

Jornadas de Sensibilización

EL DESCANSO Y LA SALUD

OBJETIVOS

- 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.

DURACION

60 a 90 min.

CONTENIDOS

- El sueño
 - Los ritmos circadianos: ¿Qué son?
 - El sueño
 - Funciones del sueño
 - Fases del sueño, características y duración
 - Arquitectura del sueño
 - Variaciones del sueño a lo largo de la edad
 - Factores que pueden modificar el sueño
- Trastornos del sueño
 - Insomnio primario y secundario
 - Sueño y trabajo a turnos/nocturno: principales consecuencias
 - Efectos de la privación de sueño
- Alimentación y sueño
- Medidas de higiene del sueño
- Recomendaciones para conseguir mejorar el sueño
- Tratamiento no farmacológico del sueño

El objetivo de las jornadas, es la sensibilización de los trabajadores y no constituye en ningún caso una formación específica en materia de Prevención de Riesgos Laborales