



Fecha de publicación:
31/01/2024

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Hola, sueño

Dra. Jade Wu

La doctora Jade Wu, especialista en medicina conductual del sueño, nos da las herramientas necesarias para superar nuestro insomnio sin necesidad de recurrir a la medicina.

La doctora Jade Wu, especialista en medicina conductual del sueño, nos da las herramientas necesarias para superar nuestro insomnio sin necesidad de recurrir a la medicina.

Una guía práctica para reparar tu relación con el sueño

A todas aquellas personas que luchan contra el insomnio, cada noche les parece una batalla contra el ajeteo de sus mentes en lugar de una feliz entrega al sueño. En *Hola, sueño*, la doctora Jade Wu, especialista en medicina conductual del sueño reconocida internacionalmente, nos muestra la ciencia de cómo duerme (o no) el cerebro, comparte testimonios del camino de sus pacientes hacia un mejor sueño, y establece un programa paso a paso para superar el insomnio.

Gracias a sus años de experiencia clínica, la doctora Wu resuelve los problemas más comunes, calma la ansiedad y adapta las recomendaciones a las circunstancias especiales del sueño, como, por ejemplo, el embarazo, la menopausia, el dolor crónico o la depresión, entre otras, y responde a estas preguntas y a muchas más:

- ¿Por qué no puedo conciliar el sueño a pesar de estar cansado? ¿Cómo puedo calmar la actividad de mi mente?
- ¿Qué debo hacer cuando me despierto a las 2 de la mañana y no puedo volver a dormirme?
- ¿Me echo una siesta? ¿Qué puedo hacer con la fatiga durante el día?
- ¿Cuál es la forma más segura de dejar de tomar medicamentos para dormir sin sufrir insomnio de rebote?

Hola, sueño nos proporciona la información más reciente y las herramientas más eficaces para que podamos volver a confiar en nosotros mismos y en nuestro sueño.

Dra. Jade Wu

La doctora Jade Wu es especialista en medicina conductual del sueño. Se licenció en la Universidad de Cornell, completó su doctorado en la Universidad de Boston y realizó su residencia en psicología médica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Duke, donde actualmente es investigadora.

Su objeto de estudio es el tratamiento de los trastornos de sueño en las personas con enfermedades crónicas. Investigando sobre esta cuestión, Wu pretende cambiar la sociedad desde cada individuo: si las personas duermen mejor, estarán más sanas, y así podrán tener la energía suficiente para crear un mundo mejor y más justo.

Fue copresidenta de la Outreach and Public Education de la Sociedad de Medicina Conductual del Sueño, ha sido guionista y presentadora del popular pódcast *Savvy Psychologist* y colabora habitualmente con varios medios de comunicación, entre ellos *BBC News*, *Huffington Post*, *Women's Health* y *Scientific American*.

Vive en Durham, Carolina del Norte, con su familia y (demasiados) animales.