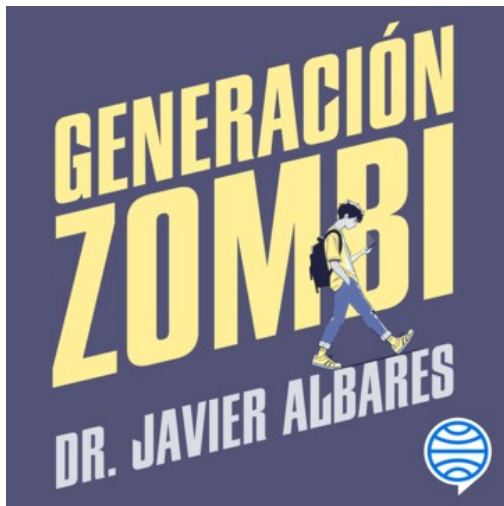




Fecha de publicación:
21/11/2025

Sello Editorial:
Ediciones Península

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fabregat

Teléfono: 934928947

Email: lfabregat@planeta.es

Nombre: Laia Barreda Vicent

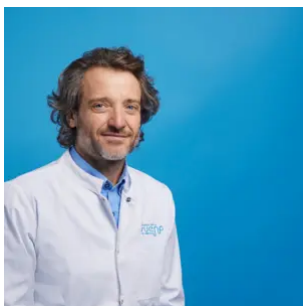
Teléfono: 93 492 8308

Email: laia.barreda@planeta.es

Nombre: Erica Aspas

Teléfono: 934928752

Email: easpas@planeta.es



Generación zombi

Dr. Javier Albares

El libro que te ayudará a proteger a tus hijos de la adicción al móvil y devolverles el sueño, la concentración y la felicidad.

El libro que te ayudará a proteger a tus hijos de la adicción al móvil y devolverles el sueño, la concentración y la felicidad.

Cada vez más niños y adolescentes duermen menos, se aíslan más y pierden la capacidad de concentrarse. Detrás de todo ello hay un claro culpable: el abuso de pantallas. En su nuevo libro, Javier Albares analiza cómo móviles y tabletas están moldeando una generación atrapada en una espiral de hiperestimulación, adicción y privación crónica del sueño. Una guía práctica que, además de exponer este problema, ofrece soluciones concretas para mitigar sus efectos y ayudar a los jóvenes a reconectar con el mundo real antes de que sea demasiado tarde.

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