

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO 2018

Dos horas al aire libre, deporte y no usar móvil, claves para dormir bien. [EXPANSIÓN](#)

[SALUD](#)



Dos horas al aire libre, deporte y no usar móvil, claves para dormir bien

ESTUDIO Los expertos insisten en la importancia de cuidar los ciclos biológico, social y ambiental.

Lueta Ruiz-Ocaña, Madrid. Muchas personas duermen mal porque no siguen buenos patrones de sueño y también de gran repercusión la prueba consiste en llevar durante siete días un aparato similar a un reloj. [Consejos para regular](#)

La población española tiene una privación crónica de sueño. [DIARIO MÉDICO](#)

DIARIO MEDICO.COM

INICIO **ÁREA PROFESIONAL** ÁREA CIENTÍFICA OPINIÓN / PARTICIPACIÓN MULTIMEDIA FORMAC

Sanidad | Profesión | Normativa | Gestión | Entorno | La consulta |

Portada > Área Profesional > Entorno

11º DÍA MUNDIAL

La población española tiene una privación crónica de sueño

Este viernes se celebra el 11º Día Mundial del Sueño con un objetivo claro: equilibrar el ritmo biológico con el ambiental y el social para que las obligaciones laborales y la vida familiar y social no interfieran en un descanso adecuado y no se produzcan las morbilidades asociadas a una baja calidad y cantidad de sueño.

Isabel Gallardo Ponce | igallardo@diariomedico.com | 16/03/2018 00:00

Quando cuesta dormir por las noches.

[EL MUNDO](#)

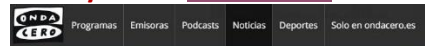


Una mujer con insomnio. / EL MUNDO

Entre un 20-48% de la población adulta sufre, en algún momento, dificultad para iniciar o mantener el sueño

Con casi total seguridad, la mayoría de personas estarán de acuerdo en que dormir es una de las cosas más placenteras de la vida, pero en muchas ocasiones esta actividad no resulta nada fácil. Si no que se lo digan a una gran parte de nuestra

Dormir bien mejora la evolución y el tratamiento del cáncer de mama, pulmón y colon. [ONDA CERO](#)



Ondacero > Noticias > Sociedad

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO EL 16 DE MARZO

Dormir bien mejora la evolución y el tratamiento del cáncer de mama, pulmón y colon

Con motivo de la celebración del **Día Mundial del Sueño**, que tendrá lugar el próximo viernes 16 de marzo, el doctor Óscar Sans, miembro de la Junta Directiva de la SES, subrayó en rueda de prensa que el sueño saludable es uno de los tres pilares de la buena salud junto con una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico.

Agencias | Madrid | Actualizado el 13/03/2018 a las 12:51 horas



Los autónomos y los solteros pasan más tiempo en la cama, según un estudio. [LA VANGUARDIA](#)

Los autónomos y los solteros pasan más tiempo en la cama, según un estudio

• La calidad del sueño es más importante que la cantidad



Las horas del sueño. [EFE SALUD](#)



EFE SALUD

Enfermedades | Nutrición | Psicología | Vida saludable | Prevención

Última Hora **ARGENTINA ABORTO** > El 59 % de los argentinos está a favor de...

Inicio / Enfermedades / Las horas del sueño

Las horas del sueño

javier | MADRID/EFE/JAVIER TOVAR | Viernes 16.03.2018

SHARE [f](#) [t](#) [g+](#) [Me gusta 42](#) +

¿Dormimos bien? ¿Pocas horas? ¿Ajustamos bien los horarios al sueño? El tercer viernes de cada mes de marzo es el Día Mundial del Sueño, hoy 16 de marzo en este año 2018. Los neurólogos ofrecen amplia información sobre este día, con datos y valoraciones

La población española tiene una privación crónica de sueño. [DIARIO MÉDICO](#)

DIARIO MEDICO.COM

INICIO **ÁREA PROFESIONAL** | ÁREA CIENTÍFICA | OPINIÓN / PARTICIPACIÓN | MULTIMEDIA | FORO

Sanidad | Profesión | Normativa | Gestión | Entorno | La consulta |

Portada > Área Profesional > Entorno

11º DÍA MUNDIAL

La población española tiene una privación crónica de sueño

Este viernes se celebra el 11º Día Mundial del Sueño con un objetivo claro: equilibrar el ritmo biológico con el ambiental y el social para que las obligaciones laborales y la vida familiar no interfieran en un descanso adecuado y no se produzcan las morbilidades asociadas a la calidad y cantidad de sueño.

