

---

Alumna: Gemma Casals Sendra

Tutora: Cati Cepas Esteban

---

# Els trastorns del son

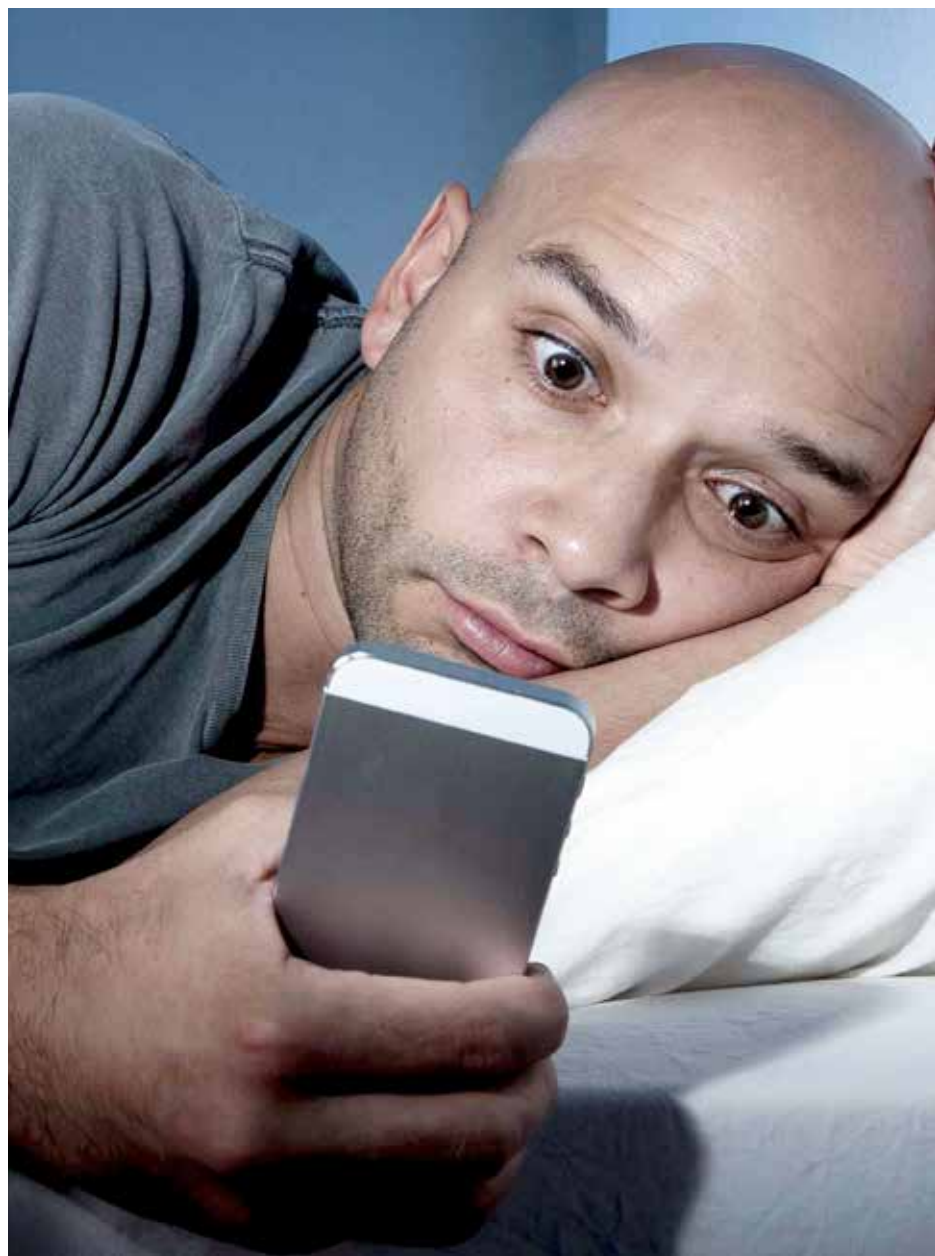
---

## Presentació

Els humans passem un terç de la nostra vida dormint; el descans és una acció necessària per a desenvolupar-nos correctament. En els darrers anys s'ha incrementat l'interès per saber què és el que passa en el nostre organisme durant les hores en què desenvolupem aquesta necessitat fisiològica. Diversos estudis han demostrat que no dormir bé pot generar molts efectes negatius en la nostra salut; per exemple, s'ha observat que pot causar més dificultat en l'assimilació de la glucosa, afavorint la hiperglucèmia; també s'ha descobert més propensió a la labilitat emocional i menys tolerància a l'estrès, i, òbviament, com menys dormim més cansats estem i, per tant, menys atents podem estar a qualsevol tasca que fem durant el dia. Cal tenir en compte que tots aquests efectes són proporcionals a la quantitat de manca de son.

El motiu principal pel qual he triat aquest tema per al meu treball de recerca ha estat que durant una època important de la meua vida he tingut dificultats per adormir-me, i des de llavors sempre m'he preguntat quin era el mecanisme pel qual el nostre organisme entra en el període de son, com es manté i què és el que passa en el nostre cos mentre dormim. També m'he preguntat per què hi ha gent que s'adorm molt fàcilment i altres persones a qui els costa més.

---



---

## Metodologia

Per complir els objectius que em vaig marcar en un inici vaig haver d'aprofundir en la fisiologia del son, explicant conceptes bàsics que després serien necessaris per poder entendre els trastorns del son. Tot seguit vaig descriure els més freqüents posant especial èmfasi en l'insomni, el trastorn que està relacionat amb l'estudi realitzat durant la part pràctica. Em vaig entrevistar amb diversos especialistes que treballen en les unitats del son de diferents hospitals per obtenir més informació i una visió professional sobre aquestes patologies.

