



BONES PRÀCTIQUES PER AL SON I EL DESCANS

Asepeyo, Mútua Col.laboradora amb la Seguretat Social núm. 151

1a edició, abril de 2024

Fotografies: Istock

Direcció de Prevenció d'Asepeyo

Reservats tots els drets a totes les llengües i països

BONES PRÀCTIQUES PER AL SON I EL DESCANS

- En l'àmbit laboral, **ser assertiu i aprendre a dir que no quan la càrrega de treball ho recomani**, organitzar el temps disponible, l'agenda i ser ordenat:
 - Programem les activitats amb antelació suficient, planifiquem el nostre temps.
 - No assumim més tasques o obligacions de les quals realment podem responsabilitzar-nos.
 - Destriem el que és important del que no ho és tant, prioritant el primer. No pensem en tot el que hem de fer, preocupant-nos inútilment.
 - Parem i descansem quan ho necessitem, amb uns pocs minuts en serà prou. Si augmenta la pressió, pot ser bona idea fer una passejada per a airejar-nos.
 - Hem de saber delegar, comptem amb l'ajuda de col·laboradors, no estem sols.
 - Intentem complir horaris, evitem les jornades laborals maratonianes per a facilitar la conciliació amb altres activitats personals.
 - Mantinguem una relació cordial amb la resta de la plantilla, cuidant la comunicació emocional. Comptem fins a deu abans de donar una resposta en moments de tensió.
- **Dediquem 30 min. al dia com a mínim a activitats que ens permetin gaudir.** Alguns exemples: anem a passejar o fem esport, llegim els nostres llibres preferits, duguem a terme activitats artístiques que ens satisfacin, dediquem temps a família i amics, etc.
- **Limitem la durada de les migdiades,** ja que aquesta pràctica aporta energia, però han de ser curtes (màxim 20 minuts). Les migdiades curtes poden ser saludables i millorar l'alerta així com el rendiment havent dinat, sense comprometre el son nocturn.



- **Evitem exercicis intensos al capvespre o a la nit**, podent substituir-los per exercicis suaus per a mitigar l'estrès i la tensió acumulats. L'esport, sobretot si és intens, mínim 2 o 3 hores abans de ficar-nos al llit.
- **Evitem sopar massa i ficar-nos al llit en plena digestió.** Això implica, en general, no anar al llit com a mínim fins al cap de 2 hores d'haver sopat. Procurem sopar aliments lleugers que afavoreixin agafar el son.
- **Evitem el consum d'alcohol, tabac i aliments o begudes que continguin cafeïna** o uns altres estimulants unes hores abans de ficar-nos al llit.
- **Fem ioga, meditació o altres activitats que permetin relaxar-nos**, espantar els problemes i centrar-nos en l'instant que estem vivint. Realitzar respiracions conscients ens ajudarà a aconseguir serenitat que redundarà en un bon descans.
- **Dutxes (o banys) d'aigua calenta.** L'ús d'aigua calenta a una temperatura d'uns 40 graus abans de ficar-nos al llit està associat a una millora de la qualitat de son, en relaxar-nos.
- **Mantinguem uns horaris rutinaris per a anar al llit i per a despertar-nos**, que mantenen sincronitzat el nostre rellotge intern amb el nostre ritme de vida. És important poder anar a dormir quan tenim son.
- **Regularitzem els horaris de son** amb un límit de 2 hores de decalatge entre dies laborables i festius.
- **Seguim una rutina tranquil·la abans de ficar-nos al llit** que ens ajudi a anar desconnectant a poc a poc, com poden ser la lectura d'un llibre o escoltar música, davant la imminència del descans.



