

¿Te gustaría participar en un estudio sobre el sueño?

Tu experiencia puede marcar la diferencia



Cuida tu sueño,
cuida tu bienestar



Mujeres y hombres de entre 40 y 60 años, de Murcia o áreas cercanas



Mujeres con 1 año o más sin menstruación debido a la menopausia



Que no trabajen a turnos ni reciban tratamiento hormonal



Sin problemas graves de salud



Interesadas/os en contribuir al conocimiento sobre el sueño



¿Qué recibirás por participar?

- ✓ Evaluación de tus patrones de sueño.
- ✓ Informe personalizado con tus resultados.
- ✓ Asesoramiento sobre cómo mejorar tu sueño.



¿Por qué participar?



Para ayudarnos a **entender los cambios en el sueño** en la menopausia.



Contribuirás al **avance científico** y a **mejorar recomendaciones** para futuras pacientes.

Duración del estudio:



8 días



(de forma ambulatoria)



Recogida del material en el edificio LAIB (El Palmar).

Monitorización ambulatoria y **1 tarde en casa: muestras de saliva**



¡INFÓRMATE Y PARTICIPA!



mabonmati@um.es



868 881 674

M. Ángeles Bonmatí

(Dpto. Anatomía Humana y Psicobiología, UMU)

Estudio financiado por:



f SéNeCa⁽⁺⁾

Agencia de Ciencia y Tecnología
Región de Murcia