

10 recomanacions per tenir un son saludable

El son saludable és un **factor indispensable** per a una bona qualitat de vida.

Els **trastorns del son** repercuteixen de forma negativa sobre el benestar i la salut de qualsevol persona, però són **més freqüents en les persones amb discapacitat**.



Per dormir bé i tenir cura del teu son...



Fes del teu **dormitori** un **espai apropiat de son** saludable que mantingui una temperatura confortable i estigui lliure de sorolls i/o llums.



Estableix un **horari regular i raonable** per anar a dormir i llevar-te, mirant de mantenir-lo durant el cap de setmana.



Practica de manera rutinària un **ritual d'activitats relaxants** abans d'anar a dormir.



No vagis a dormir **ni acabat de sopar ni amb gana**, evita beure molt de líquid després de sopar.



Evita la llum artificial dels **dispositius mòbils i pantalles** durant almenys una hora abans d'anar a dormir.



Dorm en un **matalàs i coixí** còmodes.



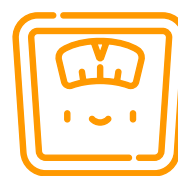
Evita la **cafeïna, els estimulants i l'alcohol**, especialment a la tarda abans d'anar a dormir.



Redueix les **migdiades** llargues, especialment si sovint tens problemes per agafar el son.



Evita el sedentarisme. Si no en fas, **introdueix l'esport a la teva rutina** encara que sigui de tipus lleuger. No el practiquis abans d'anar a dormir.



Mantén un **pes saludable**, l'obesitat és el principal factor de risc d'apnea del son.