



Xerrada Familiar: Institut Ramón Berenguer IV
11 d'abril de 2023

Ja dormim prou?

Trastorns de la son i bons hàbits

Els trastorns del son impliquen problemes relacionats amb el fet de dormir, des de la dificultat per agafar el son, adormir-se en moments inapropiats o fins i tot l'excés de son...

Alguns dels més freqüents són: Insomni, apnea de la son, síndrome de les cames inquietes.

A la xerrada d'avui us explicarem com es defineixen cadascú d'aquests problemes i voldrem saber com us trobeu vosaltres: ja dormiu bé? Ja dormiu prou?

Amb l'opinió de tots vosaltres, buscarem quins són els hàbits més saludables pels trastorns de la son.

Montserrat Iracheta Todó

Biòloga i Farmacèutica.

Professora associada a la Universitat de Barcelona

Vocal de la Societat Espanyola de Farmàcia Comunitària (delegació catalana)