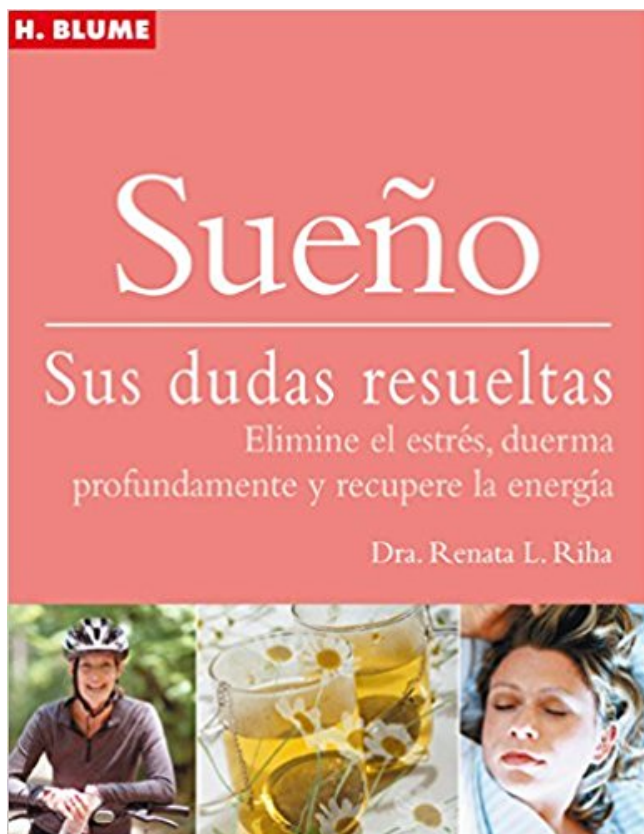


Sueño (Salud) PDF - Descargar, Leer



DESCARGAR

LEER

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Descripción

La app Salud te permite llevar un registro de tus datos enfocándose en cuatro áreas principales: actividad, sueño, conciencia plena y nutrición.

La apnea del sueño es una de esas patologías que no suelen cubrir los seguros de salud pero, ¿por qué? Te contamos en qué consiste exactamente.

SUEÑO SALUD, Lima. 214 Me gusta · 1 persona estuvo aquí. Tratamiento del APNEA del SUEÑO.

10 Jun 2017 . Investigadores de la Universidad de Arizona en Tucson (Estados Unidos) han analizado el impacto para la salud de acostarse y levantarse más tarde los fines de semana, lo que han llamado el 'jet-lag' social, y han visto que esa relajación de horarios por trasnochar influye negativamente en el estado de.

Sin necesidad de que nadie lo diga, todos nos damos cuenta de que necesitamos descansar y más concretamente dormir. Nuestro cuerpo lo pide y si no le damos el descanso y el sueño que necesita nos advierte de que no se encuentra en las debidas condiciones para llevar a cabo las tareas ordinarias de nuestra vida.

5 Abr 2016 . Aunque muchos alardeen de dormir poco, la falta de sueño no es algo de lo que se debiera presumir. Así se lo contó una experta en la materia a la BBC, quien además, explicó cómo dormir pocas horas afecta nuestra salud.

1 Ene 2016 . Hay personas que consideran que dormir es una pérdida de tiempo, que lo único que se hace es quitar ese tiempo de otras actividades o del ocio, pero, ¿realmente el sueño es importante? Según la aproximación de las neurociencias, desde hace mucho que se conoce la necesidad de dormir unas ocho.

12 Abr 2017 . Tanto un sueño muy corto como uno de larga duración pueden ser contraproducentes para el estado de bienestar y la salud física y mental.

Es hora de entender las diferentes etapas del sueño y cómo el sueño afecta a tu salud. Tu vida nunca será la misma.

