

## El sueño ¿tiempo perdido o pilar de la salud?

**Catedráticos, investigadores y expertos en Fisiología se reúnen en la Universidad de Murcia para reflexionar sobre el sueño y su impacto para la salud en la II Jornada de la Cátedra del Sueño Gomarco.**

15 de marzo de 2024- El insomnio es un problema extendido en la sociedad actual. Según estudios de la Sociedad Española de Neurología (SEN) el 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio, mientras que un 10-15% sufre de insomnio crónico. Conscientes de esta realidad, la Cátedra del Sueño Gomarco ([www.catedradelsueñogomarco.com](http://www.catedradelsueñogomarco.com)) es un proyecto innovador impulsado por la Universidad de Murcia y el fabricante de colchones Gomarco con el objetivo de investigar y difundir información de valor concienciando sobre la relevancia de un buen descanso para la salud.

La segunda jornada de la Cátedra del Sueño Gomarco tendrá lugar el próximo jueves 21 de marzo a las 19:00h en el Aula Antonio Soler ubicada en el Aulario de la Merced de la Universidad de Murcia.

Durante este evento se llevarán a cabo conferencias magistrales y una mesa redonda en la que participarán catedráticos de fisiología, médicos y expertos en fisiología del sueño para debatir y reflexionar sobre la importancia del sueño para la salud física y mental en la sociedad actual, los trastornos del sueño y últimas investigaciones acerca de los buenos hábitos para mejorar la calidad del descanso.

Esta II Jornada de la Cátedra del Sueño Gomarco contará con la presencia del Doctor Javier Puertas, médico especialista jefe del Servicio Neurofisiología y Unidad del Sueño del Hospital Universitario de la Ribera de Valencia y Vicedecano de Investigación de la Universidad Católica de Valencia; La experta en Fisiología del sueño, Jana Fernández autora del libro “Aprende a descansar” y creadora del podcast sobre bienestar y descanso “El podcast de Jana Fernández - A Guide to Live Well”; La doctora y directora de la Cátedra María Ángeles Rol y el doctor Juan Antonio Madrid catedráticos de Fisiología del Departamento de Fisiología de la Universidad de Murcia.

Entre los temas de reflexión, se destacan “Las trampas del mundo moderno que arruinan tu sueño y tu descanso” y “Los exploradores del sueño: a la búsqueda del tiempo ¿perdido? Que serán seguidos por una mesa redonda donde se debatirá sobre el sueño, procesos fisiológicos y los efectos de unos buenos hábitos para lograr descanso de calidad como cuarto pilar para la salud.

En estas jornadas pondremos el foco en el sueño y los ritmos circadianos como el cuarto pilar de la salud y bienestar. Nos acercaremos a un gran desconocido: el sistema circadiano, que dirige la organización temporal de nuestros procesos fisiológicos. Son muchas las personas que creen que dormir es solo una pérdida de tiempo, pero nada más lejos de la realidad: es un proceso fisiológico que además se ve afectado por nuestros buenos o malos hábitos, lo que quedará patente de la mano de los ponentes.

También se hará entrega de los primeros Premios de la Cátedra del Sueño Gomarco dirigidos a investigadores y recién graduados, cuyos trabajos se centran en el estudio del sueño con el objetivo de reconocer su labor de los investigadora en este campo, fomentar la investigación del sueño y divulgar el conocimiento sobre el sueño a la sociedad.

Pero la divulgación no es el único objetivo, que la Cátedra del Sueño Gomarco desarrolla proyectos de investigación que se está llevando a cabo para la fabricación de colchones que favorezca la forma de dormir, como, por ejemplo, nuevos materiales y el uso de nuevas tecnologías para monitorizar el sueño. Gomarco, con 45 años de experiencia en diseñar y producir equipos de descanso, quiere seguir mejorando sus productos con las aportaciones del equipo de investigación de la Universidad de Murcia, algo que se potenciará con esta iniciativa.