



SLEEP FEST 2023

México

*Dormir es esencial
para la salud*

18 de Marzo

9:00 - 18:00

BeAir Unique CDMX WTC,
ubicado en Plaza Dakota 95,
Nápoles, Benito Juárez, 03810 Ciudad de México.

www.sociedadmexicanadesueno.org



En el marco del Día Mundial del Sueño “Sleep is essential for health”, el próximo 18 de marzo queremos celebrar con el *Sleep Fest 2023*. Un espacio dedicado a hablar de sueño y promoción del buen dormir como parte de un estilo de vida saludable.

Este evento se realizará en formato **EXPO**, por lo que el público tendrá acceso a diferentes actividades para conocer las bondades de la Medicina del Sueño, conocer los tipos de intervención médica que emplean, así como los estudios e instrumentación que se requieren para mejorar el descanso y la salud de las personas.

Esta acción cuenta con el aval de la **World Sleep Society** como un evento oficial de la conmemoración internacional del Sueño.

SLEEP FEST 2023

México

*Dormir es esencial
para la salud*



CONFERENCIAS

Las y los participantes tendrán acceso total a todas las conferencias y podrán manifestar sus preocupaciones, dudas y curiosidades sobre su descanso y el cuidado de su sueño de forma personal con los ponentes.

Contaremos con la valiosa participación de líderes de opinión en la investigación, diagnóstico y atención de los Trastornos del sueño.



¿Qué pasa cuando no duermes?
Dr. Javier Velázquez



¿Roncar es normal?
Dr. Raúl Martínez



Insomnio, ¿podré volver a dormir?
Dra. Gualapue Terán



¿Por qué no es bueno que mi hijo respire por la boca?
Dra. Musme Soto



Se me sube el muerto, camino, actúo mis sueño, ¿es normal?
Dr. Oscar Sánchez



¿Cómo debe dormir mi adolescente?
Dra. Yoaly Arana



Apnea de sueño y esperanza de vida.
Dr. José Luis Carrillo



Depresión y sueño, ¿Cómo romper el ciclo?
Dr. Edilberto Peña



Sueño y marihuana
Dr. Oscar Prospero



TALLERES

La oferta de talleres estará abierta a las y los participantes de forma gratuita, tendrán un cupo limitado por lo que se procurará invitar a la audiencia a que se registre en estas actividades desde su acceso al SLEEP FEST 2023.

Los temas de los talleres son:

- Herramientas para manejo de estrés y bienestar psicosocial / Dr. Fernando Ortíz.
- Acompañando el sueño de mi bebé / Dra. Alejandra Contreras.
- Taller de estrategias para el Insomnio/ Dra. Araceli Martínez.
- Uso de CPAP, deja de roncar.
- Sueño y alimentación / Dra. Yoaly Arana.
- Meditación para dormir mejor / Dr. Roberto E. Mercadillo.



CONVERSATORIOS

Contaremos conversatorios con especialistas de la atención del descanso en aulas de cupo limitado, esto con la intención de proveer de un diálogo más personalizado y directo con las y los facilitadores.

Los temas de los conversatorios son:

- ¿Por qué me quedo dormido en todos lados? / Dra. Guadalupe Terán.
- ¿Cómo se relaciona el sueño con la obesidad? Dr. Marcel Morales.
- ¿Para que sirve un estudio de sueño y cómo se si lo necesito? Psic. Alejandro Gatica.
 - Ansiedad y depresión en adolescentes / Dra. Ilia Espíndola.
 - Sueño y alimentación / Dra. Yoaly Arana.
 - Los niños también roncan / Dra. Nayeli Díaz.
 - Risoterapia para la depresión /
- Estimulación magnética transcraneal para depresión y ansiedad/ Dr. Oscar Sánchez



Participación de Centros, clínicas, consultorios y organizaciones

Abrimos la convocatoria para que organizaciones de la Ciudad de México y el interior de la república mexicana ,se sumen a esta iniciativa con la intención de crear un mega evento enriquecido por los esfuerzos de cada uno de estos centros de atención y que la sociedad civil tenga la oportunidad de conocer de qué se trata la atención de la Medicina del Sueño.

Para participar, cada organización debe registrarse enviando los siguientes documentos al correo socmexsue@gmail.com:

- *Enviar la plantilla de especialistas que laboran en su centro.*
- *Compartir evidencia del trabajo que realiza (protocolos, metodologías, estudios, herramientas diagnósticas).*
- *Mostrar carpeta de servicios (tipos y costos).*
- *Ofrecer descuentos en servicios a los asistentes para promover la asistencia al evento.*



PARTICIPACIÓN DE LA INDUSTRIA DE LA MEDICINA DEL SUEÑO



Convocamos a marcas comprometidas con el descanso de las y los mexicanos a formar parte de este mega-evento para hablar de sueño y conocer productos y servicios enfocados en mejorar el sueño.

Las marcas y empresas interesadas en formar parte del SLEEP FEST 2023, podrán participar de la siguiente manera:

- Presencia de marca (imagen, video, papelería).
- Stand para presentación y difusión de productos.
- Patrocinio de Conferencias o Talleres.



Cada tipo de participación cuenta con un costo específico.

Se parte de nuestro SLEEP FEST 2023, para mayor información comunícate con
Horacio Torres Rodríguez Director Comercial 56 3806 9412
direccion@studioeventos.mx



SEDE I BELAIR UNIQUE CDMX WTC

El SLEEP FEST 2023 se llevará a cabo en el salón de eventos del BelAir Unique CDMX WTC, ubicado en Plaza Dakota 95, Nápoles, Benito Juárez, 03810 Ciudad de México.

