



“Dormir profundamente, nutre la vida”

Lema del Día Mundial del Sueño 2017 que tendrá lugar en todo el mundo el 17 de Marzo de 2017.

- El **sueño profundo** es uno de los tres pilares de la **buena salud** junto con una dieta equilibrada y el ejercicio regular.
- Existen aproximadamente **100 trastornos del sueño**, sin embargo, la mayoría de ellos son **tratables** por los **Expertos en Medicina del Sueño**.
- Las personas con un **sueño profundo y sin interrupciones** experimentan **tasas más bajas** de **hipertensión arterial, diabetes, obesidad** y otras **enfermedades crónicas**.

Teniendo en cuenta que la falta de sueño afecta de forma directa a nuestra salud y a nuestra calidad de vida, desde la SES y aprovechando el DMS queremos hacer una llamada de atención sobre la importancia de dormir bien para tener una vida saludable. Si bien es cierto que existen muchas causas médicas, psicológicas o del sueño que pueden alterar nuestro descanso nocturno y que pueden y deben ser tratadas por los especialistas, no es menos cierto que aun hoy, la falta de concienciación general sobre esta cuestión (especialmente en los jóvenes) hacen que el sueño no sea percibido aun como un hábito de vida saludable. Existen otros aspectos que ya están interiorizados por la población como favorecedores de salud como son la idoneidad de tener una dieta equilibrada o de realizar ejercicio de forma regular. Desgraciadamente, sin embargo, seguimos robando tiempo al sueño en parte debido a la poca importancia que le concedemos como hábito de vida saludable.



Aprovechando la celebración del Día Mundial del Sueño y con el objetivo de trasladar a la población general y a los profesionales sanitarios la importancia de dormir bien, **la SES ha organizado en Madrid una Rueda de Prensa** donde se presentará a los medios la reciente publicación *“Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad española del Sueño”*. La rueda de prensa se celebrará el Miércoles 15 de Marzo por la mañana y en ella participarán **Joaquín Terán** (presidente de la SES), **Paula Giménez** (autora del capítulo “Sueño y deporte” de la Guía *“Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad española del Sueño”*) y **Francisco J Segarra** (Delegado WASM para el DMS en España).

Junto con esta rueda de prensa están ya programadas varias intervenciones en diferentes medios de comunicación con motivo del DMS. **Os animamos a todos, como miembros de la SES, a divulgar el Día Mundial del Sueño en vuestro entorno profesional pudiendo utilizar si lo estimáis oportuno la documentación preparada a tal efecto y que tenéis disponible en la WEB de la SES.** Para cualquier información que necesitéis sobre el particular estoy a vuestra disposición en el mail fjsegarra@sleepislife.com o bien contactando con secretaria de la SES.

Francisco Segarra Isern

Somnólogo Experto en Medicina del Sueño

Delegado de la WASM-SES España del “Día Mundial del Sueño”

World Sleep Day

March 17, 2017 • Sleep Soundly, Nurture Life

