

La relació que existeix entre els hàbits no saludables i el càncer, sol ser complexa, ja que aquesta malaltia és multicausal, pel qual cal recordar que no es produeix per una única causa.

Fins ara s'han estudiat diferents relacions que pot tindre el càncer amb la manca de la qualitat en la son:

- Aquesta manca de qualitat en la son de forma crònica pot ser un factor de risc per al desenvolupament del càncer, el qual podria deure's a l'increment dels nivells d'estrès que posa en alerta els diferents sistemes del cos especialment el sistema immunitari.

- Els pacients amb càncer tenen major probabilitat de patir episodis d'insomni agut, podent-se donar aquestes dificultats per dormir:

- A causa del propi tumor: ja que pot afectar directament el son a l'interferir amb els ritmes del propi cos o exacerbar els símptomes de la malaltia.

- Degut als símptomes de la malaltia: com ara el dolor, la falta de confort, l'ansietat i la depressió. En aquests casos, l'insomni és un símptoma més del càncer.

- Pel tractament: especialment els pacients tractats amb quimioteràpia, que presenten fins a un 40% més d'aquests episodis que la població general.

Al llarg del tractament els problemes d'insomni solen anar remetint, però hi ha una petita població on pot romandre de forma crònica.

Aquesta simptomatologia relacionada en la pèrdua de qualitat de la son sol passar per alt durant els tractaments oncològics, de manera que es recomana sempre comentar amb el seu equip mèdic perquè puguin tractar adequadament els símptomes i avaluar si és necessari intervenir en el tractament de l'insomni. Aquest tractament deuria costar en un inici de mesures d'higiene de la son (horaris d'alçar-se i gitar-se, limitar l'exposició a pantalles abans de dormir, mantindre uns adequats nivells d'activitat física) i si aquestes mesures no funcionen és quan ja es deuria valorar l'acció dels fàrmacs.

Des de Solc podem ajudar-te a canviar els teus hàbits per a millorar la qualitat de la son. Informat al 625817685

