



Con motivo del Día MUNIDAL DEL SUEÑO – 17 DE MARZO –  
“DORMIR PROFUNDAMENTE NUTRE LA VIDA”  
**DUERME BIEN, VIVIRÁS MEJOR**

**A CARGO DE**  
**DRA. PAULA GIMÉNEZ RODRÍGUEZ**

Directora de la Unidad Multidisciplinar de Medicina del Sueño de la Clínica Vistahermosa grupo hospitalario HLA y coautora de las Guías “Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española del Sueño”.

**PRESENTA Y MODERA: ROSARIO FERRER CASCALES**, Directora del Dpto. de Psicología de la Salud de la Universidad de Alicante.

### **CONTENIDO**

Funciones del sueño - ¿Cómo dormimos?: El reloj biológico, Fases del sueño; Necesidades según la edad - Trastornos del sueño: Ronquidos y síndrome de Apnea-hipopnea del sueño; Síndrome de piernas inquietas; insomnio - Recomendaciones y consejos para dormir mejor.

### **INSCRIPCIONES**

Inscripción gratuita a través de la web: <https://s.ua.es/iZP6>

### **ORGANIZAN**

Aula de la Salud de la Sede Universitaria Ciudad de Alicante, Facultad de Ciencias de la Salud, Unidad del Sueño Vistahermosa y Asisa.

**MARTES 21 DE MARZO DE 2017**

19:00 h. Sala Polivalente. Sede Universitaria Ciudad de Alicante (C/ San Fernando, 40)