

La ciencia del buen dormir



Dr. Javier
Albares

«El sueño es básico para una buena salud física y mental. Gracias a este libro del Dr. Albares dormirás más y mejor.»

Marian Rojas Estapé

PENÍNSULA

La ciencia del buen dormir

Dr. Javier Albares

El ser humano duerme una media de treinta años de su vida y su salud física y mental depende de lo bien que lo haga. Lograr un buen descanso es posible, necesario y puede cambiarte la vida.

Dormir bien es vivir mejor, con más energía, felicidad, creatividad y empatía. El sueño es uno de los pilares de nuestra salud y, sin embargo, es el más olvidado y descuidado. La falta de sueño puede hacer de nuestra vida una auténtica condena y, aun así, durante décadas su importancia ha sido menospreciada a causa de nuestro ajetreado estilo de vida: actividades, preocupaciones, pantallas, estrés y una lista de tareas que priorizamos por encima de la necesidad de descanso.

La ciencia del buen dormir es una obra de referencia que aúna todo el saber científico y médico que el Dr. Albares ha obtenido tras décadas atendiendo a los miles de pacientes que han recurrido a él en busca de ayuda. Una guía para poder comprender por qué necesitamos dormir, cómo podemos optimizar nuestro descanso, cómo detectar los trastornos del sueño que puedan necesitar atención médica y, en definitiva, cómo dormir más y mejor.

Fecha de publicación:

26/04/2023

Sello Editorial:

Ediciones Península

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fabregat

Teléfono: 934928947

Email: lfabregat@planeta.es

Nombre: Laia Barreda Vicent

Teléfono: 93 492 8308

Email: laia.barreda@planeta.es

Nombre: Erica Aspas

Teléfono: 934928752

Email: easpas@planeta.es



Dr. Javier Albares

El **Dr. Javier Albares**, licenciado en Medicina y Cirugía y especialista en Neurofisiología Clínica, es miembro de la Sociedad Española del Sueño (SES) y de la European Sleep Research Society. Coordina un amplio equipo de profesionales para la atención de los distintos problemas relacionados con el sueño en el Centro Médico Teknon. Le avalan más de veinte años de experiencia y 17.000 pacientes atendidos. Su actividad se centra en el tratamiento de todo tipo de patologías: trastornos respiratorios del sueño, insomnio, síndrome de piernas inquietas, parasomnias, trastornos del ritmo circadiano, narcolepsia... Imparte múltiples conferencias y cursos y se ha convertido en una referencia en su campo.

@doctoralbares_medicinadelsueno