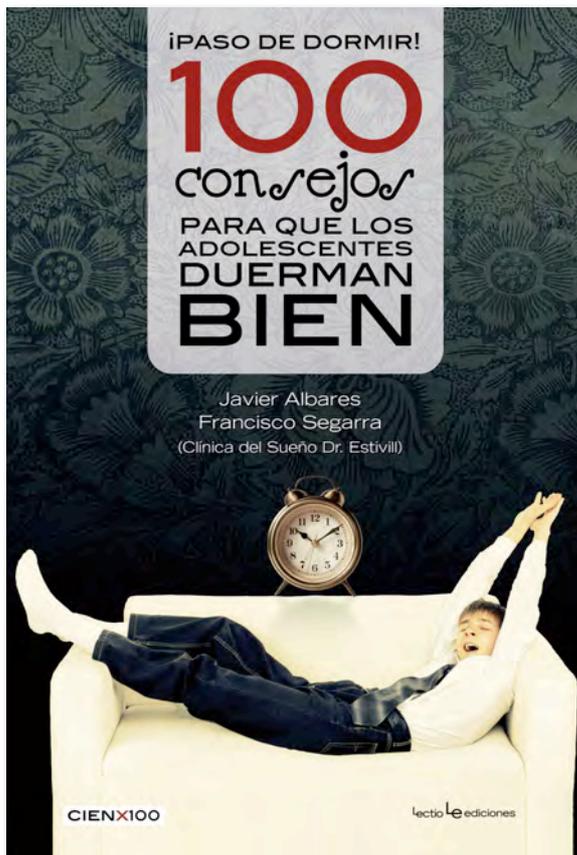


¡Paso de dormir! 100 consejos para que los adolescentes duerman bien

**Javier Albares y Francisco Segarra
(Clínica del Sueño Dr. Estivill)**



¿Cómo se debe racionalizar el uso de aparatos electrónicos antes de acostarse?

¿Cómo puede el adolescente valorar posibles alteraciones emocionales?

¿Es bueno estudiar antes de dormir?

¿Pueden las actividades extraescolares influir en los patrones de sueño?

¿Qué puede hacer un adolescente para “desconectar” y dormirse?

¿Cómo puede el adolescente detectar y combatir sus estados de estrés?

«Este libro, que tengo el honor de prologar, expone aspectos de normalidad y patología del sueño de los adolescentes de forma clara y muy fácil de entender. Su finalidad es seguir con nuestra labor de información y divulgación de las investigaciones científicas para un mayor conocimiento de la población.

Es una herramienta muy útil para padres, educadores y adolescentes, que les permitirá entender algunas de las características de este apasionante período de tiempo que es la adolescencia.»

Del prólogo de Eduard Estivill

Cuando no se consigue dormir

Los trastornos del sueño en los adolescentes son tan frecuentes como poco conocidos por la gran mayoría de nuestra sociedad. Su desconocimiento puede llevar a importantes problemas personales, de salud, familiares y académicos. Este libro intenta explicar de manera sencilla y amena cuáles son las alteraciones del sueño más frecuentes en los jóvenes, así como el mejor modo de manejarlas, cuándo las podemos resolver por nosotros mismos y cuándo deberíamos consultar con un especialista.

Algunas preguntas con respuesta que encontrarás en el libro

- ¿Por qué estudian mejor por la tarde-noche que por la mañana?
- ¿Qué cambios biológicos pueden afectar al sueño adolescente?
- ¿Qué tipos de insomnio existen y a qué pueden deberse?
- ¿Qué son las medidas de higiene de sueño?
- ¿Por qué la cafeína afecta al sueño?
- ¿Y el alcohol? ¿Y las drogas?
- ¿Hay sustancias que favorecen el sueño?
- ¿Cómo debe ser la cena para dormir bien?
- ¿Cómo se debe racionalizar el uso de aparatos electrónicos antes de acostarse?
- ¿Hay que restringir la siesta si hay retraso de fase?
- ¿Hay que atender a cómo es el dormitorio adolescente?
- ¿Hay demasiado ruido?
- ¿La temperatura de la habitación también importa?
- ¿Cómo debe ser la cama del adolescente?
- Hermanos de distintas edades que comparten habitación
- ¿Qué relevancia tiene la actividad diurna?
- ¿Es siempre positivo practicar ejercicio físico?

Los autores

Francisco Segarra, nacido en Mallorca en 1968, se traslada a la Ciudad Condal para cursar sus estudios en la Facultad de Psicología de la Universitat de Barcelona, donde en 1991 se licencia en psicología clínica. Completa sus estudios universitarios con un máster en psicología clínica y de la salud, un postgrado en neuropsicología clínica y cursos de doctorado en psiquiatría y psicología clínica en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Barcelona. Durante el último año de carrera universitaria, tiene su primer contacto con la medicina del sueño en la Clínica del Sueño Estivill

donde, a la postre, ha acabado desarrollando su actividad profesional hasta la actualidad.

Javier Albares, nacido en Albacete en 1974, es licenciado en medicina y cirugía (Universidad de Alicante), especialista en neurofisiología clínica (Hospital Universitario La Paz de Madrid), y máster en medicina tradicional china y acupuntura (Universitat de Barcelona). Desde el año 2002 forma parte del equipo de la Clínica del Sueño Estivill. Convencido de la importante labor médica y social que hay que realizar en este campo y de la mejora que esto supone para nuestra sociedad, ha centrado su interés en distintas alteraciones del sueño. Es miembro de las más prestigiosas sociedades científicas nacionales e internacionales en medicina del sueño y ha publicado numerosas colaboraciones en distintos libros y diversos artículos en revistas científicas nacionales e internacionales.

Ficha del libro

Precio: 14,90€

Colección: Cien x 100, núm. 13

ISBN: 978-84-16012-10-7

Páginas: 160

Ilustraciones: 9

Formato: 15,5 x 23,3 cm

Encuadernación: rústica con solapas

Primera edición: enero del 2014