



Secretaría General

Casi la mitad de los españoles tienen problemas para dormir y no descansan bien

08/02/2017

La falta de sueño o el descanso inapropiado pueden mermar el sistema inmunológico, puesto que éste se refuerza durante el sueño, causando problemas de memoria y aprendizaje, estrés o enfermedades cardiovasculares. Para garantizar un buen descanso, los expertos alertan de la importancia de estudiar los hábitos de sueño durante 21 días, tiempo que emplea el...

Más información en CANAL.UGR.ES

