

## Elisabet Vilella Cuadrada

Editora en jefe  
Hospital Universitario Instituto Pere Mata  
Universidad Rovira i Virgili  
Instituto de Investigación  
Sanitaria Pere Virgili  
Jefe de grupo CIBERSAM



Este monográfico de la revista *BRAINS* dedicado a los trastornos del sueño y cómo afectan a nuestra calidad de vida, bienestar y salud pone encima de la mesa el acto de dormir no solo desde su aspecto más fisiológico, sino también desde su lado personal, social y productivo.

En las secciones *Research* y *Neurosciences* se aborda el sueño como la necesidad fisiológica vital que modula los procesos homeostáticos, circadianos y particulares que nos permiten realizar una serie de funciones (como estabilizar el humor, permitir el control de la temperatura y de las hormonas, consolidar la memoria, entre otras) que nuestro cuerpo solo puede hacer mientras duerme. Veremos, en estos artículos, la importancia del diagnóstico y tratamiento de una serie de trastornos del sueño que agravan e incluso provocan otros de carácter psiquiátrico y neurológico. También la sección *Ageing* enfoca la mirada desde el mismo punto de vista, pero cuestionando si las alteraciones del sueño en adultos pueden ser predictores del desarrollo de patologías como la demencia.

En las secciones *Business* y *Social* encontraremos los artículos más dedicados a cómo afectan los trastornos del sueño en el ámbito social y productivo. En el primero de estos artículos se trata de forma directa el sueño como factor clave en la productividad, el progreso y su relación con las competencias de liderazgo en la empresa. Y en el segundo veremos cómo las nuevas tecnologías han acabado robando horas de sueño a los adolescentes y las consecuencias físicas y sociales que ello conlleva.

La sección *Innovation* presenta una panorámica actual de los métodos diagnósticos en medicina del sueño que han optimizado la precisión tanto a nivel terapéutico como de diagnóstico, exponiendo cómo los nuevos dispositivos de monitorización del sueño pueden ayudar a generar datos masivos para realizar estudios de grandes poblaciones.

*El sueño es la única medicina efectiva*  
Sófocles