

NOVEDADES

Capitán Swing®

Boletín de novedades » Septiembre 2019



COLECCIÓN [ENSAYO](#)

Por qué dormimos La nueva ciencia del sueño

[Matthew Walker](#)

Traducción de **Olga Begoña Merino, Pablo Romero**

Dormir es uno de los aspectos más importantes pero menos comprendidos de nuestra vida. Hasta hace muy poco, la ciencia no tenía respuesta a la pregunta de por qué dormimos, para qué sirve el sueño o por qué sufrimos consecuencias devastadoras para la salud cuando está ausente. El preeminente neurocientífico y experto en sueño Matthew Walker propone una deslumbrante inmersión en el propósito y el poder del sueño, y nos explica cómo un buen sueño nocturno puede hacernos más inteligentes, más atractivos, más felices, más saludables e incluso prevenir el cáncer. Dentro del cerebro, el sueño enriquece una diversidad de funciones, como nuestra capacidad para aprender, memorizar y tomar decisiones lógicas. Recalibra nuestras emociones, reafirma nuestro sistema inmunológico, afina nuestro metabolismo y regula nuestro apetito. Soñar crea un espacio de realidad virtual en el que el cerebro combina el conocimiento pasado y presente con gran creatividad. Walker ofrece una exploración revolucionaria del sueño, examinando cómo afecta cada aspecto de nuestro bienestar físico y mental. Describe los descubrimientos científicos más avanzados y las décadas de investigación y práctica clínica, y explica cómo podemos aprovechar el sueño para mejorar el aprendizaje, el estado de ánimo y los niveles de energía, regular las hormonas, prevenir el cáncer, el alzhéimer y la diabetes, reducir los efectos del envejecimiento y aumentar la longevidad.

Libro seleccionado para el prestigioso Sundance Book Festival

Ver ficha »

«Walker explica cómo el sueño puede hacernos más sanos, más seguros, más inteligentes y más productivos»

—Mark R. Rosekind

ISBN: 978-84-120645-2-0

PVP: 22 €

416 páginas

Tamaño 14x22 cm

Rústica con solapas



Matthew Walker

Liverpool (Reino Unido), 1973

Científico inglés y profesor de Neurociencia y Psicología en la Universidad de California en Berkeley, Walker es también el fundador y director del Centro para la Ciencia del Sueño Humano. Esta organización utiliza métodos de imágenes cerebrales, grabaciones de electroencefalografía de sueño de alta densidad, genómica, proteóm... [Leer más »](#)

22 de octubre - 19h
Presentación del libro

EL COLOQUIO DE LAS PERRAS

de **LUNA MIGUEL**

laie Librería Laie 📍 Carrer de Pau Claris, 85

PARTICIPAN

LUNA MIGUEL

(autora del libro,
periodista y editora)

BERTA GÓMEZ

Directora de la revista *Fronde*

LETÍCIA BLANCO

Coordinadora del suplemento
Tendències de *El Mundo*

Capitán Swing 🎱

10 de octubre - 19:30h
Presentación del libro

EL VIENTRE VACÍO

De **NOEMÍ LÓPEZ TRUJILLO**



Llibreria Pròleg

📍 Carrer de Sant Pere Més Alt, 46

Con la presencia de

NOEMÍ LÓPEZ

(autora del libro, periodista
en Newtral y colaboradora en
La Ventana y Podium Podcast)

ANNA PACHECO

(periodista cultural)

MONTSE VIRGILI

(periodista)



Capitán Swing 🎱

En la prensa



[Noemí López Trujillo: «En lugar de pedir préstamos para una casa los vamos a pedir para tener hijos»](#)

» 24.09.2019

[El irresistible encanto de los huevos](#)

» 22.09.2019

[«Sí tenemos derecho a ser madres»](#)

» 23.09.2019



NOVE
DADES
SEP
DIC
2019



**Publicaciones
1er semestre**

En 2019, haz
una lectura crítica
capitanswing.com

Capitán Swing



Matthew Walker



POR QUÉ DORMI- MOS



Capitán Swing®

RELATO DE
UNA GENERACIÓN
**PRECARIA Y
SIN HIJOS**
...