5 Nov 2015 . El apnea del sueño generalmente se refiere a la mala respiración debido a que la vía respiratoria está obstruida durante el sueño, lo cual puede provocar serias consecuencias en la salud. Es un problema común, que afecta a más de la mitad de los hombres y a más de un cuarto de las mujeres. También.

9 Oct 2017 . Request (PDF) | Sep 1, 2008 | Se describe la relación existente entre los trastornos de sueño, salud y calidad de vida desde la perspectiva de la medicina conductual del sueño, basado en evidencias empíricas, demostrándose la baja calidad de vida en función con los síntomas en cada uno de los.

Los trastornos respiratorios del sueño se asocian con un mayor riesgo de sufrir problemas cardiovasculares, metabólicos y neurocognitivos. La forma de vida actual ha propiciado un aumento de personas que sufren trastornos cuando duermen. Pero el sueño sigue siendo uno de los enigmas de la investigación científica.

The Centro Para Narcolepsia, Sueño e Investigación de Salud. Los Colegios de Enfermería y Medicina de la Universidad de Illinois (University of Illinois Colleges of Nursing and Medicine) se han unido para re-dedicar y expandir el Centro para Narcolepsia, Sueño e Investigación de Salud (Center for Narcolepsy, Sleep).

14 Dic 2016 . Le quitamos importancia al descanso, sin embargo dormir suficiente es fundamental para una salud y bienestar óptima. . La parte del cerebro que controla el sueño, también es responsable del metabolismo, por ello, cuando no duermes lo suficiente, tu cuerpo segrega una hormona que incrementa el.

Evaluación de la relación entre rasgos psicopatológicos de la personalidad y la calidad del sueño. Salud Men- fa/2005; 28:13-21. 8. Sierra JC, Jimenez Navarro C, Martin-Ortiz JD.

Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. Salud Mental 2002; 25:35-43. 9. Lugaresi E. El sueño,.

19 Sep 2014 - 8 min - Uploaded by UnRatitoMasSealyEl sueño y el descanso son esenciales para mantener la buena salud y el bienestar emocional.

23 Mar 2017 . El sueño es un factor clave para tener una buena salud tanto física como

psicológica y hay que protegernos de cualquier perturbación del sueño.

18 Jul 2015 . Con anterioridad en esta página ya hemos comentado que algunos detalles como las posturas a la hora de dormir pueden servir para averiguar información sobre el estado de la relación que tiene una pareja. Pues bien, un nuevo estudio realizado por la 'Academia Americana de la Medicina del Sueño'.

Nuestro sueño puede revelar nuestro estado de salud. El sueño está ligado al estado de salud. El estado de salud de un apersona se puede reflejar a través del sueño.

23 Sep 2017 . “Recuperar el sueño” en los fines de semana es nocivo para la salud. Contrario a lo que se cree, tratar de reponer las horas de sueño que no fueron posibles de disfrutar durante una semana de trabajo, trae más consecuencias negativas al organismo que bienestar y recuperación.

El presente artículo se centra en analizar un aspecto poco investigado pero de grandes implicaciones: ¿cuántas horas de sueño son necesarias? Existen consid.

Ante estos resultados se estima que los trastornos del sueño comienzan a ser un problema de salud pública, que estaría afectando la salud y la calidad de vida del 45 por ciento de la población”, subrayó la especialista en trastornos del sueño, Guadalupe Terán Pérez.

No solamente importa la cantidad de tiempo que pasamos durmiendo, también es importante la calidad del sueño. Cuando el sueño es interrumpido o acortado, puede que no hayamos pasado suficiente tiempo en determinadas etapas del sueño. En otras palabras, lo bien que hayas descansado y lo bien que funciones.

Sueño y descanso. Preguntas y respuestas sobre el sueño. ¿Cuántas horas hay que dormir? El objetivo del dormir es sentirnos descansados al día siguiente. Por esto hay que dormir el número de horas que necesitamos. La mejor manera para saber si dormimos suficientes horas es algo tan obvio como observar como.

