



**Código:** P21.11 **Título:** EL DESCANSO Y LA SALUD

<b>Dirigido a:</b>		
P.A.S.: <input checked="" type="checkbox"/> P.D.I.: <input checked="" type="checkbox"/>		
<b>Número de horas:</b>		<b>Número máximo de participantes:</b>
1 hora y 30 minutos		Aforo ilimitado
<b>Fechas:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Horario:</b>
18 de octubre	MS TEAMS	16:00 a 17:30 horas
<b>Modalidad y carácter de la actividad formativa:</b>		
<b>Modalidad:</b>		<b>Carácter:</b>
<input type="checkbox"/> Presencial <input type="checkbox"/> Semipresencial <input checked="" type="checkbox"/> Online		<input type="checkbox"/> Obligatoria <input checked="" type="checkbox"/> Voluntaria
<b>Requisitos:</b>		
No se requiere		
<b>Breve presentación</b>		
Jornada de sensibilización sobre la importancia de una correcta higiene del sueño y del descanso.		



#### Formadoras/es:

- María Vila Olloqui, médico del Área de Actividades Preventivas de Mutua MAZ.
  - Especialista en medicina familiar y comunitaria.
  - Especialista en medicina del trabajo.
  - Técnico superior de prevención de riesgos laborales.

#### Competencias que se pretenden:

- Divulgar la importancia de establecer una adecuada higiene del sueño para restablecer procesos de regeneración corporal, hormonal, etc.
- Facilitar consejos para abordar el momento de ir a la cama para descansar.
- Informar sobre los aspectos biológicos básicos asociados al descanso y el trabajo.

#### Contenidos

- El sueño
  - o Los ritmos circadianos
  - o El sueño
- Funciones del sueño
- Fases del sueño
- Arquitectura del sueño
- Variaciones del sueño a lo largo de la edad
- Trastornos del sueño
  - o Clasificación de los trastornos del sueño (DSM-IV-TR)
  - o Insomnio primario y secundario
  - o Efectos de la privación de sueño
- Medidas de higiene del sueño
- Tratamiento no farmacológico del sueño
  - o Diario del sueño
  - o Control de estímulos
  - o Restricción del tiempo en cama
  - o Técnicas de relajación y respiración

#### Acreditación

Solo asistir.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

**sfi** SERVICIO DE  
FORMACIÓN  
E INNOVACIÓN  
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA