



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

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