



Despertar  
amb un somriure  
El son en la gent gran

Hàbits diaris per a un bon descans



Obra Social "la Caixa"



---

## Despertar amb un somriure. El son en la gent gran

Hàbits diaris per a un bon descans

---

**La qualitat de vida de les persones està molt relacionada amb la qualitat del descans nocturn.** La modificació d'hàbits i comportaments, una organització millor de la vida i el control de les situacions estressants que hem d'afrontar són les mesures preventives més efectives per dormir millor.

Aquesta publicació ens ofereix un **conjunt de recomanacions i suggeriments per fer durant el dia, que ens ajudarà a preparar-nos per tenir un bon son.**

Les recomanacions inclouen consells pràctics, així com propostes d'exercici físic, d'alimentació i d'activitats de relaxació.

# Despertar-se, estirar la pell i tenir-ne cura

## Relaxar la musculatura

---

Durant el son es produeix un procés de rigidesa dels músculs, especialment al coll, l'esquena i les cames.

Per evitar-ho, **proposem fer una sèrie d'estiraments** pensats especialment **no tan sols per relaxar la musculatura i les articulacions, sinó també per preparar-les per a un bon funcionament durant el dia, de manera que evitem contractures i dolors difusos.**

Hauríem de fer aquests senzills exercicis d'estiraments asseguts al llit, abans de la neteja personal. Quan els faci, respiri d'una manera normal i somrigui.



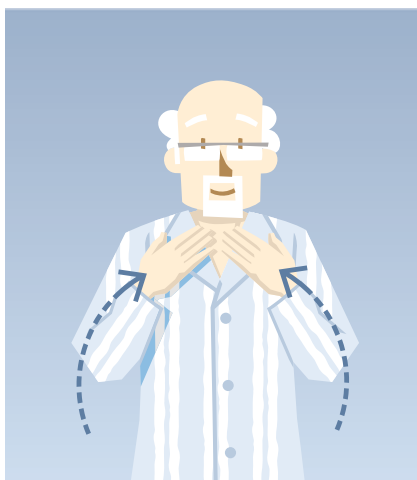
### Exercicis per al coll

- 1 Inclini el cap lentament cap a l'espatlla dreta, i mantingui'l en aquesta posició durant 10 segons.
- 2 Repeteixi el moviment inclinant-lo cap a l'espatlla esquerra.
- 3 Inclini la barbeta, al mateix ritme, cap al pit.
- 4 Repeteixi-ho tres vegades.



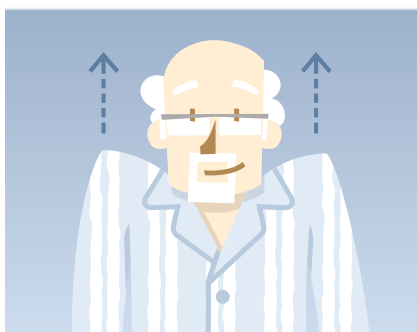
### Exercicis amb els braços

- 1 Amb els braços estirats, flexioni els colzes, dirigeixi les mans cap al pit i agunti'ls en aquesta posició 10 segons.
- 2 Torni a estirar els braços.
- 3 Repeteixi-ho cinc vegades.



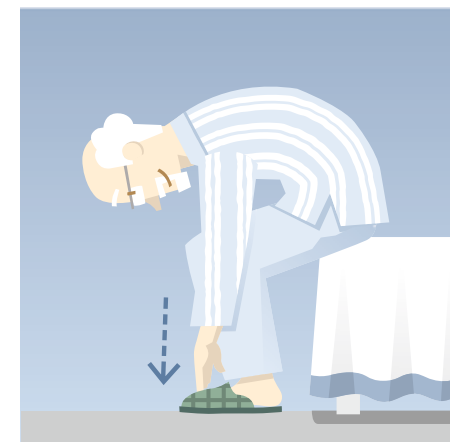
### Exercicis amb les espatlles

- 1 Aixequi les espatlles. Mantingui la posició 10 segons i deixi-les anar lentament.
- 2 Repeteixi-ho cinc vegades.



