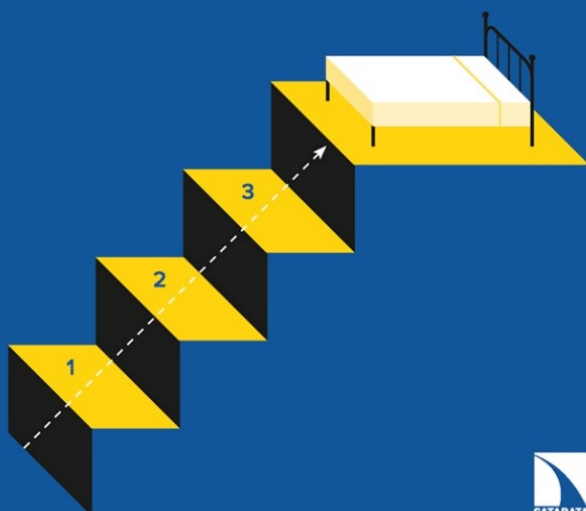


SUEÑO, INSOMNIO Y SALUD

Manual de instrucciones

Miguel Ángel
Sánchez González



Sueño, insomnio y salud
Manual de instrucciones

**Miguel Ángel Sánchez
González**

Si dormir bien es salud,
entender cómo dormimos es
un primer paso para cuidarla.

Dormir no es perder el tiempo: es una necesidad biológica y uno de los pilares de nuestra salud y bienestar. Sin embargo, **vivimos en una época en la que la privación de sueño ha adquirido características epidémicas**. Las exigencias laborales, las pantallas o los apretados horarios hacen que muchas personas dediquen menos horas a dormir de las que necesitan, lo que puede afectar a su salud física y mental. Pero **dormir poco o padecer trastornos como el insomnio no es lo mismo**. De ahí que su adecuada identificación sea clave para abordar estos problemas.

Este libro explica de manera comprensible qué es el sueño, para qué sirve y qué sucede cuando deja de funcionar como debería. ¿Cuáles son los mecanismos cerebrales que intervienen en él? ¿Cómo los ritmos circadianos regulan nuestro sistema de vigilia y sueño? ¿Qué tipos de trastornos del sueño existen y cuáles son las opciones de tratamiento? ¿Por qué tomar una pastilla no tiene por qué ser la mejor solución ante cualquier dificultad para dormir? Con información y recomendaciones claras y accesibles, esta obra ahonda en la idea de que si dormir bien es salud, entender cómo dormimos es un primer paso para cuidarla.

El autor



Miguel Ángel Sánchez González es doctor en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid. Los primeros años de su carrera los dedicó a la investigación básica en neurociencias. Ha sido psiquiatra en la de la Unidad Multidisciplinar de Sueño de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Profesor del Departamento de Anatomía, Histología y Neurociencia de la Universidad Autónoma de Madrid. Es miembro de la Academia Americana de Medicina del Sueño y de la Sociedad Española de Sueño.

CONTENIDO

Capítulo 1. El sueño, un pilar de la salud

Capítulo 2. Ondas de sueño

Capítulo 3. Sueño y vigilia en un balance

Capítulo 4. Es cuestión de tiempo

Capítulo 5. ¿Cómo nos repara y prepara el sueño?

Capítulo 6. ‘Doctor, deme algo para dormir’

Capítulo 7. ‘¿Qué me pasa, doctor?’

Capítulo 8. ¿Cómo llega el insomnio?

Capítulo 9. ¿Qué consecuencias tiene el insomnio?

¿Afecta a la salud?

Capítulo 10. ¿Qué tratamiento tiene el insomnio?

“Ante la petición, tan habitual, de un paciente que pide “algo para dormir”, pensando en una pastilla, la primera respuesta es que la “solución” no es tan sencilla. (...) El principal tratamiento para el trastorno del insomnio, el que más evidencia ha acumulado sobre su efectividad y el que primero recomiendan las guías y sociedades internacionales, no es ningún fármaco. Es la terapia cognitivo-conductual del insomnio.”

Para mayor información, envío de ejemplares o concertar entrevistas:

Mariella Rosso - prensa@catarata.org - Tel. 915 322 077 / 659 417 948