**NOEMÍ
LÓPEZ
TRUJILLO**

EL VIENTRE VACÍO

Prólogo de
MARÍA SÁNCHEZ



Capitán Swing ⊕



JOHN CARREYROU

MALA SANGRE

SECRETOS Y MENTIRAS EN UNA
STARTUP DE SILICON VALLEY

Capitán Swing®

BEST SELLER
THE NEW YORK TIMES
2019

T I M
B I R K H E A D

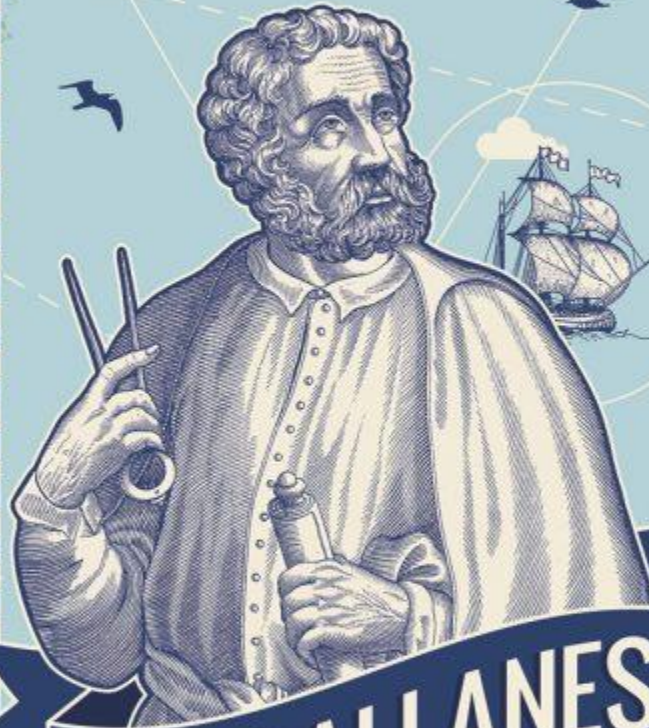


Los sentidos de los
AVES

Capitán Swing®

QUÉ SE SIENTE AL **SER UN PÁJARO**

STEFAN
ZWEIG



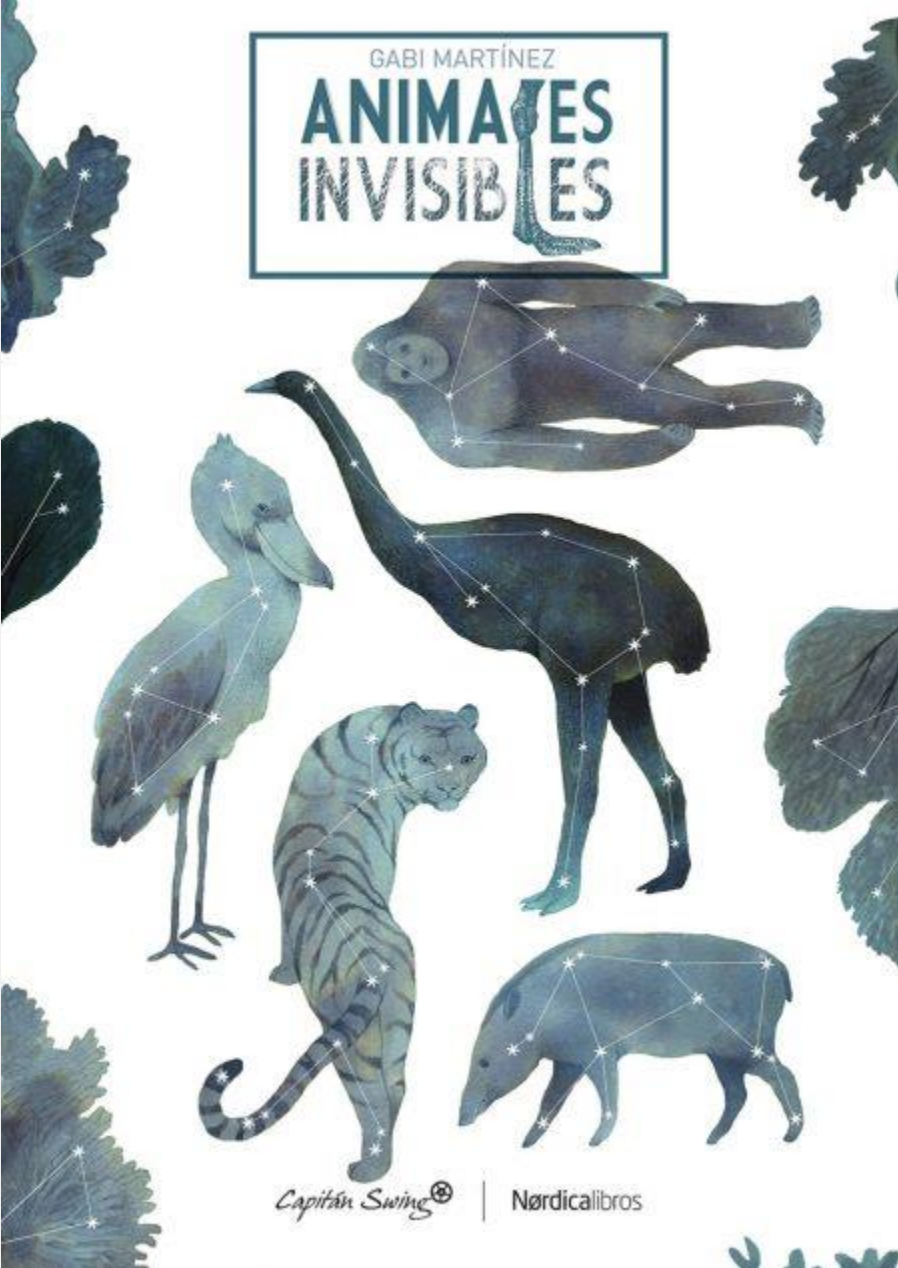
Capitán Swing®

MAGALLANES

El hombre y su gesta

500
Años de la
primera vuelta
