

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