



Noain
se cuida



CHARLA: "SUEÑO DE BUENA CALIDAD-PARA UNA MENTE SANA Y UNA VIDA MEJOR"

DRA. ELENA URRESTARAZU



- Especialista en Neurología y Neurofisiología Clínica
- Experta en Medicina del Sueño

"El sueño es uno de los pilares esenciales para una salud óptima, y por lo tanto, es primordial disfrutar de un buen descanso para la salud física y mental.

Nos harán una exposición sobre el sueño y su impacto en la calidad de vida, trastornos del ritmo circadiano, la influencia de la tecnología en el descanso nocturno, y los trastornos del sueño y estrés."

Miércoles 19 de octubre a las 19:00 horas
CENTRO CULTURAL DE NOAIN
ENTRADA GRATUITA