6 Jul 2013 . Nuevos estudios demuestran que dormir menos de siete horas afecta la salud y acorta la vida. Estos son siete sistemas del cuerpo que se afectan por la falta de sueño.

10 Jul 2017 . Aunque es verdad que las condiciones laborales han mejorado, todavía están lejos de conseguir el bienestar del trabajador y esto .

Diversas investigaciones consideran que los desordenes del sueño contribuyen en forma importante en la salud y calidad de vida pero a la fecha no se han dado publicaciones significativas al respecto en Colombia. Así, en el presente artículo se discuten variables psicológicas relevantes para el mal dormir así como.

17 Mar 2017 . Sin embargo, hay una asignatura pendiente a la que no le damos la importancia necesaria: el sueño. Según Joaquín Terán, presidente de la Sociedad Española de Sueño (SES), el 30 por ciento de la población española duerme menos de 7 horas. Esto supone una amenaza para la salud cognitiva,.

No has sentido que cuando duermes bien te levantas con mucha energía para empezar el día? La falta de sueño puede ser una pérdida de energía real, haciendo que te sientas incapaz de hacer frente a muchas actividades del día siguiente. Esto tiene el potencial de crear un círculo vicioso de deterioro de la salud.

2 Jun 2017 . Sin embargo, algunos problemas de sueño son síntomas evidentes de un problema de salud mental. Flo Leighton, una enfermera psiquiátrica practicante en la ciudad de Nueva York, dice que el trastorno de estrés postraumático y el trastorno bipolar son dos ejemplos de enfermedades psiquiátricas que.

14 Ago 2017 . Atli Schoenbeck *– Si bosteza, cabecea y toma café varias veces al día, lo más probable es que su sueño no fue reparador. Para medir la calidad de su descanso no es necesario que recurra a gadgets que ofrecen monitorear cómo duerme. En realidad son actígrafos (instrumento que registra cambios en.

Logo Muyinteresante.es · Ciencia · Salud · Tecno · Curiosidades · Naturaleza · Innovaciones · Cultura · Historia · Fotos · Vídeos · Tests · Especiales · Tienda · Regístrate · Login. Lo último de Muy Interesante en tu email. Al registrarte estás aceptando expresamente las condiciones de uso y la cláusula de privacidad. ENVIAR.

Día Mundial del sueño. El día del sueño fue instituido por la Asociación Mundial de Medicina del Sueño y fue creado en 2008. Los médicos de la asociación buscaban disminuir el impacto y los trastornos que ocasiona el no dormir las horas necesarias para la sociedad. Expertos señalan que todos los males derivados del.

SUEÑO SALUD. 215 likes · 1 talking about this · 1 was here. Tratamiento del APNEA del SUEÑO.

Más de 22 millones de estadounidenses tienen apnea obstructiva del sueño (AOS), y hasta el 80 por ciento de los pacientes con apnea del sueño en los EE.UU. no ha recibido un diagnóstico. El manejo exitoso de los pacientes del sueño en la situación cambiante actual de la atención a la salud es más difícil y costoso.

7 Dic 2017 . Los escuchas comúnmente por todos lados, pero en realidad son hábitos que podrían incluso estar afectando tu salud.

Hace 5 días . Durante toda la vida nos han dicho que lo saludable es dormir ocho horas seguidas todas las noches, pero se trata de una idea relativamente moderna. El sueño bifásico (dividido en dos segmentos de descanso separados por uno de vigilia) fue el más habitual hasta la llegada de la luz artificial, y hoy en.

Una mala rutina de sueño puede acelerar el envejecimiento y bajar de forma significativa las defensas.

8 Jul 2017 . Solo el 5% de la población puede descansar cuatro horas y levantarse bien. Para el resto, no dedicar al sueño lo suficiente tiene consecuencias graves.

12 Feb 2014 . El sueño está netamente relacionado con la salud mental. Estudios comprueban que dormir mucho o poco puede causar depresión.

