



Avui, 15 de novembre de 2018, celebrem el dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables, en què triem, com a eix central de les activitats que es duran a terme en les cinc universitats públiques valencianes, *la cura del son com a hàbit saludable*.

Passem més d'un terç de la nostra vida dormint i, tal com reconeix l'Organització Mundial de la Salut, tenir una bona qualitat del son és fonamental per a la salut i el benestar. Dormir es considera a més un procés actiu per a l'organisme, ja que durant aquest període es produeixen multitud de processos reparadors. En l'actualitat, hi ha molts factors que poden afectar negativament aquest procés vital i, per tant, la nostra salut psicofísica.

De fet, l'insomni i altres alteracions del son constitueixen avui en dia un problema de primer nivell en salut pública. Tant és així que l'Estratègia de promoció de la salut i prevenció en el Sistema Nacional de Salut, en referència a aquest problema, preveu actuacions i recomanacions per a lluitar contra això.

La Societat Espanyola del Son, entitat científica multidisciplinària, ha posat especial obstinació en els últims anys perquè la població identifique el son amb la salut, i reivindica la importància del dret a un son saludable. Una correcta higiene del son implica necessàriament un estil de vida actiu, alimentació sana i equilibrada, i una gestió adequada de l'estrès laboral, com també de l'ús de les pantalles de visualització de dades i del consum de substàncies com el tabac o l'alcohol.

La universitat, com a institució educativa i de recerca, i com a espai de treball per a moltes persones, manifesta el seu ferm compromís per a impulsar els principis i valors de promoció de la salut, tal com reflecteix la [Carta d'Edmonton](#) sobre universitats promotores de salut.



Per això, i amb motiu de la celebració d'aquest dia, les cinc universitats que formem la xarxa (Universitat de València, Universitat Politècnica de València, Universitat d'Alacant, Universitat Jaume I de Castelló i Universitat Miguel Hernández d'Elx) ens tornem a unir per a enfortir aliances amb el lema *Dorm bé, viu millor!*, duent a terme accions que pretenen sensibilitzar la comunitat universitària sobre la importància dels bons hàbits de son i del son saludable com a part essencial de la vida.