## Com dormim i els trastorns del son, al 'Sant Cugat a fons'



**El transtorns del son són més habituals del que creiem i, de fet, n'hi ha detectats més d'un centenar. La majoria són respiratoris, tot i que n'hi ha d'altres, com ara els moviments involuntaris, que ens poden posar dificultats a l'hora de descansar, un pilar fonamental de la nostra salut. L'infermer especialista de la Unitat del Son de l'Hospital Universitari General de Catalunya (HUGC) Álex Pastor ha passat pel 'Sant Cugat a fons' per explicar tots els detalls sobre com dormim.**

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/sons/145443.html

Copyright 2024 Cugat.cat