



Fecha de publicación:
08/04/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Tu corazón tiene algo que decirte

Dr. Aurelio Rojas

TU CORAZÓN NO SOLO LATE: TAMBIÉN ENVÍA SEÑALES SOBRE TU SALUD QUE MUCHAS VECES PASAN DESAPERCIBIDAS.

TU CORAZÓN NO SOLO LATE: TAMBIÉN ENVÍA SEÑALES SOBRE TU SALUD QUE MUCHAS VECES PASAN DESAPERCIBIDAS.

El insomnio que se repite, la fatiga que no desaparece, la irritabilidad sin motivo o la dificultad para concentrarte no son simples molestias... son señales. Señales de que tu cuerpo y tu corazón llevan tiempo pidiéndote atención antes de que aparezca la enfermedad.

El Dr. Aurelio Rojas, cardiólogo con experiencia clínica y docente, ofrece en este libro una visión innovadora de la salud cardiovascular: el corazón no es solo una bomba que late, también refleja cómo vives, cómo gestionas el estrés y cómo cuidas tu energía. Con un lenguaje claro y cercano, te invita a descubrir lo que ocurre en tu interior cuando el descanso no llega, el estrés se cronifica o los hábitos cotidianos rompen tu equilibrio natural.

Lejos de promesas rápidas, este libro propone un camino realista y transformador: aprender a interpretar las señales de tu cuerpo y convertirlas en oportunidades de cambio. A través de estrategias prácticas y hábitos saludables, tendrás en tus manos las herramientas clave para recuperar tu energía, dormir mejor, regular el estrés y proteger tu corazón de forma duradera.

En este libro encontrarás:

- Las claves para entender cómo el corazón está conectado con tu cerebro y cómo podemos ganar en bienestar.
- Estrategias naturales para dormir mejor, mejorar tu metabolismo y reducir la inflamación.
- Técnicas de respiración, neuroplasticidad emocional y activación del nervio vago para calmar la mente y equilibrar el sistema nervioso.
- Hábitos sostenibles que fortalecen tu salud cardiovascular y prolongan tu bienestar a largo plazo.

Dr. Aurelio Rojas

El **Dr. Aurelio Rojas** (Málaga, 1990) es cardiólogo en el Hospital Regional Universitario de Málaga y una de las voces emergentes más influyentes de la nueva divulgación médica en España. Formado en la Universidad de Málaga y con experiencia internacional en el Lenox Hill Hospital de Nueva York, ha sido reconocido con premios de la Sociedad Andaluza de Cardiología y del Colegio de Médicos de Málaga.

Con más de un millón de seguidores en redes sociales (@doctorrojass), Aurelio se ha convertido en un fenómeno viral gracias a su estilo cercano, transparente y riguroso, capaz de transformar la ciencia médica en mensajes claros y prácticos para mejorar la vida cotidiana. Desde su consulta, sus clases y sus plataformas digitales, inspira a miles de personas a recuperar su salud sin miedo, combinando ciencia médica con mensajes claros y prácticos para mejorar la vida cotidiana consolidándose como un referente de la nueva generación de médicos comunicadores.

[IG] @doctorrojass

[YT] @doctorrojass