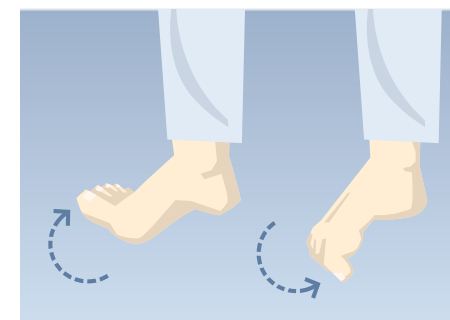
### Exercicis amb l'abdomen

- 1 En posició totalment vertical, miri de tocar-se la punta del peu, i redreci's a poc a poc.
- 2 Repeteixi-ho tres vegades.
- 3 Creui els braços davant del pit i inclini's lateralment de dreta a esquerra, tant com pugui.
- 4 Repeteixi-ho tres vegades.



### Exercicis amb els peus

- 1 Amb els peus a terra, aixequi els dits del peu, tant com pugui.
- 2 A continuació, apunti amb els dits cap avall.
- 3 Repeteixi-ho cinc vegades.



### Exercicis amb les cames

- 1 Ajagut boca per amunt, aixequi les cames lentament cap al pit, tant com pugui. Deixi-les anar lentament.
- 2 Repeteixi-ho tres vegades.



## La higiene de la pell

Durant la nit, el cervell fabrica hormones que afavoreixen la regeneració dels teixits. D'aquesta manera, el cos aprofita el descans nocturn per reparar les cèl·lules i crear-ne de noves. La pell té un ritme de divisió cel·lular fort, el punt més elevat del qual es produeix cap a les 2-4 de la matinada.

D'altra banda, **la pell tendeix a ressecar-se amb l'edat. Per aquest motiu, és important tenir-ne cura tant abans d'anar-nos-en a dormir com quan ens despertem.**

Les cremes són més efectives si es fan servir de nit que de dia; així doncs, recomanem utilitzar-les abans d'anar a dormir. D'aquesta manera, ajudarem a regenerar la pell.

Al matí, després de fer els exercicis proposats, i després d'una dutxa amb un sabó suau, també hauríem de fer servir una crema hidratant, sobretot a les cames, els braços i la cara.

## Preparar la medicació

També és molt important preparar la medicació que prenguem abans d'esmorzar, ja que si interioritzem aquesta rutina mai no ens oblidarem de prendre-la.

**El metge és l'única persona que ens ha d'indicar si hem de prendre la medicació abans d'esmorzar o després de fer-ho.**

# Esmorzar de vida

## Què s'ha d'esmorzar i com s'ha de fer

Durant el son consumim una part de la glucosa acumulada al cos.

Un **esmorzar equilibrat ens aporta la dosi d'energia suficient per començar el dia i, per això, ha de ser l'àpat més important del dia.** En particular, ha de ser abundant en hidrats de carboni (cereals) i vitamines (fruita).

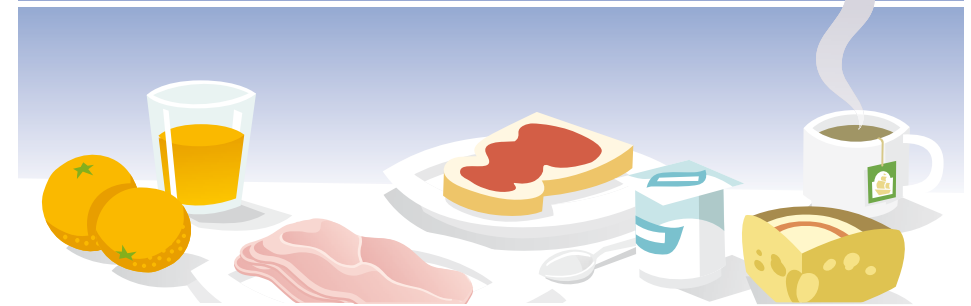
### L'esmorzar hauria d'incorporar:

Suc de taronja natural, acabat d'esprémer

Torrada amb oli o mantega; mermelada, formatge, pernil dolç o salat (la combinació depèn del gust de cadascú)

Derivat lacti (iogurt o quallada, per exemple)

Cafè amb llet, te o infusió



Agafi's el temps que calgui per esmorzar. No ho faci dempeus, de pressa i corrents. I mentre gaudeixi de l'esmorzar, aprofiti per organitzar-se el dia.

