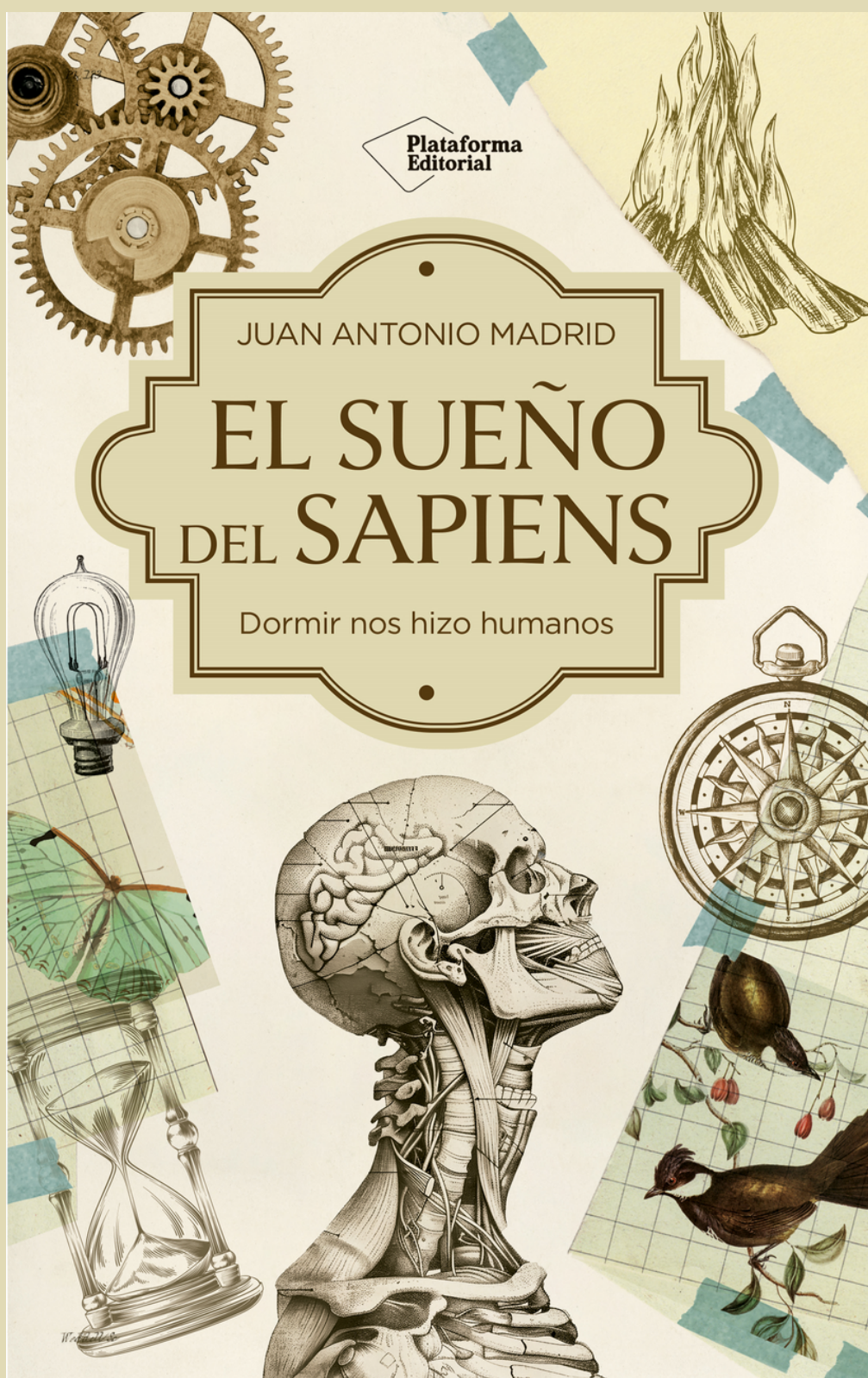


NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2025



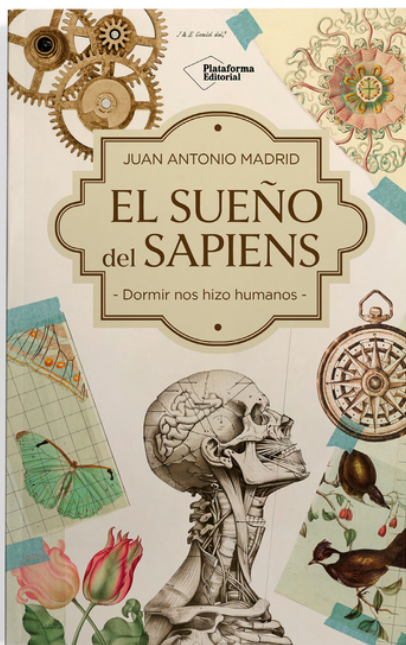
Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros:

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

JUAN ANTONIO MADRID

EL SUEÑO DEL SAPIENS

Este libro no se limita a dar consejos para dormir mejor, es un viaje por la historia del sueño que te hará entender por qué dormimos... y por qué dejar de hacerlo sería un error.



Ideal para lectores de Yuval Harari, Walker o Kshirsagar. *El sueño del sapiens* es la lectura complementaria —o incluso alternativa desde el ámbito hispano— a grandes *best sellers* internacionales sobre sueño, salud y evolución.

En pleno siglo XXI, dormir bien se ha convertido en un acto de resistencia. Y, sin embargo, el sueño ha sido esencial desde los albores de la humanidad. ¿Qué papel ha jugado el descanso en la evolución del Homo sapiens? ¿Cómo ha moldeado nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestro pensamiento?

Juan Antonio Madrid, pionero en cronobiología en España, ofrece una visión integral del sueño que combina ciencia, historia y conciencia social. A través de un lenguaje accesible y un enfoque riguroso, *El sueño del sapiens* nos revela por qué dormimos, cómo lo hacemos y qué consecuencias tiene ignorar nuestras necesidades biológicas más básicas.

Un ensayo revelador, divulgativo y profundamente humano que nos invita a reconectar con uno de los actos más naturales —y menos valorados— de nuestra especie.

Dormir nos hizo humanos. En este libro fascinante, Juan Antonio Madrid explica cómo el sueño nos ha acompañado desde las cavernas hasta los algoritmos, y por qué protegerlo es clave para nuestra supervivencia futura.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: Rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Ciencia

Publicación: 8 octubre 2025

ISBN: 979-13-87813-31-4

Páginas: 384 | **Precio:** 21,95€

Disponible en e-book.



JUAN ANTONIO
MADRID

SOBRE EL AUTOR

Juan Antonio Madrid (El Cañar, Cartagena, 1957) es uno de los mayores expertos en cronobiología de habla hispana. Catedrático de Fisiología y director del Laboratorio de Cronobiología y Sueño de la Universidad de Murcia, ha sido pionero en España en el estudio de los ritmos biológicos, la influencia de la luz, el desfase horario, el trabajo a turnos y el insomnio. Autor de múltiples artículos científicos y divulgativos, su libro *Cronobiología* (Plataforma Editorial, 2022) ha alcanzado la 6.ª edición. En 2019, recibió el primer Premio Estivill-Adeslas de Investigación en Sueño por su trayectoria.