



Dormir poco o mal impacta en la salud cardiovascular

SUEÑO. La responsable del Servicio de Medicina del Sueño de Olympia Quirón-salud, Andrea Gómez Moroney, ha advertido de que el impacto del mal sueño es “sistémico”, de forma que “todo el organismo” se ve afectado cuando se duermen pocas horas o son de baja calidad, con una repercusión mayor en la salud cardiovascular.