al mundo

GABI MARTÍNEZ
**ANIMALES
INVISIBLES**



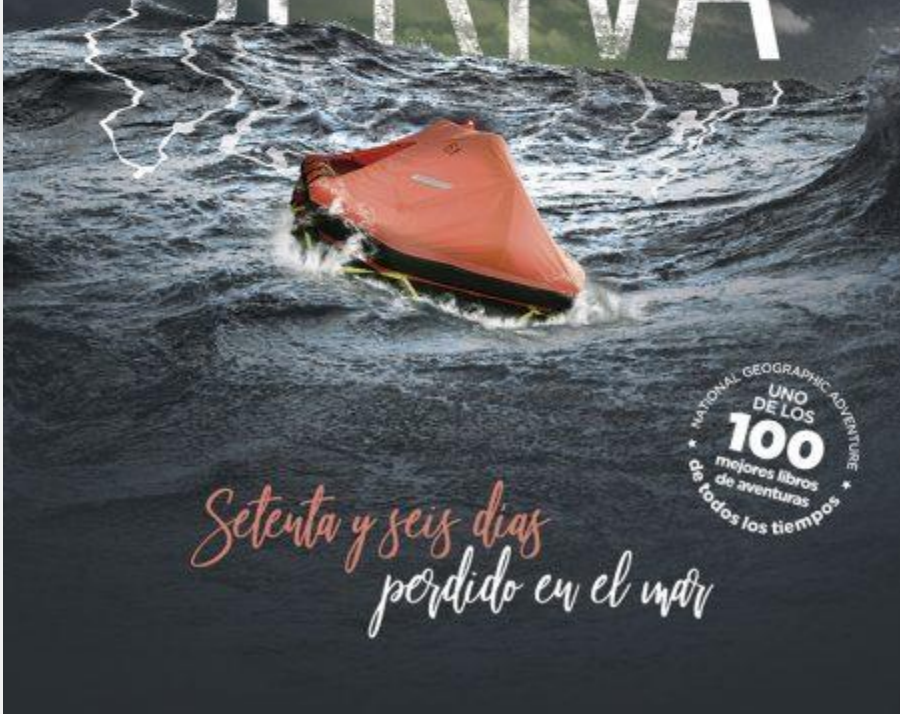
Capitán Swing®

Nórdicalibros

STEVEN GALLAHAN

A la DERIVA

Capitán Swing®



*Setenta y seis días
perdido en el mar*

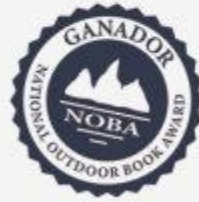
NATIONAL GEOGRAPHIC ADVENTURE
UNO
DE LOS
100
mejores libros
de aventuras
de todos los tiempos

ELISABETH TOVA BAILEY



Capitán Swing®

el
sonido de un
caracol
salvaje
al comer



COREY ROBIN



Capitán Swing®

LA MENTE
EL CONSERVADURISMO DESDE
REACCIONARIA
