

Insomnio

Cómo evitarlo y combatirlo

Cotelo Vila, Javier

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475567983

Páginas: 88

Dimensiones: 9 x 15,5 cm
Presentación: Rústica con tapas fundadas en plástico

PVP.: 4,90 €

Colección: La salud en tu bolsillo



SINOPSIS

Dormir bien es absolutamente necesario para nuestro bienestar. El sueño es una actividad agradable y reparadora. Pero muchas personas tienen dificultades para dormir, lo que les provoca malestar y problemas de salud como diabetes, alteraciones cardiovasculares o psiquiátricos. Más de la mitad de las personas que acuden a atención primaria se quejan de que duermen mal.

Este libro pretende servir de guía para aquellas personas que tienen problemas para dormir. Explicamos:

- Qué es el insomnio y por qué se produce
- Causas del insomnio
- Otros problemas del sueño
- Cuáles son las fases del sueño
- Qué son las unidades del sueño

Cómo se ven afectados personas mayores, niños y mujeres