

Consells per a tenir una bona higiene del son



La higiene del son fa referència a les pràctiques i hàbits que ens ajuden a tenir un son reparador.

- 1 Mantenir un horari estable a l'hora d'anar a dormir i aixecar-se el matí, inclosos els caps de setmana.
- 2 Evitar estimulants, cafè, te, cacau o alcohol, després de les 17 h.
- 3 Eliminar les migdiades si tenim problemes d'insomni.
- 4 Evitar l'ús de l'ordinador, del telèfon mòbil i de qualsevol altre aparell més tard de les 21h.
- 5 Deixar un interval de temps de 15 a 20 minuts que ens permeti passar de l'activitat a un ambient de descans.
- 6 Evitar sopars abundants.
- 7 L'ambient de l'habitació ha de ser silenciós, fosc i amb una temperatura agradable entre els 16° i els 20°.
- 8 Realitzar exercici físic moderat a la tarda.
- 9 Prendre un bany d'aigua a temperatura corporal abans d'anar a dormir.
- 10 Practicar exercicis de relaxació abans d'anar a dormir.



- Lactant: 11-12 hores de son nocturn
- Nens: 9-10 hores
- Adolescents: 9 hores
- Adults: 8 hores
- Persones grans: 6-7 hores