

Stop a l'insomni!

Dormir és un dels processos més importants per a la nostra vida. **Un terç de la nostra vida** el dediquem a dormir. Per això, gaudir d'una bona qualitat del son és fonamental per mantenir una bona salut física i mental.

Com ens afecta l'insomni?

Segons la Societat Espanyola de Neurologia (SEN), al nostre país l'insomni és el trastorn del son més freqüent:

- **5-50%** de prevalença entre la població
- **25 - 35 %** de la població adulta pateix d'insomni transitori en algun moment de la vida
- **10 - 15 %** presenta insomni crònic
- **Menys de l'1/3** busca ajuda professional

Què és l'insomni?

La incapacitat d'agafar el son, o de mantenir-se adormit, amb un despertar precoç, cosa que ocasiona un son no reparador o de mala qualitat, per l'alteració en la quantitat o la qualitat del son.

Quins són els símptomes de l'insomni?

- Alteracions de l'humor
- Dificultat de concentració
- Somnolència
- Cansament físic i mental
- Estat general de nerviosisme, tensió i ansietat

La mala qualitat del son influeix en la nostra salut i en la nostra qualitat de vida. La seva cronicitat pot afectar a la salut física (metabòlica i cardiovascular, entre d'altres), i mental, així com a la nostra feina, ja que pot ocasionar conductes insegures o un accident laboral.

Quins tipus d'insomni identifiquem?

- **Insomni primari**
Sense causa identificada que l'origini ni associat a cap altra malaltia.
- **Insomni secundari**
Identifiquem la causa:
 - Malalties físiques o mentals
 - Psicològica
 - Estrès provocat per situacions agudes en la vida personal, familiar, social o laboral (horaris de feina, viatges)
 - Consum de substàncies o medicaments
 - Ambient físic (soroll, temperatura, ús de dispositius)
 - Predisposició genètica o familiar



També podem classificar l'insomni segons la durada:

- **Insomni transitori** (menys d'una setmana)
- **Insomni de curta durada o agut** (1-4 setmanes)
- **Insomni crònic** (més de 4 setmanes)

Com es diagnostica l'insomni?

Per poder obtenir un diagnòstic, el teu metge necessitarà valorar la teva informació:

- Història clínica
- Història del son
- Diari del son-vigília durant 24 hores o informació de la parella
- Exploració física
- Qüestionaris
- Estudis complementaris

Quins tractaments s'aconsellen?

Cal abordar l'insomni de manera multifactorial i personalitzada per a cada pacient:

- **Mesures o recomanacions per a una bona higiene del son**
- **Intervencions psicològiques** o teràpia cognitivoconductual
- **Medicació**

Per a més informació, consulta el teu metge de capçalera o el teu especialista del son. El teu metge t'aconsellarà el millor tractament a seguir.

Per a més informació

Recomanacions per a dormir com un nadó



Bibliografia

- **Prevalence of insomnia and sleep characteristics in the general population of Spain.** Ohayon M, Sagales T. Sleep Med 2010;11:1010-1018.
- **Guía de Práctica Clínica sobre Insomnio en Atención Primaria.** Elaborada en el marc del Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. 2009. Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS N° 2007/5-1.