## Passejades i sol

### Sortir de casa

Diversos estudis mèdics confirmen que la llum intensa, rebuda durant les primeres hores del dia, ajuda a sincronitzar el ritme de vigília/son. Això vol dir que **el contacte amb la llum solar aporta més vitalitat durant el dia i l'aparició de la son a l'hora correcta.**

### Caminar 15 minuts

**Fer exercici físic durant el dia**, com per exemple caminar, **estimula la producció de l'hormona del creixement.** Aquesta hormona ajuda, a qualsevol edat, a mantenir les estructures proteiques, com els músculs, i estimula la cicatrització. El fet que **escassegi està relacionat amb els fenòmens degeneratius propis de la vellesa.**

Un **exercici físic moderat i continuat es recomana altament com a prevenció dels accidents cardiovasculars.** Una passejada diària de 15 minuts com a mínim, feta regularment i sense aturar-se, actuarà com a acció preventiva d'aquestes patologies.

A més, podem aprofitar la passejada per fer encàrrecs, visitar algú o parlar amb els veïns.



## Menjar de gust

Les indicacions dietètiques actuals ens mostren la **importància de fer servir les proteïnes en el dinar com a font energètica.** Però, per cobrir les necessitats de vitamines i millorar el trànsit intestinal, **és fonamental acompanyar-les de verdura.** A més, una digestió favorable ens ajudarà a descansar millor. No s'oblidi de la medicació, si en necessita.



### Un bon exemple de dinar

Amanida variada
Escudella (sopa amb pasta, cigrons o mongetes, verdura i bocins de carn)
1 peça de fruita
Menestra de verdura
Hamburguesa de magre de vedella amb acompanyament d'arròs
1 iogurt
Brou de verdura
Espinacs amb cigrons i bacalà
1 peça de fruita

## Quadre de freqüència de consum d'aliments recomanada

Fruita, verdura i amanida, lactis i pa		Cada dia
Llegum <i>2 de primer plat i 2 de guarnició</i>		
Arròs, pasta, patata		2-4 vegades a la setmana
<i>Se n'ha d'alternar el consum</i>		
Peix i carn		3-4 vegades a la setmana
<i>Se n'ha d'alternar el consum</i>		
Ous		2 vegades a la setmana
<i>Se n'ha d'alternar el consum amb la carn i el peix</i>		
Brioixeria, rebosteria, patates fregides i coses semblants, refrescos, menjar ràpid (pizza, hamburguesa i coses semblants), lllaminadures...		Molt i molt ocasionalment

## La migdiada que fa alegria

Fer la migdiada no és perdre el temps. **Una migdiada brinda un estat de reparació i restauració que fa augmentar el rendiment en les activitats i equilibra l'estat emocional.**

En la gent gran, el cervell necessita diversos períodes de son al llarg de les 24 hores del dia. El període més gran és el del son nocturn, que sol durar al voltant d'unes 6 hores. Però també calen dues o tres petites migdiades durant el dia. Han de ser breus per evitar entrar en un son profund. Això vol dir que com a màxim han de durar entre 10 i 15 minuts.

Els millors moments per fer-les solen sobre cap a les 11 del matí, després de dinar i una o dues hores abans de sopar. Hi ha persones grans que només necessiten una migdiada o dues. Això també és normal. Cadascú ha de decidir quantes migdiades necessita en funció de com es troba la resta del dia.

El son de les migdiades no interfereix en el son de la nit. Al contrari, **si descansem durant el dia, dormirem millor durant la nit.**

Si seguim aquesta pauta, aconseguirem una agradable sensació de descans quan ens despertem tant al matí com després de cada migdiada.

## Exercicis i activitats per conservar la memòria

Dormir bé és imprescindible per conservar la memòria, ja que durant el son es produeix la memorització d'allò que hem après durant el dia.

**Les capacitats del cervell es poden cuidar. Estimular-lo mitjançant jocs de memòria, retenció, concentració i imaginació ens ajuda a mantenir-nos en forma mentalment.** Per aquest motiu, qualsevol activitat que impliqui exercitar el cervell serà beneficiosa.

