



Centro Integral de Sueño y Neurociencias

## ¿Quiénes somos?

Somos un Centro Médico dedicado a la **Medicina del Sueño y la Salud Mental**.

Contamos con un equipo médico de diversas especialidades.

## ¿Qué hacemos?

Diagnosticamos y tratamos todos los **trastornos del sueño**, como por ejemplo: insomnio, ronquido, trastornos del ritmo circadiano, ansiedad o depresión.

Realizamos **talleres y charlas formativas** para **grupos o colectivos** de cara a mejorar sus conocimientos acerca de la importancia del descanso y la identificación de posibles patologías y sus posibles **soluciones**, siempre desde un punto de vista **médico y científico**.

*¿Por qué puede resultar importante esta información para su empresa?*

Hasta un **50%** de la población se encuentra **privada de sueño**.  
Un **25%** de la población padece **algún trastorno del sueño**.

## ¿Cuáles son sus consecuencias?

La privación crónica de sueño y el mal descanso implican:

*Peor salud física*

*Peor salud mental*

*Peor rendimiento*

- Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y factores de riesgo cardiovascular (diabetes, hipertensión arterial, sobrepeso-obesidad)
- Riesgo de infecciones y carcinogénesis
- Peor estado de ánimo, aumento de ansiedad
- Falta de memoria y concentración
- Menor motivación
- Falta de energía
- Riesgo de accidentes
- Consumo de fármacos o sustancias

*¿Qué podemos hacer para mejorar?*

## Planes de sueño para empresas



### Taller formativo

Charla divulgativa **grupal** para empresas dedicada a informar sobre cómo debe ser el sueño normal y cómo podemos **mejorar** el descanso de una manera científica, mejorando así nuestra **salud** y nuestro rendimiento.

### Plan de sueño personalizado

Evaluación médica **individual** del trabajador, sus características, su puesto de trabajo y elaboración de un plan diagnóstico y terapéutico para mejorar su situación.

### Plan de sueño grupal

Implementación de método de evaluación, diagnóstico y plan de tratamiento **online** mediante una APP, que permite realizar una aproximación individual al problema y darle solución.

## Solicita información

**(+34) 683 654 167**  
**secretaria@clinicacisne.com**  
**www.clinicacisne.com**

Calle Goya 30 1º Izq 28001 Madrid  
Carrer de Tuset 23 08006 Barcelona