



Cómo dormir

Rafael Pelayo

Más allá de la higiene del sueño, necesitamos conocer la ciencia del sueño, sin mitos ni falsas soluciones, para mejorar nuestro descanso de forma exponencial.

«Todo el mundo debería leer este libro. Conciso pero comprensivo, cubre todos los aspectos del sueño normal y anormal con los que deberíamos estar familiarizados», **Dr. William C. Dement** autor del bestseller *The Promise of Sleep*

«¿Quieres aprender a optimizar tu sueño? No encontrarás una guía más clara y actualizada que este libro del Dr. Pelayo», **David Eagleman**, neurocientífico, autor de bestsellers y creador y presentador del programa *The Brain* de la PBS

«El Dr. Pelayo ha condensado sus vastos conocimientos y años de experiencia en un libro de lectura rápida y cautivadora. Ofrece orientación sobre el manejo de los problemas del sueño tanto en adultos como en niños», **Dr. Kannan Ramar** especialista en medicina del sueño de la Clínica Mayo

«*Cómo dormir* reescribe las “reglas” del sueño para los consumidores que se dan cuenta de que la higiene del sueño no es suficiente. El libro va mucho más allá de la higiene del sueño y aborda temas como las causas de los ronquidos, el tratamiento del insomnio transitorio y crónico, la lucha contra el jet lag y cómo las elecciones del estilo de vida afectan al sueño.», **Sleep Review**

«El Dr. Pelayo explica de forma inteligente y detallada la biología del sueño y las estrategias que todos podemos utilizar para mejorar nuestra calidad de vida y mantener una salud óptima a través de un mejor sueño.», **Dr. Richard K. Bogan**, presidente de la National Sleep Foundation (Fundación Nacional del Sueño)

Fecha de publicación:

15/02/2023

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es

Cualquiera que tenga problemas para dormir ha oído todas las viejas reglas de **«higiene del sueño»**: no tomar cafeína después de las 2:00 p.m., usar el dormitorio solo para dormir, apagar las pantallas una hora antes de acostarse pero, como pueden atestiguar los millones de personas que sufren de falta de sueño, seguir estas directivas de talla única no funciona. **Cómo dormir está aquí para reescribir las reglas y ayudarte a conciliar el sueño —y a permanecer dormido— todas y cada una de las noches.**

El doctor Rafael Pelayo, **experto clínico del sueño y profesor de la mundialmente conocida Clínica de Medicina del Sueño de la Universidad de Stanford**, ofrece un enfoque médico integral y holístico de los innumerables problemas que pueden estar afectando a su sueño. Comienza por explicar la biología del sueño, incluyendo el hecho extremadamente tranquilizador de que nadie duerme realmente toda la noche: nos despertamos de forma natural cada noventa minutos. A continuación, el doctor Pelayo aborda uno por uno los principales problemas del sueño, como los ronquidos y sus causas; la diferencia entre el insomnio transitorio y el crónico, y cómo tratar cada uno de ellos; las estrategias para combatir el *jet lag*; cómo afectan al sueño las opciones de estilo de vida, incluido el ejercicio (incluso diez minutos ayudan), la meditación (pruébela justo antes de acostarse), y la comida y la bebida (el alcohol es un arma de doble filo: puede ayudar a conciliar el sueño más rápido, pero a menudo interfiere con el mantenimiento del sueño).

Hay consejos para el dormitorio —sobre máquinas de ruido blanco, temperatura ambiente, qué buscar en una almohada— y **respuestas a nuestras preguntas más apremiantes**, desde cuándo consultar a un especialista en medicina del sueño hasta cómo afecta el envejecimiento a nuestro sueño. En definitiva, **se trata de una receta segura que te ayudará a dormir mejor, a despertarse renovado y a llevar una vida más saludable.**



Rafael Pelayo

El **doctor Rafael Pelayo** es profesor clínico de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford en la división de Medicina del Sueño. Desde 1993 forma parte de la Clínica de Medicina del Sueño de Stanford, la clínica del sueño más conocida del mundo, y divide su tiempo entre el trabajo con los pacientes y la enseñanza en la universidad. Ha formado parte del comité de consulta y ha ocupado puestos de liderazgo en el Centro Nacional de Investigación de Trastornos del Sueño de los Institutos Nacionales de Salud, la Academia Americana de Medicina del Sueño, la Fundación Nacional del Sueño y la Sociedad del Sueño de California. Ha dado conferencias a nivel nacional e internacional y ha aparecido con frecuencia en los medios de comunicación nacionales, como *NPR*, *The Ronn Owens Report*, *Frontline*, *New York Times*, *Washington Post*, *CNN.com*, *San Francisco Chronicle*, *LA Times*, *Health.com* y *Self.com*.

Vive en la zona de la bahía de San Francisco con su mujer, que también es médico especialista en medicina del sueño.