Els jocs són importants en aquest aspecte. Des de simples jocs de cartes, que ens ajuden a concentrar-nos, a pensar i a crear estratègies, fins als jocs més elaborats.

A més de jugar, cal mirar de fer altres activitats segons les possibilitats de cadascú: relacionar-se amb altres persones, assistir a conferències o museus o a qualsevol altre acte cultural o de lleure. Mantenir-nos actius físicament i mentalment és imprescindible per arribar a desconnectar quan ens fiquem al llit.

### Exemples d'exercicis de memòria:

#### Per tenir el cervell actiu

La lectura és molt recomanable, així com el cinema, el teatre, les xerrades i les taules rodones. Les excursions són una activitat fantàstica per tenir la ment i el cervell actius, ja que ens ajuden a retenir moltes coses i persones.



Es poden fer servir taps de goma escuma per a les orelles i un antifàs perquè la foscor sigui total. En aquestes condicions, el son de les migdiades encara serà més reparador. Hi ha persones que s'estimen més fer la migdiada sense aquests elements. També és correcte, tot i que la sensació de reparació pot ser menor.



## Per retenir informació

Si volem emmagatzemar a la memòria una informació nova, la millor opció és relacionar-la amb alguna cosa que ja coneguem. Per exemple, si volem recordar el nom de Pere, el podem relacionar amb en Pere sense por.

Si el que volem retenir a la memòria és una llista gran de noms, la millor estratègia és dividir-los per grups segons una característica. Per exemple, si són persones d'un mateix grup, es poden dividir en homes i dones i, a la vegada, en alegres i tristos, morens i rossos, etc. Com més ridícul o gracios sigui el record afí, millor es recordaran els noms.



## Capítol 7

# Sopar és plaer

Un sopar ric en hidrats de carboni, vegetals i derivats lactis ens aportarà les substàncies nutritives necessàries perquè el son tingui una funció reparadora.

**La quantitat d'aliments en el sopar ha de ser moderada.** En cap cas no pot ser com la del dinar.

## Aliments recomanats per al sopar

Verdura, hortalisses, llegum, pasta, ous, sopes de verdura, formatge, llet, arròs, arròs amb llet, civada amb llet, sèmola o maizena amb llet, sucus espremutos, fruita, iogurt descremat, mel, pa integral (amb molta moderació).

Verdura amb patata

Truita d'espínacs i gambes

1 iogurt

Purè de carabassa

Orada al forn amb tomàquet, patata i ceba

1 peça de fruita

Sopa amb sèmola de verdura

Pits de gall dindi amb escalivada

Poma al forn

## Relaxar-se per dormir

**La relaxació mental és bàsica perquè aparegui el son.** Fer una activitat totalment diferent de l'habitual provoca aquesta desconexió.

### Activitats relaxants

La **lectura és molt adequada**, tant per la capacitat que té de captar els sentits de qui llegeix com per deixar de banda les ansietats acumulades durant el dia.

Si per dificultats a la vista no podem llegir o ens costa, podem **escoltar música, veure una mica la televisió o mantenir una conversa relaxada**.

Fer aquesta activitat durant **com a mínim 15 minuts és imprescindible**.

Una de les formes més eficaces de fer aparèixer un son reparador és la desconexió mental total. Hi ha persones que hi arriben d'una manera espontània, especialment els joves. A mesura que avancem en edat, aquest procés és més difícil. Abans de dormir, pensi en un moment bonic del dia, tanqui els ulls i relaxi's. Obri la ment al son...

També podem preparar el son amb uns exercicis de relaxació senzills o escoltar el CD de relaxació del programa Despertar amb un somriure, que ens serà molt útil. Hi trobarà exercicis concrets per aconseguir un bon descans.



Es recomana beure aigua mineral sense gas, sucres naturals o espresats, líquids de fruita i iogurt. És bo ingerir aliments rics en aigua, com ara fruita, verdura, cítrics i vegetals, així com hidrats de carboni.

**És important sopar com a mínim 2 hores abans d'anar-se'n a dormir.**

No s'ha d'oblidar de la medicació, si en necessita.

## Bibliografia recomanada

ESTIVILL, Eduard

*Dormir a pierna suelta*. Barcelona: Círculo de Lectores, 1998.

