

información

- Organiza: Centro de Estudios Gregorio Marañón. Fundación Ortega-Marañón.
- Fecha y lugar de celebración: 20 / noviembre / 2025 • 17:00 h.
Fundación Ortega-Marañón (Calle de Fortuny, 53 • 28010 Madrid).

inscripción

- Formulario de inscripción:
https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=ODTpZoGUoU6pt89jQOgosXab__goPahHttbRiai4_MVUOERETFFDWVQ2MlpITzFLRFVNWk9CNFM2RyQlQCNjPTEu
- Correo electrónico de contacto:
estudiosorteguianos.ich@fogm.es



Fundación
Ortega-Marañón



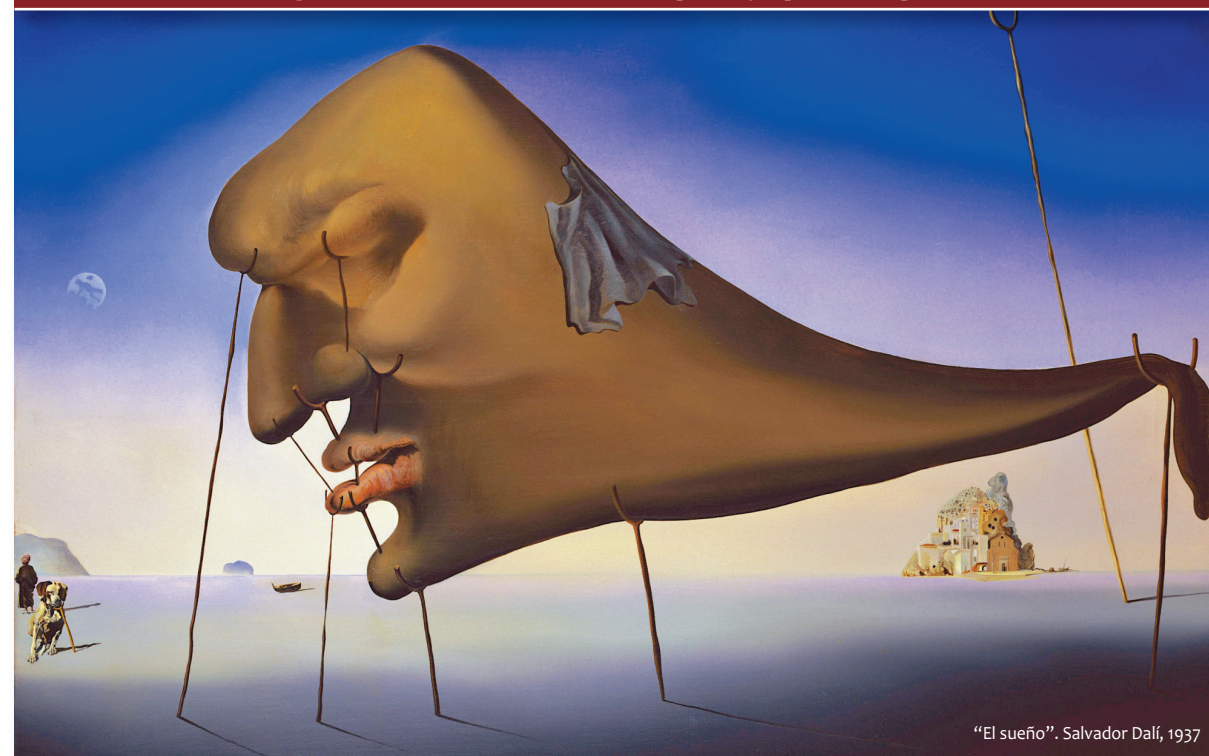
Calle de Fortuny, 53 • 28010 Madrid

Fundación
Ortega-Marañón



CICLO MEDICINA Y HUMANIDADES

“Neurobiología del sueño. Por qué y para qué dormimos”



“El sueño”. Salvador Dalí, 1937

20 noviembre 2025 • 17:00 h. • Biblioteca de la Fundación Ortega-Marañón

Presentación



Dormir es una necesidad biológica fundamental, tan esencial como alimentarnos o respirar. Sin embargo, durante siglos el sueño fue considerado un estado pasivo, una simple desconexión del mundo exterior. Hoy sabemos que, lejos de ser un tiempo perdido, dormir es una de las actividades más complejas y determinantes para el funcionamiento del cerebro y del cuerpo.



"El sueño". Pablo Picasso, 1932

La neurobiología del sueño estudia los mecanismos cerebrales que regulan los ciclos de vigilia y descanso, los patrones eléctricos del cerebro durante las distintas fases del sueño, y las funciones que este cumple en la consolidación de la memoria, la regulación emocional y la reparación neuronal. Dormir no solo restaura la energía física, sino que permite al cerebro reorganizar la información, fortalecer conexiones sinápticas y eliminar desechos metabólicos que, de acumularse, afectan la salud cognitiva.

Exploraremos por qué dormimos desde una perspectiva evolutiva y neurofisiológica, y para qué dormimos, es decir, las múltiples funciones que el sueño cumple en nuestra supervivencia, aprendizaje y bienestar. Comprender la neurobiología del sueño es comprender una parte esencial de lo que nos hace humanos.

17,00 h.



Neurobiología del sueño.
Por qué y para qué dormimos.

Dr. D. Pablo Bandrés Hernández

Médico especialista en Neurología Clínica

Ha desarrollado su formación académica de grado y postgrado en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), Hospital General Universitario Gregorio Marañón, así como en la Facultad de Medicina de la Universidad René Descartes de París, en el Hospital Universitario Fundación Alcorcón y en el Jefferson for Neuroscience de Philadelphia. Desarrolla su actividad clínica en Madrid y forma parte del grupo de investigación del Centro de Estudios Gregorio Marañón de la Fundación Ortega-Marañón.

18,00 h.

Coloquio