En referència a la part pràctica del treball, vaig realitzar un estudi que investigava els hàbits i la qualitat del son de la població i si la ingesta d'herbes afavoridores del son hi tenia algun efecte; per aconseguir això vaig fer un experiment que consistia a subministrar infusions inductores i no inductores del son a una població de cinquanta persones de manera aleatòria. Per mesurar la qualitat del son vaig fer servir el test PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), un qüestionari estandarditzat i validat que consta de dinou preguntes agrupades en deu apartats. Per mesurar els hàbits del son vaig utilitzar l'agenda del son de la clínica del son de l'Hospital de la Santa Creu i de Sant Pau, que consta d'un requadre on s'ha d'apuntar l'hora d'anar a dormir, l'hora de despertar-se i les interrupcions que hi ha hagut durant el període del son, així com la latència. Les infusions inductores del son utilitzades durant l'estudi contenien melissa (45 %) i passionera (5 %), els noms científics de les quals són *Melissa officinalis* i *Passiflora incarnata*, dues plantes que tenen com a components alcaloides i flavonoides. Gràcies a aquests components tenen efectes tranquil·litzadors i redueixen el nerviosisme de manera que fan que el subjecte s'adormi més fàcilment.

## Cos del treball

El son és una part integral i imprescindible de l'activitat diària i una necessitat biològica durant la qual es fan moltes funcions fisiològiques bàsiques per al nostre equilibri físic i psicològic que ens permeten tenir un ple rendiment en la vigília. La utilització de tècniques que permeten mesurar l'activitat elèctrica cerebral han demostrat que el son és un estat dinàmic durant el qual pot arribar a haver-hi tanta activitat cerebral com durant la vigília.

Els éssers humans hem de dormir entre 6 i 12 hores cada dia, depenent de la persona, l'edat, l'estat de salut, l'estat emocional i altres factors. Però el ritme de vida que portem a la societat actual fa que el més freqüent sigui que el període de son duri entre 7 i 8 hores. La melatonina és essencial per a conciliar el son, és l'hormona que regula el relloige biològic del nostre cos, es troba en tots els éssers vius i és segregada en el moment en què la nostra retina nota l'absència de la llum.