18 Mar 2016 . "Dormir bien en un sueño alcanzable", es el lema con el que el World Sleep Day se propaga este viernes por 68 países, con la participación activa de la Sociedad Española del Sueño. El objetivo es mentalizar a la población de lo vital que resulta para la salud las ocho horas diarias de reposo absoluto,.

Actualmente los psiquiatras se preocupan poco por el sueño a pesar de que los primeros laboratorios de sueño fueron creados en los propios servicios de psiquiatría. Como sabemos hoy en día existe una importante asociación entre problemas de sueño y salud mental. La mayoría de los paciente con trastornos.

Contiene la hierba valeriana, que puede mejorar la calidad del sueño y aliviar el insomnio ocasional. Incluye una mezcla patentada de valeriana, lúpulo y bálsamo de limón para efectos calmantes. † †Esta declaración no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. Este producto no.

El sueño es imprescindible para la salud física y mental, siendo un sueño inadecuado un importante factor de riesgo para desarrollar diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, además de alterar la capacidad de memoria y atención. Numerosas investigaciones han hecho posible la descripción de.

20 Nov 2017 . Fragmentación del sueño, disminución del descanso nocturno, grandes ronquidos durante la noche... son algunos de los síntomas evidentes de apnea del sueño.

No obstante, muchos de nosotros no podemos imaginar hasta qué punto el reposo y el sueño serían insuficientes para perjudicar nuestra salud. OBESIDAD. El aumento de peso y la obesidad son uno de los más significativos efectos que puede causar la falta de sueño.

Aparentemente, el hecho de dormir pocas horas.

Apnea del Sueño. El apnea del sueño es un trastorno del sueño que se caracteriza por breves interrupciones de la respiración durante el sueño. Estos episodios por lo general. Leer más.

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN. Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. Mental health and quality of sleep from eight faculties of medical students in Peru. Jennifer Vilchez-Cornejo, Dante Quiñones-Laveriano, Virgilio Failoc-Rojas, Tania Acevedo-Villar, Gabriel.

1 Dic 2017 . Dormir es una de las actividades más placenteras y necesarias del ser humano y hay alimentos que ayudan a conciliar el sueño.

Dormir mucho es malo para la salud física y mental, pero dormir demasiado poco puede ser mucho peor. En este artículo te sugerimos 10 consejos que .

Tenemos demasiadas obligaciones en cuanto a nuestro tiempo, que sacrificamos el sueño para poder hacerlo todo. Sin embargo, el sueño afecta tanto la salud física y mental, y la falta de sueño puede traer consecuencias graves.

9 Ene 2012 . Es necesario mantener una vigilancia continua de la salud pública en cuanto a la calidad, duración, conducta y trastornos del sueño con el objetivo de monitorear las dificultades para dormir y sus efectos en la salud.

El Sueño. Nada nos refresca igual. De vez en cuando puede ser evasivo, casi siempre confortante, y definitivamente esencial para nuestra supervivencia. Y aunque pasamos 33% de nuestra vida dormidos, ni siquiera nos damos cuenta... hasta que no podemos dormir.

Entonces sí que nos ponemos a pensar al punto de.

5 Feb 2016 . . una serie de consejos y pautas que nos ayuden a tener y mantener una buena salud mental y psicológica; sus pinceladas empiezan con recomendaciones para dormir bien Otras noticias 10 cuestiones sobre el sueño que tal vez no sabías El ruido impide dormir bien a uno de cada cuatro españoles.

La falta de sueño tiene consecuencias negativas para la salud, y sus efectos se sienten tanto a corto como a largo plazo. Descubre cómo te afecta y algunos consejos para dormir mejor.

El número de horas que dormimos influye directamente en la salud de nuestra piel, esto es un conocimiento compartido popularmente, pero lo que ahora también se sabe es que las primeras horas del sueño –que algunos estudios identifican con las cuatro primeras entre las 10 de la noche y las 2 de la mañana– son las.

