

## La fundación Mónica Duart y los psicólogos se unen en defensa del sueño

► Las dos entidades sellan un programa de colaboración contra las patologías del descanso

SARA RODRÍGUEZ, VALÈNCIA

■ La Fundación del Sueño Mónica Duart se alía con la Fundación para la Investigación, Desarrollo y Aplicación de la Psicología de la Comunitat Valenciana (Fidap) para colaborar en la defensa del sueño y el descanso de calidad, un factor clave en la salud mental. La presi-

dentada de la entidad, Mónica Duart, se reunió el jueves con Francisco Santolaya, presidente de la Fidap y del Colegio Oficial de Psicología de la Comunitat Valenciana, para firmar esta alianza entre las organizaciones que busca favorecer la investigación de los trastornos del sueño en el ámbito de la psicología científica.

Sueño y salud mental tienen una vinculación directa. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaraba ya el pasado año que la falta de sueño constituía una epidemia, ya que solo un 5% de las

personas con problemas de sueño acuden a su médico. La última investigación, promovida por la Fundación Mónica Duart y la UJI, señalaba que el 54% de los españoles sufrían cambios de ánimo a causa de la mala calidad de su descanso.

Con la firma de este convenio, ambas entidades se comprometen a desarrollar proyectos que tengan por objetivo mejorar la calidad de sueño de las personas para influenciar positivamente en su salud mental. «Estamos muy acostumbrados a robarle horas al sueño cada noche y todavía no somos



Mónica Duart y Francisco Santolaya, en la firma.

ED

realmente conscientes como sociedad de las implicaciones que tiene en nuestra salud mental, desdibujando nuestra productividad en el trabajo hasta en nuestro estado de

ánimo», explica Mónica Duart. Por su parte, Santolaya señala que «este acuerdo es un punto de inflexión en la resolución de los problemas de sueño».