

# ENCUENTROS EL MERCURIO



## Julia Santín y Almudena Carneiro-Barrera CON HÁBITOS DE VIDA SE PUEDE COMBATIR EL MAL DORMIR

MIÉRCOLES 21 DE AGOSTO / 18:30 HORAS / ONLINE

*Una buena calidad del sueño protege el cerebro, el sistema inmune y la salud en general. Trastornos como la apnea del sueño y otros pueden tratarse con cambios en los hábitos de la vida cotidiana. De todo ello conversarán la investigadora Almudena Carneiro-Barrera y la neuróloga Julia Santín.*

**Julia Santín:** *Neuróloga, especialista en Medicina del Sueño. Profesora Asociada de la Facultad de Medicina UC. Fundadora del Centro del Sueño Red Salud UC Christus. Presidenta fundadora Sociedad Chilena de Medicina del Sueño. Ex presidenta Federación Latinoamericana de Sociedades de Sueño.*

**Almudena Carneiro-Barrera:** *Psicóloga y Magíster en Psicología General Sanitaria por la U. de Sevilla y con un doctorado en la U. de Granada. Investigadora en la U. Loyola Andalucía, en Sevilla, ha realizado importantes contribuciones a la medicina del sueño. Invitada por la U. Alberto Hurtado a realizar un Taller y una charla magistral.*

Valores: Socios Club de Lectores \$5.000\*/Público General \$10.000

Suscríbese a Encuentros El Mercurio y Acceda a todos los eventos del mes por \$1000 el primer mes y a partir del 2do mes UF 0,24 mensual.

Venta de entradas y suscripción en +562 27536363, Casa Club Santa María 5542. Compra online y más información en <https://encuentros.elmercurio.com> (El ticket permite ver los Encuentros en vivo o después de la transmisión)

\*Para suscribirse a El Mercurio visite [www.elmercurio.com](http://www.elmercurio.com)