

Índice

1. El sueño y los sueños	9
2. ¿Qué es el sueño?	10
3. ¿Qué relación hay entre dormir y estar despiertos?	12
4. ¿Para qué dormir?	17
5. El sueño y los ciclos biológicos	21
6. El sueño y el sistema nervioso	27
7. Fases del sueño	31
8. El sueño a lo largo de la vida	36
9. Calidad del sueño	38
10. Polisomnografía	42
11. Salud y sueño	44
12. La siesta	48
13. Cuidados del sueño	51
14. Pensar y dormir	62

15. Los sueños	68
16. Trastornos del sueño	86
17. Sueño y personalidad	136
Referencias básicas	141