



DORMIR BÉ PER VIURE MILLOR



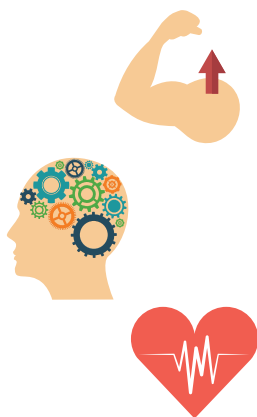
Dormir bé és essencial per gaudir d'una bona salut.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT DORMIR BÉ?

Mentre dormim el **nostre cos desenvolupa activitats importants** per al seu funcionament.

A més, **la qualitat del son té un impacte en la nostra salut física, mental i emocional**, i comporta molts beneficis:

- Ajuda a **produir massa muscular**.
- Contribueix al **creixement**.
- **Incrementa la capacitat del sistema immunitari** per combatre les infeccions.
- Potencia la **capacitat de concentració, d'aprenentatge i de memòria**.
- Millora l'**estat d'ànim**.
- Augmenta l'**esperança de vida**.



Dormir bé no és el mateix que descansar moltes hores i podem dir que, en general, **és més important la qualitat del son que no el nombre concret d'hores de son**.

QUANTES HORES CAL DORMIR CADA DIA?

No totes les persones necessiten dormir les mateixes hores i aquestes **varien amb l'edat**. També es poden produir canvis segons l'estació de l'any o el nivell d'esgotament físic o mental.

Creieu que dormiu tot el que necessiteu? I els vostres fills?

Els experts recomanen les **següents hores diàries de son** en funció de l'edat de la persona.

NADONS 14-17hores	1 a 2 ANYS 11-14hores	14 a 17 ANYS 8-10hores
4-11 MESOS 12-15hores	3 a 5 ANYS 10-13hores	18 a 64 ANYS 7-9hores
	6 a 13 ANYS 9-11hores	+ 65 ANYS 7-8hores



CONSELLS PER DORMIR SALUDABLEMENT

- Habitueu-vos a anar a dormir i a llevar-vos **sempre a la mateixa hora**
- Practiqueu una **rutina relaxant** abans d'anar a dormir
- **Limiteu les migdiades**, màxim de 10-15 minuts
- Feu **activitat física diàriament**, evitant fer-ho abans d'anar a dormir.
- Dormiu en un **entorn saludable**:
 - Mantingueu unes **condicions ambientals adequades** a l'habitació on dormiu (llum, temperatura, soroll, etc.).
 - Descanseu en un **matalàs i amb coixins còmodes**.
 - Deseu els estris de treball, com ara **ordinadors i tauletes, fora del dormitori**.
 - **Eviteu les pantalles** abans d'anar a dormir.



- **Eviteu l'alcohol, les cigarretes i els menjars pesants a la nit**
- Si teniu dificultats per dormir, **consulteu a un professional sanitari**.





DORMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR



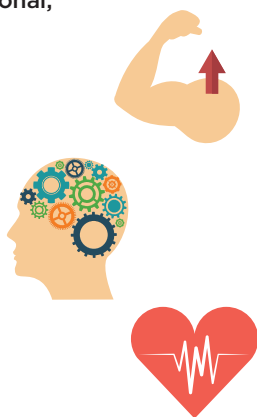
Dormir bien es esencial para disfrutar de una buena salud.

¿PORQUE ES IMPORTANTE DORMIR BIEN?

Mientras dormimos **nuestro cuerpo desarrolla actividades importantes** para su funcionamiento.

Además, **la calidad del sueño tiene un impacto en nuestra salud física, mental y emocional**, y conlleva muchos beneficios:

- Ayuda a **producir masa muscular**.
- Contribuye al **crecimiento**.
- **Incrementa la capacidad del sistema inmunológico** para combatir las infecciones.
- Potencia la **capacidad de concentración, de aprendizaje y de memoria**.
- Mejora el **estado anímico**.
- Aumenta la **esperanza de vida**.



Dormir bien no es lo mismo que descansar muchas horas y podemos decir que, en general, **es más importante la calidad** del sueño que no el número concreto de horas de sueño.

¿CUÁNTAS HORAS HACE FALTA DORMIR CADA DÍA?

No todas las personas necesitan dormir las mismas horas, y estas **varían según la edad**. También se pueden producir cambios según la estación del año o el nivel de cansancio físico o mental.

¿Creéis que dormís todo lo que necesitáis? ¿Y vuestros hijos?

Los expertos recomiendan las siguientes **horas diarias de sueño** en función de la edad de la persona:

RECIÉN NACIDOS 14-17horas	1 a 2 AÑOS 11-14horas	14 a 17 AÑOS 8-10horas
4-11 MESES 12-15horas	3 a 5 AÑOS 10-13horas	18 a 64 AÑOS 7-9horas
	6 a 13 AÑOS 9-11horas	+ 65 AÑOS 7-8horas



CONSEJOS PARA DORMIR SALUDABLEMENTE

- Habituaros a ir a dormir y levantaros **siempre a la misma hora**
- Practicad una **rutina relajante** antes de ir a dormir
- **Limitad las siestas**, máximo de 10-15 minutos
- Haced **actividad física diariamente**, evitando hacerlo antes de ir a dormir
- Dormid en un **entorno saludable**:
 - Mantened unas **condiciones ambientales adecuadas** en la habitación donde dormís (luz, temperatura, ruido, etc.)
 - Descansad en un **colchón y con cojines cómodos**.
 - Dejad las herramientas de trabajo, como ahora **ordenadores y tablets, fuera del dormitorio**.
 - **Evitad las pantallas** antes de ir a dormir.



- **Evitad el alcohol, los cigarros y las comidas pesadas por la noche**
- Si tenéis dificultades para dormir, **consultad a un profesional sanitario**.

