



Ed. Impresa  
Personalizar Ed. Sevilla  
Boletín

Registro | Mapa web

martes, 25 de marzo de 2008 » archivo

Introduzca texto

BUSCAR

en ABC.es

ACTUALIDAD  
SERVICIOS

OPINIÓN

AL MINUTO

GENTE & OCIO

EDICIONES

PARTICIPACIÓN

[PORTADA](#) > [Hemeroteca](#) > [25/03/2008](#) > [Sociedad](#)

## PRIMER DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

25-3-2008 02:56:53

PRIMER DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

Uno de cada cinco jóvenes tiene falta crónica de sueño. Lo ha manifestado el doctor Javier Puertas, que es el vicepresidente de la Sociedad Española de Sueño, con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebró por primera vez el pasado 14

de marzo. El lema elegido para este día fue «Duerme bien, vive plenamente despierto», y el objetivo es llamar la atención sobre los ochenta trastornos del sueño que se diagnostican en todo el mundo. Aquí en nuestro país afectan a uno de cada tres españoles, tanto adultos como niños. Según este experto «los niños y jóvenes suelen dormir menos de siete horas entre semana y entre ocho y nueve en fin de semana», y en general tienen falta crónica de sueño, lo que se traduce en hábitos desordenados para dormir y una mayor dificultad para controlar el estrés de forma adecuada. Dormir menos de seis horas, explica el doctor Puerta, aumenta el riesgo de padecer diabetes, obesidad o problemas cardiovasculares, así como trastornos psicológicos o psiquiátricos.



LO + EN ABC.es

Lo + visto | Últimas | Lo + enviado | Canales

1. Un desnudo de la primera dama francesa, a subasta
2. Zapatero y la revolución
3. Bardem y Pe, vacaciones en primera
4. Primeras grietas en la caseta del Madrid
5. Malestar en la «vieja guardia» del PSOE por la designación de Alonso, otro no militante

[Quiénes somos](#) | [Tarifas](#) | [Cont@cte](#) | [Alianza Europea de Diarios](#) | [Aviso Legal](#) | [Condiciones generales de contratación](#)



vocento

Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U, Madrid, 2006.  
Datos registrales: Inscrita en el Registro Mercantil de Madrid,  
Tomo 13.070, Libro 0, Folio 81, Sección 8, Hoja M-211112, Inscripción 1ª - C.I.F.: B-81998841.  
Todos los derechos reservados. ABC Periódico Electrónico S.L.U. contiene información de Diario ABC. S.L.  
Copyright © Diario ABC. S.L., Madrid, 2006.  
Todos los derechos reservados. Cualquier reproducción total o parcial debe contar con autorización expresa.