Fecha de publicación:
30/11/2026

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Telefóno: 914230355

Email:
fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Telefóno: 618697367

Email:
elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Telefóno: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Telefóno: 914230377

Email:
nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 914 23 03 78

Email:
lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email:
lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Telefóno: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Telefóno: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Dormir bien no debería ser un sueño

Rafael Guzmán García

Rafael Guzmán revela cómo tus hábitos diarios condicionan tu descanso, tu salud y tu energía.

Rafael Guzmán revela cómo tus hábitos diarios condicionan tu descanso, tu salud y tu energía.

¿Cuántas veces te has despertado de madrugada, has mirado el reloj y te has quedado atrapado en la espiral de mañana me acuesto pronto? Promesa que pocas veces llegas a cumplir, ¿verdad?

Descansar no es un lujo ni una pérdida de tiempo. Es salud. Y, cuando falta, lo notas en todo: en la energía, en el ánimo, en la concentración y en la forma en que el cuerpo responde durante el día.

Dormir mejor no empieza cuando cierras los ojos, sino mucho antes: con las decisiones cotidianas que preparan el cuerpo para descansar. La noche comienza al amanecer; porque lo que haces de día decide cómo terminas durmiendo.

En este libro, **Rafael Guzmán** explica, con un **lenguaje cercano, pero sin perder el rigor científico** , lo que ocurre en el cerebro durante el sueño y por qué es esencial respetar su arquitectura para preservar nuestra salud. También cómo identificar y abordar los factores que influyen en la calidad del descanso: la importancia de la luz solar, los ritmos biológicos y los cronotipos, la elección del colchón y la almohada, la nutrición y suplementación más idóneas y la construcción de rutinas diarias que favorezcan un sueño más profundo, reparador y coherente con nuestra biología.

Una guía para recuperar tus noches y despertar con más vida.



Rafael Guzmán García

Rafael Guzmán García es doctor en Medicina Clínica y Salud Pública por la Universidad de Granada, psiconeuroinmunólogo clínico por la Universidad Pontificia de Salamanca, licenciado en Kinesiología y Fisiatría por la Universidad de San Martín (Buenos Aires), diplomado en Fisioterapia por la Universidad de Cádiz, máster en Nutrición y Salud por la Universitat Oberta de Cataluña, máster en Terapia Manual Osteopática por la Universidad Pontificia de Salamanca, profesor de la Escuela Internacional de Osteopatía de Madrid y experto en medicina de estilo de vida por la FMC (Convenio EACCME-SEAFORMEC).

Dirige la clínica METÓDICA y el área de Medicina de estilo de vida del grupo PLENIA. Tras más de veinticinco años de experiencia clínica y veintitrés de docencia y divulgación, sabe que no existe mejor medicina preventiva y resolutiva que la modificación de hábitos nocivos. Además, es conferenciante habitual en Mentes Expertas.

Tiene dos libros publicados en Espasa *Tu cuerpo, tu hogar. La longevidad depende de ti* (2024) y *Cómo llegar joven a viejo* (2025).