ESTIVILL, Eduard

*Dormir sin descanso*. Barcelona: Océano, 1999.

ESTIVILL, Eduard; BÉJAR, Silvia de

*¡Necesito dormir!* Barcelona: Plaza & Janés Editores, 1999.

ESTIVILL, Eduard; BÉJAR, Silvia de

*Deja de roncar*. Barcelona: Plaza & Janés Editores, 2000.

ESTIVILL, Eduard; DOMÈNECH, Montserrat

*Vamos a la cama*. Barcelona: Nuevas Ediciones de Bolsillo, 2002.

ESTIVILL, Eduard

*El libro del buen dormir*. Madrid: Aguilar, 2003.

ESTIVILL, Eduard; DOMÈNECH, Montserrat

*A menjar!* Barcelona: Plaza & Janés Editores, 2005.

ESTIVILL, Eduard; AVERBUCH, Mirta

*Recettes per dormir bé*. Barcelona: Plaza & Janés Editores, 2006.

ESTIVILL, Eduard

*Dormir bien para vivir más*. Barcelona: Nuevas Ediciones de Bolsillo, 2007.

MADRID, Juan Antonio; ROL DE LAMA, M<sup>a</sup> Ángeles

*Cronobiología básica y clínica*. Madrid: Editec Red, 2007. Especialment, els capítols 1 «Los relojes de la vida. Una introducción a la cronobiología»; 16 «Ritmos biológicos en la nutrición y metabolismo»; 19 «Cronotoxicología y cronofarmacología», i 23 «Ritmos biológicos y cáncer».



Edició: **Obra Social "la Caixa"**

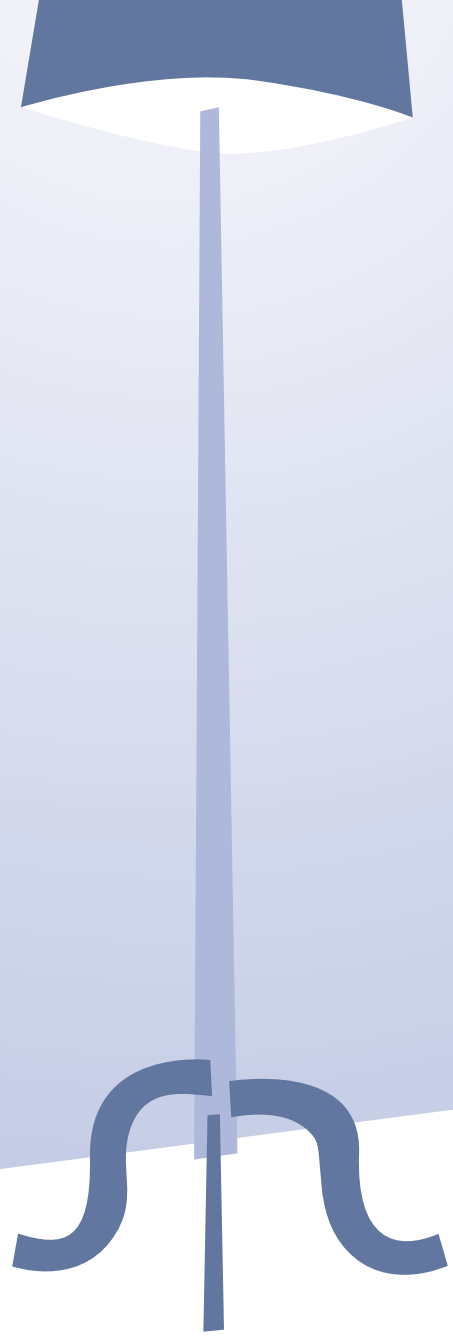
Assessor del programa: **Dr. Eduard Estivill**

Il·lustracions: **Alberto Botella**

Disseny gràfic: **Sintagma Publicidad, S.L.**

© de l'edició, Obra Social "la Caixa", 2009

Av. Diagonal, 621 - 08028 Barcelona



Servei d'informació  
Obra Social "la Caixa"  
902 22 30 40  
De dilluns a diumenge, de 9 a 20 h  
[www.laCaixa.es/ObraSocial](http://www.laCaixa.es/ObraSocial)



**Obra Social "la Caixa"**