

Relación del estrés con la falta de sueño

Webinar gratuito para el profesional sanitario: manejar el estrés para conseguir tener un sueño de calidad

Madrid, noviembre 2023. - El efecto nocivo del estrés se produce cuando los sucesos de la vida, ya sean de orden físico o psíquico, superan nuestra capacidad para afrontarlos. Las **alteraciones del sueño como consecuencia del estrés** se pueden ver como un círculo vicioso. Y es que las alteraciones del sueño producen estrés y, a su vez, el estrés genera cambios en el ciclo sueño-vigilia.

El estrés, posiblemente, sea una de las causas más comunes que afectan a las personas tanto a la hora de conseguir dormir como para no lograr mantener un sueño reparados. El **insomnio** es un trastorno muy frecuente que obedece al estrés porque, entre otras causas, la falta de sueño provoca que el cuerpo reaccione como si estuviera angustiado, liberando más cortisol, la hormona del estrés.

Webinar gratuito: Relación del estrés con la falta de sueño

Laboratorios Heel España organiza este webinar gratuito abordando esta relación, consciente de que el sueño adecuado reduce y disminuye drásticamente los sentimientos de ansiedad al mejorar su capacidad para procesar el estrés.

Tal y como asegura el Doctor Carvajal, ponente del mismo, *"el estrés es una respuesta normal del organismo ante un peligro inminente o la percepción del mismo. Cuando son demasiado intensas o desproporcionadas o demasiado frecuentes, acaban generando problemas psicofisiológicos como el insomnio. Y encontrar la solución, se convierte en fundamental"*.

¿Te lo vas a perder?

Cuándo: 14 de noviembre a las 16:00 horas

Ponente: Dr. Julián Carvajal. Dpto. Médico de Laboratorios Heel España

Link de inscripción: <https://lc.cx/OWl0Qz>