



Consells de salut

Accidents in itinere

Apnea del son

Sabies que...?

- ✓ Les lesions produïdes en les col·lisions de vehicles causen una mortalitat alta i discapacitat.
- ✓ Fins fa pocs anys, es considerava l'accident de trànsit com inevitable, però actualment s'ha demostrat que l'adopció de múltiples mesures de prevenció eviten molts d'aquests accidents.
- ✓ El factor humà relacionat amb els accidents de trànsit en representa el 90%. Distraccions, addiccions i algunes malalties cròniques són les que tenen més incidència.

Síndrome d'apnea del son

- És una malaltia crònica, que produeix cansament i somnolència diürna, i que té el seu origen en períodes d'obstrucció de la via aèria superior durant el son nocturn.
- Moltes persones que pateixen aquesta síndrome no en són conscients i atribueixen el cansament i la somnolència a altres causes.
- Les persones que tenen aquesta síndrome poden presentar: son durant el dia (fins i tot es poden adormir en hores i llocs no adequats), despertar-se a la nit amb sensació d'ofec, cansament, irritació, mal de cap, pèrdua de concentració i memòria.
- Hi ha un test universalment acceptat i reconegut per a identificar aquesta síndrome. És el Test d'Epworth.