



Universidad de Granada

Una de cada tres personas ha padecido un trastorno del sueño

14/03/2018

Divulgación

A lo largo de nuestra vida la calidad del sueño puede variar por diversos factores, tanto ambientales, alteraciones en nuestra vida o trastornos médicos o psicológicos. Tener un adecuado descanso es un pilar básico de nuestra salud y nuestro rendimiento diurno. Según la **Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, una de cada tres personas ha padecido un trastorno del sueño**, y en muchas ocasiones no son diagnosticados lo que afecta directamente al tratamiento.

Seguir leyendo

