Vamos a dormir



Elena Urrestarazu Bolumburu

SINOPSIS

Dormir bien es una de las necesidades más universales y, al mismo tiempo, una de las que más dudas y mitos despierta. En la consulta de sueño, los pacientes no solo buscan soluciones a sus problemas, sino también respuestas a preguntas que llevan décadas circulando: ¿de verdad necesitamos dormir ocho horas? ¿Las siestas son buenas o malas?

Este libro nace precisamente de esas inquietudes que escuchamos a diario en nuestra práctica clínica. Como neurólogas y neurofisiólogas especializadas en sueño, hemos recopilado los mitos más frecuentes y los hemos confrontado con la ciencia actual, a través de un objetivo claro: desmontar falsas creencias y ofrecer explicaciones sencillas, basadas en la evidencia, que ayuden a entender cómo funciona el sueño y qué podemos hacer para cuidarlo.

Vamos a dormir. Mitos y verdades es una guía cercana y rigurosa pensada para todo aquel que quiera mejorar la calidad de su descanso....

Editorial	PALABRA, EDICIONES
Materia	AUTOAYUDA
Colección	OTROS TITULOS
EAN	9788413685687
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	210x140x9 mm.
Peso	240
Precio (Imp. inc.)	14,90€
Fecha de lanzamiento	22/03/2026

Títulos relacionados

DEVOCIONARIO
-

COMPORTATE!
SAEZ-CRESPILLO

HUELLAS EN LA NIEVE. BIOGRAFIA ILUSTRADA FUNDADOR
HELMING, DENNIS

SINTESIS DE ARQUEOLOGIA CRISTIANA
IÑIGUEZ, J.A.