

Programa del Evento
<b>Palabras de Bienvenida</b>
<b>19:30 - 19:40</b> Dr. Darwin Vizcarra
Trastornos de Sueño
<b>19:40 - 19:55</b> Dr. Armin Delgado
El Problema del Sueño en el Perú
<b>19:55 - 20:10</b> Dr. Rolando Pomalima
<b>20:10 - 21:00</b>
<b>Mesa Redonda: El efecto del dormir en la nutrición y las hormonas.</b>
Moderador: Dr. Darwin Vizcarra
Invitados: Medicos Nutricionistas:
Dr Jorge Tupayachi. Dr. Miguel Angulo Endocrinólogo: Dr. Harold Torres Internista Dr. Germán Málaga
<b>Preguntas del Público</b>
21:00 - 21:15
<b>Brindis de despedida</b>
21:15 - 22:00

## “Duerme bien, nutre tu vida”

¿Sabías que una de cada 3 personas con Diabetes o Presión Alta tiene Apnea del Sueño (ronquido del sueño con pausas en la respiración durante el sueño)?

Un sueño insuficiente o inadecuado altera el desempeño normal de nuestras hormonas, favoreciendo el desarrollo de problemas de ganancia de peso, colesterol elevado y diabetes.

APEMES les trae hoy un espacio para conversar de la relación entre las enfermedades nutricionales, hormonales y el sueño.

Conoceremos cómo los problemas al dormir favorecen al desarrollo de obesidad, colesterol alto y diabetes, así como maneras de prevenirlos y tratarlos .

*Un sueño insuficiente o inadecuado altera el buen desempeño hormonal...*



*...y favorece la ganancia de peso, con todas sus consecuencias.*



**Asociación Peruana de  
Medicina del Sueño**

Av. Gregorio Escobedo 650, Jesús María  
Teléfono: 2190235  
[www.apemesperu.com](http://www.apemesperu.com)

Agradecemos su gentil asistencia

*Con el auspicio de :*



COLEGIO MEDICO DEL PERU  
CONSEJO NACIONAL  
COMITÉ DE SALUD PUBLICA  
SUBCOMITE DE SALUD MENTAL



**Drimer**



## Día Mundial del Sueño 2017

“Duerme bien, nutre tu

**Día :**

**Viernes ,17 de marzo del 2017**

**Lugar :**

**Centro de Convenciones Colegio  
Médico del Perú, tercer piso.  
Av. 28 de Julio 776, Miraflores.**

**Hora :**

**19 : 00 a 22: 00 (hora exacta)**

**INGRESO LIBRE**