

## Butlletí Gerència Territorial

# Un equip d'investigadors lleidatans descriu per primera vegada la salut del son dels catalans mitjançant dades de l'Enquesta de salut de Catalunya

Investigadors del Grup de Recerca [Investigació Translacional en Medicina Respiratòria](#) de l'Institut de Recerca Biomèdica de Lleida (IRBLleida) i la Universitat de Lleida (UdL) han descrit, per primera vegada, la salut del son dels catalans mitjançant l'anàlisi d'informació de 4.385 persones, amb dades de l'Enquesta de salut de Catalunya (ESCA). Segons l'estudi, la salut del son a Catalunya varia segons l'edat i el gènere de la persona. Han establert que la salut del son decau amb l'edat i que en les dones és sempre una mica inferior que en els homes. L'article s'ha publicat recentment a la prestigiosa revista Plos One. Aquest estudi posa l'accent en l'important associació entre el son i la salut i el benestar en general, així com en la necessitat de noves eines per a la mesura de la salut del son. Per aquest motiu, els investigadors són pioners en l'ús d'una escala, anomenada SATED, que mesura la salut del son basant-se en la satisfacció (avaluació subjectiva del son), l'alerta (capacitat de mantenir-se atent durant el son), el temps (moment del dia en què es produeix el son), l'eficiència (la facilitat per dormir i tornar-se a adormir) i la durada (quantitat d'hores de son de cada 24 hores).

Encara que l'escala no ha estat validada, l'estudi revela que la puntuació de SATED presenta alguns avantatges comparada amb l'avaluació de només la durada del son, ja que proporciona una avaluació més completa de la salut del son. Per tant, els investigadors proposen la possibilitat d'incloure eines multidimensionals d'avaluació de la salut del son en les enquestes poblacionals.

La recerca s'ha portat a terme amb dades de l'Enquesta de salut de Catalunya (ESCA) en col·laboració amb investigadors del Departament de Ciències Mèdiques Bàsiques de la UdL, la Sub-direcció General de Planificació Sanitària i Professional del Departament de Salut, el Center for Sleep and Circadian Science de la Universitat de Pittsburgh als Estats Units d'Amèrica i el Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Respiratorias (CIBERES).

La investigació en la salut del son s'ha centrat clàssicament en els trastorns del son, en lloc d'estudiar-ne la salut i promoure-la. Estudis més recents han avaluat característiques específiques del son en relació amb la salut en general i l'aparició de malalties cròniques, com ara l'obesitat, la diabetis, la hipertensió o les malalties cardiovasculars, entre d'altres. Per aquest motiu, el Departament de Salut va incloure diverses qüestions relacionades amb el son a l'Enquesta de salut de Catalunya, com l'escala SATED. L'estudi posa en relleu la importància de les estratègies de prevenció, l'educació i les iniciatives de promoció de la salut destinades a millorar la salut del son.

# Butlletí Gerència Territorial

## Enquesta de salut de Catalunya (ESCA)

L'Enquesta de salut de Catalunya (ESCA) recull informació de la població resident a Catalunya, sense límit d'edat, sobre l'estat de salut, els comportaments relacionats amb la salut i l'ús dels serveis sanitaris. L'Enquesta de salut de Catalunya aporta informació rellevant per a l'establiment i l'avaluació de les polítiques sanitàries explicitades en el Pla de Salut de Catalunya.

Consisteix en una entrevista personal que els enquestadors fan en el domicili de les persones seleccionades. Des del juliol de 2010 s'han fet de manera ininterrompuda 5.000 entrevistes a l'any a tot Catalunya. L'empresa contractada per realitzar les entrevistes és IPSOS. Els seus enquestadors s'identifiquen mitjançant una credencial del Departament de Salut.

L'ESCA és una actuació estadística oficial del Departament de Salut prevista en el Pla estadístic de Catalunya vigent, la qual cosa comporta la garantia de la protecció de les dades de caràcter personal (article 36 de la Llei 23/1998, de 30 de desembre, d'estadística de Catalunya), emparades pel secret estadístic (articles del 24 al 33 de la Llei 23/1998, de 30 de desembre, d'estadística de Catalunya).