Isabel Gallardo Ponce | igallardo@diariomedico.com | 16/03/2018 00:00

Las alteraciones del sueño pueden desencadenar o agravar patologías crónicas.

[LA RIOJA.](#) [LAS PROVINCIAS.](#) [BURGOS CONECTA.](#) [HOY.](#) [UNIVADIS.](#) [CATALUNYA PRESS](#)

IES | Q | **LR** Investigación | Las alteraciones del sueño pueden desencadenar o agravar

Salud | **Investigación**

Las alteraciones del sueño pueden desencadenar o agravar patologías crónicas



Teknon se suma a la promoción del sueño saludable. [QUIRON SALUD](#)

quironsalud | Buscar Enfermedades |  | español

Teknon se suma a la promoción del sueño saludable

En el día Mundial del Sueño, nuestro experto el Dr. Javier Albares, destaca la importancia de conocer nuestro

14 de marzo de 2018 / Centro Médico Teknon

Centro Médico Teknon se suma a la llamada que realiza la Sociedad Mundial del Sueño (WSS) sobre la importancia de un sueño saludable. Con motivo del Día Mundial de Sueño, la Sociedad Española de Sueño (SES) ha presentado el "Test de los tres tiempos", una prueba diseñada por el Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia que permite a los ciudadanos comprobar el grado de ajuste de sus horarios de sueño, trabajo y actividad social y responder, por ejemplo a cuestiones como si se dedica demasiado tiempo al trabajo o se duerme las horas adecuadas y en el momento adecuado. Cualquier ciudadano que lo desee, puede realizarse el test sin coste alguno a través de <http://www.um.es/cronobiologia/taller-del-relojero/autoevaluacion/test-tres-tiempos/>. La prueba ofrece la posibilidad de conocer el grado de desincronización entre los tres tiempos que influyen en nuestra vida y actividad: el TIEMPO INTERNO, que es el que marca nuestro reloj biológico; el TIEMPO SOCIAL, el que nos imponen nuestras obligaciones laborales y sociales, y el TIEMPO AMBIENTAL, que es el determinado por la luz y oscuridad generada por el ciclo solar. La situación ideal es aquella en la que los tres tiempos coinciden y, por tanto, no estamos sometido a ningún tipo de estrés cronobiológico.



Dormir bien mejora la evolución y el tratamiento del cáncer de mama, pulmón y colon. [SOLIDARIDAD DIGITAL](#)

Solidaridad Digital
El diario de la Discapacidad

inicio | nacional | europa | vida asociativa | accesibilidad | deportes | cultura y ocio

Última actualización: 19/03/2018, 10:56

Solidaridad Digital está elaborado por Inserta

Nacional

Dormir bien mejora la evolución y el tratamiento del cáncer de mama, pulmón y colon

El descanso de mala calidad puede provocar infartos

Servimedia / Madrid- 13/03/2018

Me gusta 0 |  | 

Dormir bien mejora la evolución y el tratamiento de los cánceres de mama, pulmón y colon, mientras que un sueño de corta duración o de mala calidad se asocia con la aparición a largo plazo de obesidad, diabetes, depresión, enfermedad cardiovascular e incluso alzheimer y parkinson, según destacaron este martes varios expertos de la Sociedad Española del Sueño (SES).

Con motivo de la celebración del Día Mundial del Sueño, que tendrá lugar el próximo viernes 16 de marzo, el doctor Óscar Sans, miembro de la Junta Directiva de la SES, subrayó en rueda de prensa que el sueño saludable es uno de los tres pilares de la buena salud junto con una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico.



Dormir poco y mal se asocia con la aparición a largo plazo de enfermedades como la obesidad, diabetes o depresión. [N3WS TERCERA EDAD.](#) [MÉDICOS Y PACIENTES](#)

El test de los tres tiempos» de la Sociedad Española del Sueño: ¿duerme adecuadamente?. [ABC.](#) [BLOG PADRONEL](#)

Es recomendable dormir de 20 a 30 minutos de siesta. [INFOSALUD](#)

Únete al mundo del sueño' este viernes en el Día Mundial del Sueño. [SOMOS PACIENTES](#)

Día Mundial del Sueño. [BLOG EL COMERCIO](#)