

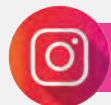
# SÍGUENOS EN REDES SOCIALES



@investen  
@sueno\_on



/cuidamoselsueno/  
/investen.es



/suenon117/



/user/Investenisciii  
/channel/UCY6jwbmp6MhWJTpepUHRleA



## DURMIENDO AL SON DE MI RITMO CIRCADIANO



Más info y colaboración en:  
<https://www.precipita.es/proyecto/durmiendo-al-son-de-mi-ritmo-circadiano.html>



sueñon®  
Adolescentes

## PROYECTO PRECIPITA

Este proyecto forma parte de las estrategias del grupo SueñOn® siguiendo las normas de la plataforma Precipita® en términos de obtención de financiación. Este nuevo enfoque parte de la toma de conciencia por parte del equipo investigador de que la salud circadiana de los adolescentes necesita de una intervención que les permita concienciarse de la importancia de adquirir hábitos que les permitan "bailar al son de su ritmo circadiano".

## LOS RITMOS CIRCADIANOS Y EL SUEÑO

El proceso circadiano, determina la predisposición al sueño dependiendo de la hora del día. Pero además, el sueño puede verse influido por otros factores como la intensidad de la luz, de ruido, el sexo o la edad. Si alguno de los procesos que regulan el sueño se alteran, aparece la cronodisrupción.

*"El 24% de los adolescentes tienen peor rendimiento escolar por la excesiva somnolencia diurna"*

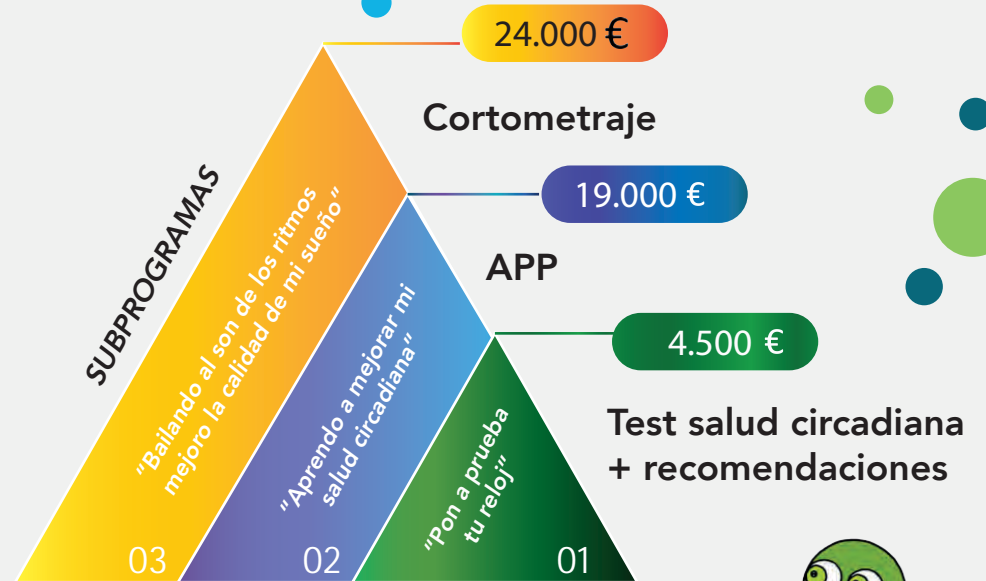
En los años de la adolescencia, los problemas de "ritmo circadiano" son el tipo más común de trastorno del sueño. Ocurre en aproximadamente el 10% de los adolescentes y adultos jóvenes en comparación con el 1% de las personas de mediana edad.

La evidencia sugiere que la luz de las pantallas puede afectar a nuestros patrones de sueño especialmente el nivel de melatonina. Evitarlas dos horas antes de acostarse puede asumirse como un desafío para dormir mejor.

## OBJETIVO DEL PROYECTO

"Durmiendo al son de mis ritmos circadianos" es un programa con el que queremos mejorar la calidad de sueño de los adolescentes, beneficiando también a sus familias, al rendimiento escolar y a la población en general, gracias a que serán más conscientes de la importancia que tiene una buena higiene de sueño y podrán concienciar a su entorno.

## FINANCIACIÓN



## CANTIDADES Y RECOMPENSAS

