

---

## Duerme sano, crece sano



El viernes 15 de marzo de 2019, la Asociación Mundial de Medicina del Sueño celebra el **Día Mundial del Sueño**. El lema del año 2019 es: **Sueño saludable, envejecimiento saludable**.

Durante este día ([World Sleep Day](#)) se realizan diversas actividades en todo el mundo con el objetivo de llamar la atención sobre distintos problemas vinculados al sueño. Se intenta concienciar de que el sueño es un privilegio humano, a menudo comprometido por los hábitos de la vida moderna. Su meta es disminuir la carga de los problemas del sueño en la sociedad a través de una mejor prevención y control de sus trastornos.

Dormir es un acto tan necesario como comer y beber. Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. El sueño no es sólo el tiempo en el cual el cuerpo reposa. Es más bien un proceso activo en el que se llevan a cabo una serie de actividades en el cerebro y en el cuerpo. Su función exacta aún no se conoce del todo, pero es esencial para la vida. Dormir es imprescindible para un correcto desarrollo cerebral. Un cerebro sano depende de un sueño sano. La calidad y cantidad de sueño están en relación directa con una buena salud y calidad de vida, tanto en los niños y adolescentes como en los adultos.

El evento tiene lugar todos los años el viernes anterior al equinoccio de primavera. Si quieres saber más [pincha aquí](#)..