

DIÁLOGOS CON LA COMUNIDAD | FUNDACIÓN INAC

Charla gratuita: **INSOMNIO, un mal frecuente y descuidado.**

Dr. Matías Bonanni

EL SUEÑO DE DORMIR



Dentro del marco "**Diálogos con la Comunidad**", la *Fundación INAC*, encabezada por el **Dr. Matías Bonanni**, invita a una **charla con entrada gratuita** sobre **INSOMNIO**, que se realizará el **Miércoles 6 de Agosto**, a las **19.00 horas**, en **Quintana 161 (CABA)**.

El ser humano duerme aproximadamente un tercio de su vida. Sin embargo, la falta de sueño es un problema que afecta a millones de personas en la actualidad, y que repercute en la salud y en la vida diaria.

Se calcula que alrededor del **30% de la población a nivel mundial** padece algún trastorno del sueño, aunque la cifra puede ser aún mayor debido a que mucha gente no es diagnosticada porque no logra identificar "el mal dormir" como una afección.

Uno de los trastornos de sueño más frecuentes es el **INSOMNIO**. Las personas que lo sufren tienen dificultades para quedarse dormidas, para continuar durmiendo o para hacer ambas cosas.

El sueño es esencial para la función cerebral. La calidad del dormir influye en el humor, en los ritmos hormonales, en la performance cognitiva (memoria, atención y aprendizaje) y en la plasticidad neuronal (posibilidad de relacionarnos en forma distinta con el ambiente).

La incapacidad crónica para dormir de forma adecuada durante la noche, se ve incrementada en las sociedades actuales por múltiples factores que van

desde la alimentación hasta el acceso que tienen las personas a una mayor cantidad de sistemas de estimulación (internet, juegos, series de tv, etc.)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a los adultos dormir 7 a 8 horas diarias para conservar su salud.

Los temas principales que se abordarán en la charla son: *Problemas al conciliar el sueño, causas del insomnio, las fases del sueño, consecuencias de un mal descanso*, entre otros.

La actividad es sin cargo y con cupos limitados. Requiere inscripción previa:

Por teléfono: 4824-1962 o por mail: info@inac.org.ar

¿CUANDO? *Miércoles 6 de Agosto, a las 19.00 horas.*

¿DONDE? *Quintana 161 (CABA)*

¡LOS ESPERAMOS!

Acerca del Dr. Matías Bonanni

Es Médico, especialista en Psiquiatría. Magíster en Psiconeurofarmacología y Psiconeuroendocrinología, Universidad Dr. R. Favaloro. MiniFellowship en Estimulación Magnética Transcraneana, Universidad de Harvard, Center for Noninvasive Stimulation, Beth Israel Deaconess Medical Center. Psiquiatra Coordinador del Capítulo de Tratamientos No Farmacológicos de la AAP (Asociación Argentina de Psiquiatría). Es Director de INAC; instituto especializado en la asistencia, formación e investigación del funcionamiento del cerebro y enfermedades psiquiátricas. Asimismo es el primer centro de Argentina en incorporar para el tratamiento de la depresión, la Estimulación Magnética Transcraneana (EMT), técnica no farmacológica, novedosa y efectiva; cuya implementación demandó entrenamiento especializado en la Universidad de Harvard (EEUU).

Muchas gracias por la difusión!
Saludos cordiales

Claudia Carrivale

Prensa y Comunicación Fundación INAC

FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EN NEUROCIENCIAS

APLICADAS A LA CLINICA

Junín 1014 1B | C.A.B.A

Tel.(011) 4824-1962

www.inac.org.ar

www.fundacioninac.org.ar

Móvil: 15 5 176 5614

