



# ***Dormir bien, para vivir más y mejor***

**Antoni Esteve, PhD**

Chairman & Founder

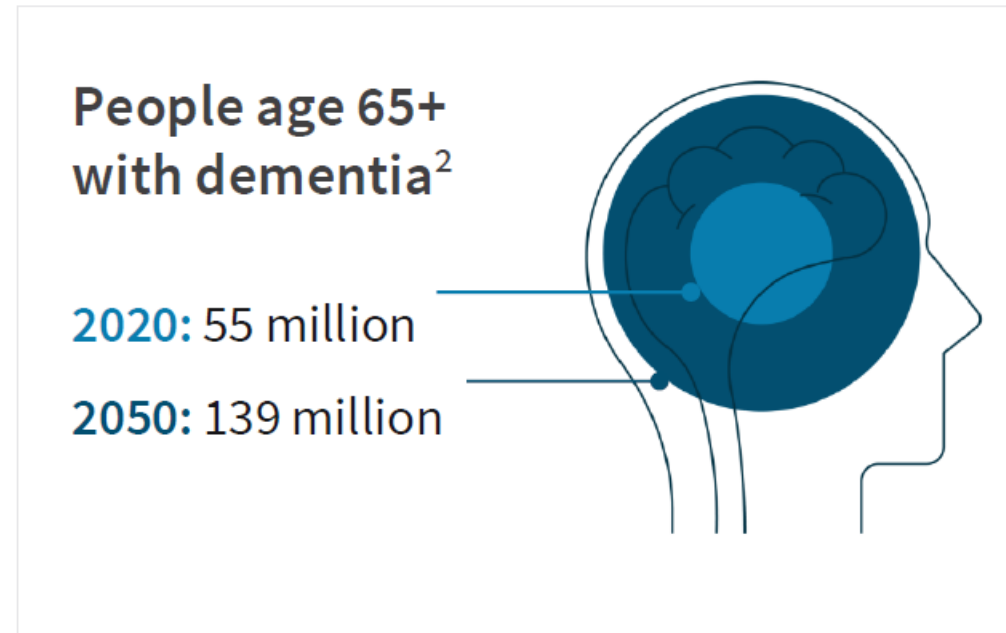
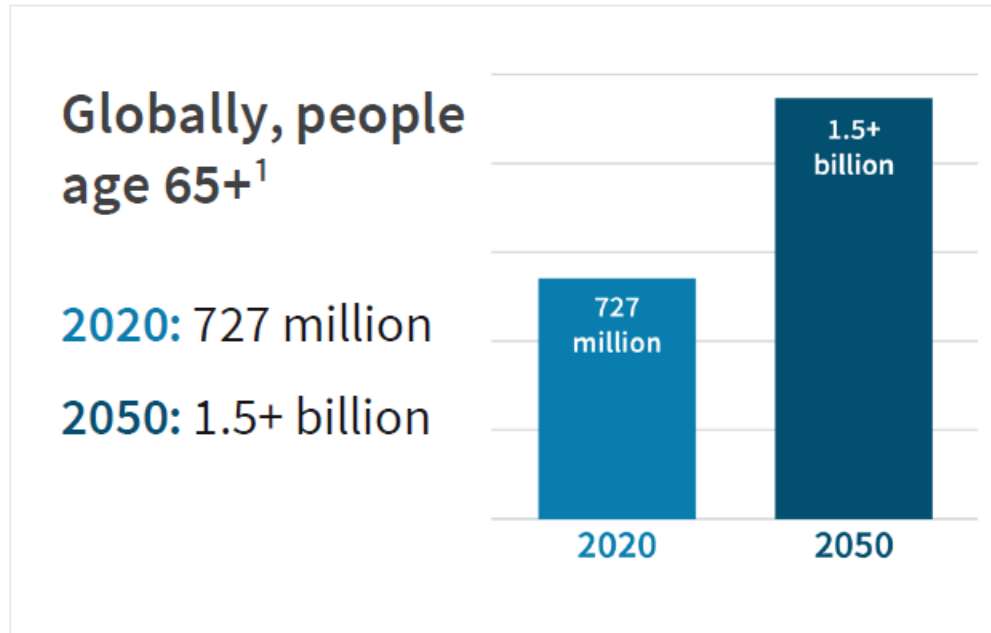


**¿Cuántas horas duermes habitualmente?**

Si no actuamos, el envejecimiento desencadenará un incremento exponencial de problemas cognitivos y de salud



# Estamos en camino de ver una ola sin precedentes de trastornos cognitivos y cerebrales

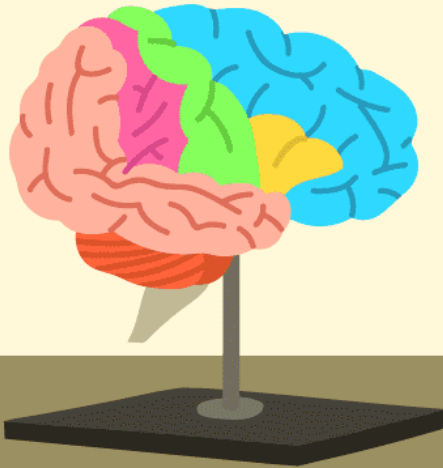


Nuestra misión es hacer que la salud cerebral sea accesible para todos, y así poder afrontar un envejecimiento saludable...



# La **plasticidad neuronal** determinará un envejecimiento cerebral más o menos saludable

## What is Neuroplasticity (aka Brain Plasticity)?



Brain's ability to  
change and adapt

verywell

## Type 1: Structural Plasticity



Experiences or memories  
change a brain's physical  
structure

## Type 2: Functional Plasticity



Brain functions move from  
damaged area to  
undamaged area

El **sueño** es pilar fundamental de salud y bienestar, según la ciencia moderna

Does the NIH director  
have to be an MD? p. 524

Genetic basis for COVID-19  
severity pp. 535 & 579

Impacts of Indigenous land  
dispossession pp. 536 & 578

# Science

\$15  
29 OCTOBER 2021  
SPECIAL ISSUE  
science.org

AAAS

WHY WE  
SLEEP





**¿Cuántas horas duermes habitualmente?**