- **Utilitzem el llit per a dormir i/o per a les relacions de parella, no per a treballar ni per a menjar.** El dormitori no pot ser una extensió de l'oficina ni un menjador. Treballar damunt del llit amb mòbils i portàtil el que fa és confondre el nostre cervell, que necessita associar el llit i el seu entorn amb accions que ens permetin descansar i dormir.
- **Disposem d'un dormitori confortable i ordenat.** Controlar l'entrada de llum, el soroll (també el visual) i la temperatura, si és possible, que es recomana estar entre 18 i 19 °C. Llum i soroll són elements que el cervell associa amb la vigília, hem d'aïllar-nos d'ells. Matalàs còmode.
- **Evitem l'ús d'aparells electrònics tipus TV, portàtil o mòbil abans de ficar-nos al llit,** perquè l'ús de dispositius electrònics amb emissió de llum blava s'acabi una bona estona abans de l'horari de son habitual. Mentre dormim, els mòbils apagats o en mode avió.
- **Davant episodis puntuals d'insomni evitem posar-nos nerviosos** i obsessionar-nos amb el rellotge i el temps que falta perquè ens soni el despertador, ja que ens generarà ansietat. Intentem ser pacients i no preocupar-nos-en en excés.
- **Si no podem dormir, sortim del dormitori i fem alguna activitat relaxant fins que recuperem la son.** Si les preocupacions no ens deixen tranquils, escrivim el que ens inquieta amb ajuda de paper i llapis, que deixarem a la tauleta de nit.
- **Si el problema persisteix (>15 dies)** consultem un professional sanitari. No ens automediquem.



S'inclouen recomanacions per evitar que determinades pràctiques repercuteixin negativament en l'atenció quan es condueix (Taula 1) així com unes altres de l'Associació Internacional del Son per a reduir les conseqüències del treball nocturn (Taula 2), dos aspectes crítics per al descans.

Taula 1. Recomanacions per a prevenir la son al volant

- Evitem els trajectes llargs, especialment si no són habituals o si són a la nit.
- Pausem almenys 20-30 minuts la conducció cada 2 hores o cada 200 km.
- Mantinguem una postura activa al volant subjectant-lo amb fermesa.
- Ventilem adequadament l'interior del vehicle, dirigint algunes de les sortides d'aire cap al cos o els braços, però no directament cap als ulls.
- Procurem no escoltar música relaxant en aquells moments en els quals és més probable sofrir els efectes de la somnolència. Mantinguem una conversa tranquil·la i agradable en cas d'anar acompanyat.
- No prenguem menjars copiosos ni alcohol abans de posar-nos en ruta.
- Descansem abans de conduir si s'ha realitzat alguna activitat forta i fatigant.
- Tinguem en compte que l'edat influeix en els efectes de la somnolència, acostumen a ser més intensos a major edat.



Taula 2. Recomanacions per al treball nocturn

- Exposem-nos a uns 45 minuts de llum blanca (entre 1.000-10.000 luxs) abans d'anar a treballar.
- Utilitzem les migdiades com a mesura per a reduir la fatiga i millorar el rendiment i seguretat en el treball durant els períodes nocturns. Si la migdiada dificulta la conciliació del son, escurçant-lo o fragmentant-lo, és millor evitar-la.
- Mantinguem un horari regular de menjars i evitem menjars copiosos durant l'horari nocturn.
- Prenguem una beguda estimulants al principi de la nit (p. ex. 1 cafè) però sense abusar-ne durant la resta del torn.
- Evitem exposició a la llum intensa del matí (usem ulleres de sol) en tornar del treball, abans de ficar-nos al llit.
- Prenguem melatonina (amb control mèdic) en el moment de ficar-nos al llit al matí, després de tornar del torn de treball nocturn.
- Evitem ingerir líquids abans d'anar a dormir, ja que pot alterar el son continu. S'aconsella controlar la ingesta de líquids unes 2 hores abans d'anar a dormir, ja que beure abans de ficar-nos al llit pot interrompre el son, per la necessitat d'orinar.
- Seguim les rutines de desconexió i relaxació en arribar a casa al matí (menjar lleuger, dutxa, llum tènue, etc.).
- Millorem l'entorn i les condicions de l'habitació durant el període de son (silenci, fosc i temperatura adequats). Ajudem-nos-hi amb l'ús d'un antifaç, taps per a les oïdes, desconexió del telèfon, etc.