EDMUND BURKE HASTA DONALD TRUMP

HÉCTOR
TEJERO



EMILIO
SANTIAGO



Capitán Swing®

Prólogo de
**ÍNIGO
ERREJÓN**
Prólogo de

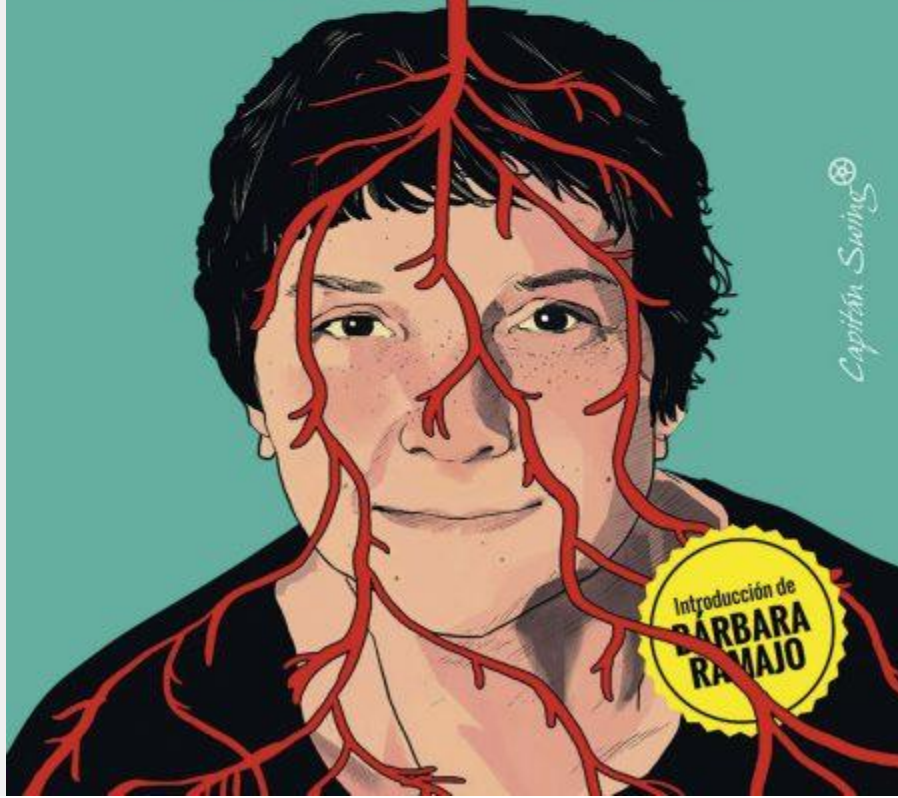
¿QUÉ HACER EN CASO DE INCENDIO?

Manifiesto por el **GREEN NEW DEAL**

Adrienne Rich

ENSAYOS ESENCIALES

Cultura, política y el arte de la poesía



Capitán Swing®

Introducción de
**BARBARA
RAMAJO**

JOY ADAMSON



Nacida

**LIBRE
LIBRE**

La historia de la leona *Elsa*

Capitán Swing®

Capitán Swing®

Rafael Finat, 58 • Madrid, 28044 • Spain