

Especialista en Trastornos del Sueño y **Especialista en Neurofisiología Clínica. Psicoterapeuta.**

¿Qué es la Medicina del Sueño?

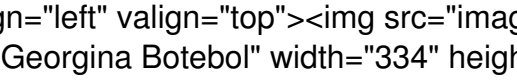
La Medicina del Sueño está enfocada al diagnóstico y tratamiento de las alteraciones del sueño. La Sociedad Española de Medicina del Sueño integra a profesionales de distintas especialidades que desarrollan su quehacer profesional en el área del sueño.

¿Qué es la Neurofisiología Clínica?

La Neurofisiología Clínica se define como una especialidad médica que, fundamentada en los conocimientos de las neurociencias básicas, tiene como objetivo la exploración funcional del Sistema Nervioso Central y Periférico, utilizando tecnología altamente especializada con fines diagnósticos, pronósticos y de orientación terapéutica.

¿Qué es Mindfulness?

Se traduce como atención plena. Practicar mindfulness significa centrar la atención en el momento presente mediante ejercicios de respiración, consiguiendo un mayor bienestar, controlando la ansiedad y el estrés, reduciendo la frecuencia cardíaca y la tensión arterial. En definitiva, mindfulness mejora la salud física y psíquica de quien lo practica.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Georgina Botebol</p> <p>Miembro del Servicio de Neurofisiología Clínica del Hospital Universitario Virgen del Rocío, actualmente adscrito a la Unidad de Gestión Clínica de Neurociencias, con más de 30 años de experiencia en esta especialidad.</p> <p>Desde los años 90 con dedicación especial al área de los Trastornos del Sueño. Creadora e impulsora de las Consultas de Patología de Sueño de ese Hospital. Aplicando no sólo la Neurofisiología Clínica sino también técnicas de psicoterapia, colaborando con los pacientes para alcanzar el bienestar físico y emocional.</p> <p>Ha formado a distintos especialistas que se encuentran desarrollando su actividad en Andalucía. Ha participado en numerosas Reuniones y Simposios nacionales e internacionales. Ha sido Coordinadora del Foro de Sueño de Andalucía Occidental.</p> <p>En el área de investigación ha sido miembro de la Red Respira hasta su finalización en el año 2005 y pertenece a los grupos PAI (Plan Andaluz de Investigación Desarrollo e Innovación), concretamente al CTS-282, Grupo de Estudio de Patología Respiratoria del Sueño, participando en numerosas publicaciones y aportaciones a distintos Congresos nacionales e internacionales.</p> <p>Desde el año 2000 utiliza Mindfulness en el tratamiento de las patologías del sueño, ansiedad, depresión y estrés con excelentes resultados.</p> <p>Miembro de la Sociedad Española del Sueño y Sociedad Española de Neurofisiología Clínica.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