Entre els trastorns del son més freqüents en la població hi trobem l'insomni, un tras-

---



torn amb una important base psicològica que requereix per al seu tractament un seguiment estricte de les pautes marcades que incrementen la qualitat del son. Aquestes pautes reben el nom d'*higiene del son*. Aquest és un trastorn caracteritzat per una llarga durada de la latència del son, el temps que el subjecte tarda a adormir-se, o la incapacitat de mantenir el son durant la nit sense interrupcions. Un dels trastorns del son que pot tenir com a conseqüència l'insomni és la síndrome de les cames inquietes, el subjecte que la pateix nota unes sensacions a les cames que fa que li sigui inevitable moure-les. Aquests símptomes augmenten la seva intensitat al vespre, impedit així que el subjecte pugui dormir. Un altre trastorn que pot evitar que es tingui una bona qualitat del son són les apnees obstructives. La persona que el pateix deixa de respirar durant uns segons mentre està dormint perquè les seves vies són obstruïdes per alteracions de l'anatomia o dels músculs. La narcolèpsia és un altre dels trastorns estudiats durant el treball; aquest provoca excessiva somnolència diürna que apareix de manera sobtada i incontrolable i que no permet al subjecte estar despert. Finalment, l'últim trastorn estudiat és el somnambulisme, caracteritzat per episodis de fins a 30 minuts de duració durant els quals es desenvolupen activitats com caminar, parlar o altres de més complexes, com anar a lavabo, vestir-se, moure objectes o fer qualsevol altra cosa que faríem si estiguéssim deserts.

---

---

## Conclusions

Gràcies a la realització d'aquest treball he pogut observar la importància de tenir una bona qualitat del son per poder desenvolupar correctament les funcions del nostre organisme. També he vist que, tot i que en els darrers anys ha augmentat l'interès de la societat científica per aquest tema, és una part de la ciència que tot just acaba de començar el seu desenvolupament i en la qual, per tant, hi ha molt camí per recórrer. També m'ha servit per aprendre a fer un estudi científic amb el màxim rigor possible, dins de les possibilitats d'una alumna de segon de batxillerat. M'he adonat de la complexitat que comporta fer un estudi d'aquest tipus, tant a nivell logístic i de recollida de dades com a nivell d'anàlisi d'aquestes dades.

En relació amb l'estudi que he dut a terme, els resultats em porten a concloure que el fet de prendre una infusió abans d'anar a dormir incrementa la qualitat del son, ja que trenta-tres persones d'un total de cinquanta van mostrar una millora en els resultats del qüestionari de Pittsburgh després d'haver pres les infusions. Tot i això, no hi ha diferències destacables entre els subjectes que han pres una infusió inductora del son i els que han pres la infusió que no provoca cap efecte. Això ens porta a pensar que la ingesta d'una infusió abans d'anar a dormir ens predisposa a dormir més bé i a millorar la nostra qualitat del son.

Si hagués de fer una ampliació d'aquest estudi incidiria en les dosis de les herbes inductores del son, amb l'objectiu de comprovar quina és la correcta per obtenir els efectes esperats.

## Bibliografia i webgrafia

LLIBRES: Lavie, Peretz. *El fascinante mundo del sueño*. Barcelona: Crítica, 1997. – Pin Arboledas, Gonzalo. *Consenso sobre el uso de melatonina en niños y adolescentes con dificultades para iniciar el sueño*. Barcelona: Elsevier Doyma, 2013. – WEBS: Hospital Sant Joan de Déu. <<http://www.santjoandedeu.edu.es/noticias/definicio-causes-linsomni>> [Consulta: 14 de setembre de 2017]. – Hospital Delfos. <[http://www.hospitaldelfos.es/act\\_articulos/el-sindrome-de-les-cames-inquietes/](http://www.hospitaldelfos.es/act_articulos/el-sindrome-de-les-cames-inquietes/)> [Consulta: 12 de setembre de 2017]. – University of Maryland Medical Center. <<http://www.umm.edu/health/medical/spanishency/articles/sonambulismo>> [Consulta: 9 d'agost de 2017]. – Clínica Estivill. <<http://doctorestivill.es/transtornos-del-sueno/conceptos-generales-sueno/>> [Consulta: 9 de maig de 2017].

---