



General | | Actualitzat el 24/05/2022 a les 06:57

Consells per ajudar a dormir a l'estiu quan fa calor

Ens en parla l'especialista en trastorns del son Dr. Oscar Sans

[inicicentrareport]La calor, la suor, la xafogor, l'excés de claror... poden ser factors condicionants a l'hora d'agafar el son. Hem preguntat al Dr. Oscar Sans, especialista en trastorns del son de l'Hospital Sant Joan de Déu, per què passa i què podem fer per ajudar a dormir a l'estiu quan fa calor.

"Per començar a dormir la nostra temperatura central ha de baixar. És per això que a l'estiu ens costa més adormir-nos", explica el doctor. Sobre abrigar els infants, que hi hagi un ambient molt calorós o que estiguin suats no ajuda a agafar el son.

Què podem fer doncs per ajudar que això passi:

[GotaVerdaPle]**Fer baixar la temperatura ambient:** els aires condicionats durant la nit no es recomanen per un temps perllongat. Hi ha sistemes de climatització que eviten els problemes de sequedat ambiental que poden provocar els aires. En el cas de no disposar d'un d'aquests sistemes, des de Sant Joan de Déu, es recomana obrir les finestres de casa durant la nit per refrescar-se.

[GotaVerdaPle]**Fer baixar la temperatura corporal:** En moments de molta calor una dutxa a la nit ajuda a fer baixar aquesta temperatura. Es pot optar per refrescar el cos amb una tovallola amarada d'aigua abans d'anar a dormir. També el fet d'estar en una estança fresca ajuda a fer baixar la temperatura.

[GotaVerdaPle]**L'excés de llum tampoc ajuda:** A l'estiu a les 8 o a quarts de nou encara hi ha claror. Abaixar persianes, Si va molt tard a dormir no intentar fer ajustos d'una hora o de mitja hora. No funcionarà posar-lo a dormir. Petits ajustos cada 3 o 4 dies 15 minuts enrere. No dormir prou 14 hores.

[GotaVerdaPle]**Fora llum blava abans de dormir:** La llum blava de les pantalles, telèfons, tauletes o televisió poden empitjorar la qualitat del son. Es recomana llum taronja, la que imita al sol quan es pon, pot ajudar a simular el cicle bio rítmic del cos humà i per tant poden transmetre la sensació de relaxació i tranquil·litat.

[GotaVerdaPle]**Vigilar amb l'excés de líquid a la nit:** Hidratar-se durant el dia durant l'estiu és fonamental. Què passa quan aquest líquid s'ingereix tot i de cop durant la nit? Doncs que les ganes d'anar al lavabo poden augmentar i poden desencadenar trastorns del son. Això no vol dir que han de deixar de beure durant la nit, simplement vigilar amb la quantitat de líquid que ingereixen aleshores (és imprescindible anar-ho fent a poc a poc durant tot el dia).

[GotaVerdaPle]**Amb sopars molt tard a la nit o amb molta ingesta la qualitat el son serà pitjor.** Es recomana sopar dues hores abans. També es recomanen aliments fàcils de digerir. Hi ha aliments que contenen **triptòfan**, com les cireres, ous, pinya, paó o pollastre, que ajuden a produir melatonina i serotonina i ajuden a regular el cicle de son.

És important saber que qualsevol cosa que ens afecti a la qualitat del son pot afavorir els trastorns del son. Cuidar l'ambient i el cos és fonamental per dormir bé. [ficentrareport]

