



Universidad de Granada

## **La UGR y el Hospital Virgen de las Nieves mejoran la calidad de vida de 40 pacientes con apnea del sueño gracias a un entrenamiento de hábitos saludables**

26/07/2019

Divulgación

El Hospital Universitario Virgen de las Nieves ha tratado a un total de 40 pacientes con síndrome de apnea obstructiva del sueño dentro de un proyecto de investigación del Laboratorio de Sueño y Promoción de la Salud del Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC), de la Universidad de Granada. Este estudio consiste en el diseño, implantación y evaluación de un tratamiento interdisciplinar para abordar esta patología neumológica desde una perspectiva psicológica. Este síndrome está producido por episodios repetidos de obstrucción de las vías aéreas superiores durante el sueño. Según publicaciones científicas, la obesidad y los hábitos de vida no saludables, tales como dieta hipercalórica, sedentarismo, consumo de alcohol y/o tabaco y poca calidad de sueño, son los principales factores de riesgo.



[Seguir leyendo](#)