

# Insomni

Informació per a la ciutadania



Pastilles,  
**només les necessàries**



## Què n'he de saber?

L'insomni és la dificultat d'agafar el son, despertar-se diverses vegades durant la nit o bé despertar-se abans del que és habitual sense poder tornar a dormir. Només cal tractar-lo si afecta de forma intensa la qualitat de vida.

Es pot classificar en:

- **Ocasional o transitori**, si dura dies o setmanes. Sovint està relacionat amb situacions d'estrès, canvis d'horari o esdeveniments puntuals.
- **Crònic**, si apareix almenys 3 nits per setmana durant 3 mesos.



## Per quin motiu tinc insomni?

Les causes més freqüents són:

- Edat: el procés natural d'envelliment comporta que el son es torni més lleuger i ens despertem més sovint.
- Estrès i preocupacions.
- Problemes de salut com per exemple l'ansietat o la depressió, entre d'altres.
- Certs medicaments.
- Hàbits de son poc saludables.

## Què puc fer per evitar-ho?



Mantenir un horari regular per anar a dormir i llevar-se.



Anar al llit només quan sigui l'hora de dormir.



Mantenir l'habitació a una temperatura agradable i reduir estímuls (sorolls, pantalles, llums).



Evitar migdiades de més de 30 minuts.



Portar una alimentació saludable.



Evitar el consum de substàncies o begudes estimulants a partir del migdia, com el cafè o el te.

# Insomni

Informació per a  
la ciutadania



Pastilles,  
**només les  
necessàries**



## Em poden prescriure medicaments?

Només es recomanen si, després de 3 mesos de bons hàbits, l'insomni no millora i afecta el teu dia a dia. Si es fan servir, ha de ser **només durant un temps curt** (màxim 4 setmanes) i sempre amb **prescripció i seguiment mèdic**. Aquests medicaments poden provocar somnolència durant el dia, confusió, inestabilitat i més risc de caigudes, sobretot a partir dels 65 anys.



## Què em passarà si em retiren la medicació?

El tractament ha de ser revisat periòdicament per part dels professionals sanitaris. La revisió i la retirada progressiva amb supervisió mèdica és segura i té molts beneficis:

1. **Son més natural i reparador:** Moltes persones dormen menys hores però millor, amb un son més profund i de més qualitat.
2. **Menys somnolència i més energia:** Retirar la medicació sol millorar la claredat mental, la memòria i la vitalitat durant el dia.
3. **Reducció del risc de caigudes i confusió:** Especialment important en persones grans.
4. **Més seguretat en combinar medicaments:** S'eviten interaccions amb altres tractaments.
5. **Recuperar el control del propi son:** Permet confiar més en els hàbits saludables i en la capacitat del cos per dormir sense dependències.



## Conclusions

- L'insomni és freqüent i sovint es pot millorar amb bons hàbits.
- Els medicaments poden ajudar puntualment, però **no són la solució principal ni definitiva**.
- Amb acompanyament mèdic i una retirada progressiva de la medicació, moltes persones **poden dormir millor**.



Per a més informació escaneja  
aquest codi QR o visita  
[canalsalut.gencat.cat/insomni](https://canalsalut.gencat.cat/insomni)



**Generalitat  
de Catalunya**