22 Sep 2015 . Los trastornos del sueño: La falta de sueño de forma continuada va a provocar consecuencias muy importantes sobre nuestra salud.

25 Abr 2017 . Un descanso de siete a 16 horas, según la edad de cada persona es fundamental para la salud. En España se duerme poco y mal. Un 30% de la población padece algún trastorno de sueño y el 10% insomnio crónico. Los horarios tardíos, el uso nocturno de dispositivos electrónicos, los ruidos, el precario.

27 Jul 2017 . Esta semana, de Lecea ha participado en el curso de verano de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo (UIMP), en Santander, Sueño: Neurociencia, Salud y Hábitos Saludables. En este evento, patrocinado por la Fundación Tatiana Pérez de Guzmán el Bueno, se han planteado preguntas.

Casi todos los adultos padeceremos problemas para dormir en algún momento de nuestra vida. El sueño ocupa una tercera parte de nuestras vidas y mientras dormimos suceden cosas que repercuten de forma directa en nuestra salud. Existen trabajos de investigación que demuestran cómo dormir mal puede.

Hace 6 días . El Hospital de León abrirá un nuevo recurso para atender a los 330 pacientes anuales que consultan. por el síndrome de apnea y ampliará los estudios a los domicilios con la poligrafía respiratoria.

Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos del Sueño. 2. F51 Trastornos no orgánicos del

sueño. F51.0 Insomnio no orgánico. F51.1 Hipersomnio no orgánico. F51.2 Trastorno no orgánico del ciclo sueño-vigilia. F51.3 Sonambulismo. F51.4 Terrores del sueño (terrores nocturnos). F51.5 Pesadillas. F51.8 Otros trastornos.

7 Dic 2017 . La doctora Victoria de la Cruz nos instruye acerca de lo que debemos hacer para que nuestro cuerpo se pueda descansar y no tengamos insomnio.

21 Abr 2017 . Diversos estudios médicos demuestran que un adulto debería dormir entre 7 y 8 horas cada noche para garantizar su bienestar. Cuando te privas de un sueño reparador o sufres algún trastorno, estás afectando progresivamente tu salud. Hoy te mostraremos la importancia del sueño para mantenerte.

30 Mar 2017 . Durante el sueño, todo el organismo se pone en descanso. La actividad neuronal necesita de él para reparar neurotransmisores. En estado de vigilia, hay más o menos estrés y vasoconstricción. A más estrés, mayor vasoconstricción, por lo que se produce una mala oxigenación de la piel. Cuando hay.

15 Ago 2017 . La sociedad moderna predispone, por distintas razones, a no respetar las condiciones que el cuerpo precisa para tener una buena noche de descanso.

16 Feb 2014 . Los médicos recomiendan dormir de 7 a 9 horas cada noche, pero en nuestra cultura dinámica de veinticuatro horas no resulta sencillo seguir el consejo. Los efectos más o menos comunes vinculados con la falta total o parcial de sueño son muy variados.

16 Feb 2015 . . del estrés (adrenalina y cortisol) y nos ayudan a ser mas felices y emocionalmente mas fuertes. La falta de sueño provoca, por el contrario, una liberación aumentada y sostenida de las hormonas del estrés. Artículo publicado por Mercedes Parra Gil en el número 108 de la revista Salud y Corazón.

8 Jul 2015 . Los problemas para conciliar el sueño en personas adultas son más habituales de lo que pensamos, especialmente en aquellas que trabajan a turnos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda dormir entre 7 y 8 horas al día para mantener un estado óptimo a nivel físico y emocional,.

Se puede afirmar que la calidad de vida del ser humano es, en gran medida, dependiente de la relación directa entre la calidad del sueño y el número de horas que se duerme. Este creciente conocimiento de las implicancias del sueño normal sobre la salud física y mental de la persona, ha provocado que sea un tema de.

