

Introducció

- **El son es modifica amb l'edat**, tant pel que fa al nombre d'hores dormides, és a dir, la quantitat, com pel que fa a la qualitat, on es troben les diferències més importants.

Mentre dormim, l'activitat cerebral va passant per una sèrie de fases que se succeeixen de forma regular en cicles d'uns 90 minuts, cicles que es repeteixen unes quatre o cinc vegades en tota la nit. Aquestes fases van des d'un son lleuger a un de profund, que proporciona la sensació d'haver tingut un descans realment reparador.

- En la persona adulta se solen produir també un parell de desvetllaments per nit, encara que de durada molt curta i, moltes vegades, imperceptibles per a qui dorm, ja que solen coincidir amb moments en què es canvia de posició.

Desvetllaments nocturns

- Amb l'edat, però, **solen aparèixer una major quantitat d'aquests desvetllaments nocturns**, amb la diferència que són prou llargs com per permetre prendre'n consciència.

També es produeix una **prolongació de la fase d'inici del son**, o el que és el mateix, la persona triga més a adormir-se des que es fica al llit. Així mateix, es presenta una pèrdua progressiva de la fase de son profund.

Recomanacions

- **Procurar un entorn apropiat.**
- Seguir una **regularitat horària** que ajudi a agafar el son.
- **Realització d'exercici**, encara que només sigui caminar d'una forma adequada a l'edat i situació física de cadascú.
- Els medicaments diürètics són també de vegades culpables dels desvetllaments, i una simple redistribució horària de la seva presa pot aportar resultats significatius.

El tractament

- **El tractament amb algun fàrmac per dormir l'instaurarà el metge** en funció del tipus d'insomni que es pateixi: insomni d'inici -quan hi ha una dificultat per agafar el son-, desvetllaments freqüents, despertar-se de forma precoç, o fins i tot una combinació de tots ells. **Es farà sempre de forma totalment individualitzada** segons les malalties que es pateixin.
- Un tractament prolongat pot produir dependència a l'hora d'agafar el son. Si hi ha cap causa o malaltia de base que ocasioni l'insomni, també haurà de ser diagnosticada i tractada de forma adequada.
- A l'hora d'abordar aquest problema, **les plantes medicinals** també produeixen resultats satisfactoris, ja que no alteren l'estructura del son.