

Libro Recomendado



Editorial: Paidos
Encuadernación: Tapa Blanda
Idioma: **español**
ISBN: 9789501209303
Nº Páginas: 232
Fecha Publicación: 05/2025

Sinopsis

“La cotidianeidad nos acostumbra muchas veces a rutinas y hábitos poco saludables. Actualmente, nadie duda en buscar soluciones inmediatas ante las consecuencias de enfermedades varias, de la mala alimentación, fatiga, exceso de trabajo, sedentarismo, etc.; pocos, sin embargo, buscan la solución en uno de los reparadores naturales más importantes de la vida: el sueño. Casi como un oasis sanador, diseñado para reponer tanto las funciones vitales del cuerpo como las necesidades espirituales del alma, el sueño es pilar de una buena salud y piedra filosofal para alcanzar el equilibrio. En este contexto, el nuevo trabajo de la doctora Analía Furio aparece como una lectura fundamental para todos aquellos que quieran no solo entender en profundidad la maquinaria del descanso, sino también pasar a la acción y erradicar de una vez por todas los hábitos de los Mal dormidos”.

En septiembre, la SASH llevó a cabo el ateneo “Sueño y sexualidad”, a cargo de la Dra. Analía Furio. Tuvimos el placer de escuchar un resumen de su reciente libro *Mal Dormidos*, en el cual destaca la importancia del sueño como un factor clave para la salud física, mental y espiritual.

La autora señala que, si bien somos conscientes de los efectos de hábitos poco saludables — como la mala alimentación, el estrés, el sedentarismo o el exceso de trabajo —, rara vez se le presta atención adecuada a uno de los principales restauradores del organismo: el descanso y el sueño.

Este estado activo de recuperación resulta fundamental incluso para nuestra salud sexual, y diversas patologías pueden afectar directamente la calidad del sueño.

En su libro —el cual recomendamos—, la Dra. Furio propone que, al prestar atención consciente al sueño, comprender sus mecanismos y adoptar cambios reales en nuestras rutinas, ambiente y hábitos, es posible aliviar muchas de las causas que nos enferman, nos agotan o interfieren con nuestro funcionamiento diario.

Dra. Milena Mayer
Comisión Directiva SASH
Comisión Revista SASH