Es algo que nos puede ocurrir en los sueños muy comúnmente. ¿Cómo sucede?

Inicio · Salud · Diccionario médico; Sueño. Sueño. Definición. Período de descanso del cuerpo y de la mente en el que hay una paralización o inhibición de la conciencia y de la mayor parte de las funciones corporales. Normalmente las personas duermen según patrones que siguen cuatro fases progresivas; estas fases.

Servicios Centrales del Hospital Casa Salud: Unidad de patología del sueño.

El sueño en el adolescente de 11 a 14 años. Llega la pubertad y con ella cambios vertiginosos en el desarrollo. Esto ocurre también con el sueño como en muchos otros aspectos. Cuidando de sus hábitos del sueño le protegemos de problemas de todo tipo en el futuro. Te interesará este artículo. Leer más sobre El sueño.

El sueño es un proceso activo y en él ocurren muchos cambios en las actividades mentales como en las funciones corporales. Todas de enorme trascendencia para nuestro equilibrio físico y psíquico.

17 Mar 2017 . Las dificultades para conciliar el sueño, permanecer dormido o cualquier otro problema con el dormir forman parte de un conjunto de trastornos del sueño que son considerados por los especialistas como un importante problema de salud. Y es que las diferentes alteraciones que pueden presentarse.

21 Abr 2017 . El sueño profundo es uno de los tres pilares de la buena salud (junto con una

dieta equilibrada y el ejercicio regular) y está íntimamente relacionado con nuestro rendimiento laboral. Sin embargo, los datos revelan un alto porcentaje de problemas con el descanso: según la Organización Mundial de la.

11 Sep 2017 . Seguro que lo has oído cientos de veces, pero es que el sueño es imprescindible para un buen funcionamiento cerebral. ¡Y ni que decir del rendimiento físico! Las horas de sueño son muy bien aprovechadas por nuestro sabio organismo, que las utiliza para reparar tanto el cerebro, como los distintos.

3 Oct 2013 . Un estudio publicado en la revista Sleep investiga los efectos del sueño sobre la salud de las personas. Dormir más de diez horas o menos de seis puede provocar la aparición de enfermedades crónicas. No dormir las horas necesarias puede dañar gravemente nuestro corazón Mike Leitz (Flickr).

17 Mar 2017 . Para estar despiertos necesitamos dormir. Sin embargo, los expertos nos dicen que solo un tercio de la población mundial duerme bien. Y cuando el sueño falla, la salud declina. Cuando dormimos reponemos, de ahí su importancia. En este día en el que se celebra el Día Mundial del Sueño, el espacio.

22 Ago 2016 . Lea esta información para el paciente en MedlinePlus en español: El sueño y su salud.

15 Ene 2016 . Dime cómo duermes... Aunque quedan muchas incógnitas por desvelar sobre la función o funciones del sueño, la calidad y duración del descanso se relacionan con nuestra salud, bienestar y nuestra calidad de vida. Todos tenemos claro una cosa al respecto del sueño: es imposible vivir sin dormir.

29 May 2017 . ¿Cuáles son los síntomas de la apnea del sueño? La apnea del sueño puede provocar graves problemas de salud. Se trata de un auténtico síndrome, caracterizado por la aparición de un cuadro de somnolencia excesiva, trastornos cognitivo-conductuales, respiratorios, cardiovasculares, metabólicos e.

21 Nov 2017 . Os informamos que celebramos una jornada informativa (salud-sueño-tratamiento). Es totalmente gratuita, os invitamos a venir y pasar una tarde en la que el sueño sea el protagonista de la mano de especialistas, técnicos y pacientes. Hora: 16,45-20,00 horas – 30 de noviembre de 2017. Lugar: Centro.

El sueño, como la buena salud en general, es algo que la mayoría de las personas dan por sentado. En tanto se dé con facilidad, no hay motivos para pensar demasiado en él. Pero existen millones de personas para las que el sueño no se da con facilidad y, como sabrá por este libro, las razones son mucho más.

Un tercio de nuestra vida la pasamos durmiendo. A la edad de 60 años, 20 de ellos los habremos dormido. Es lo que más hacemos, día a día, noche tras noche, así que cualquier problema durante el sueño, nos afecta cotidianamente, tanto de noche, como de día, condicionando muchas veces nuestra vida, porque las.

12 Dic 2016 . El sueño se ha convertido en una víctima de la vida moderna. Si se encuentra muy somnoliento o si simplemente siente que no descansó lo suficiente por la mañana, ¿qué puede hacer al respecto? Afortunadamente, hay muchas cosas que podemos hacer para mejorar el sueño como personas,.

14 Nov 2010 . Durante el sueño el cerebro repone sustancias químicas y el cuerpo descansa, por lo cual no dormir lo necesario, puede afectar la salud física y mental de diversas maneras. Las necesidades de sueño varían mucho de un individuo a otro, en general, los niños requieren de unas 8 o 10 horas, los.

12 May 2017 . Dormir poco ha sido hasta hace poco sinónimo de productividad, acción y éxito. Pero las cosas empiezan a cambiar. Del menosprecio del sueño, concebido como un tiempo neutro e improductivo, se está virando –de la mano de los expertos que investigan el

vínculo entre dormir bien y la salud física y.

Dormir lo suficiente y tener un sueño de calidad es muy importante para nuestro rendimiento mental. ¿Sabes cómo te puede afectar la falta de sueño? ¡Es hora de averiguarlo!

El sueño es tan importante que sin él no sería posible vivir: el cerebro y el cuerpo necesitan descansar para poder hacer frente a las actividades cotidianas, y, si ese reposo no es suficiente, o no se realiza de forma correcta, las consecuencias pueden llegar a ser devastadoras para nuestra salud. ¿Qué es el sueño?

21 Jun 2016 . El ser humano pasa un tercio de su vida durmiendo. Pero ¿qué ocurre realmente cuando caemos en los brazos de Morfeo? En el Día del Sueño en Alemania, les contamos 10 cosas que debe saber al respecto.

29 Oct 2017 . pocas horas de sueño son un atentado directo a las funciones de la planta baja | Salud | ElTiempo.com.

Es también conocido cómo evitar el sueño ha sido un modo de tortura terrible. La respuesta por tanto a la pregunta de por qué hay que dormir hay que darla respondiendo a la pregunta inversa, es decir: ¿Qué males produce el no dormir? Por ello, pensando en la salud, vamos a repasar los trastornos del sueño y sus.

16 Mar 2017 . Con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra el 17 de marzo, varios expertos han alertado de que se puede morir antes por falta de sueño que de comida. "No se puede vivir más de seis días durmiendo menos de cuatro horas", afirma Joaquín Terán Santos, presidente de la Sociedad Española.

CALIDAD DE SUEÑO. En definitiva, el sueño es un indicador de salud; una cantidad suficiente así como una calidad adecuada deben ser consideradas indispensables para un estilo de vida saludable del mismo modo que la realización de actividad física y una adecuada alimentación. La calidad del sueño no se refiere.

19 Jul 2017 . Luego de un largo día de actividad, caer sobre la cama en un sueño redondo parece casi obligatorio; sin embargo, muchos sabemos que no sie.

El ser humano pasa casi un tercio de su vida durmiendo. Es decir, una persona que viva hasta los 81 años (la esperanza de vida en España ronda los 83), habrá pasado 27 años durmiendo. Las cifras no hacen más que confirmar la importancia del sueño en el desarrollo del organismo y en la supervivencia del hombre.

16 Dic 2014 . La duración y calidad del sueño han demostrado afectarnos en gran medida, tanto en salud como en rendimiento. Duerme bien, tu cuerpo te lo agradecerá.

