

Dormir sin descanso: Trastornos del sueño

Santiago Monleón Verdú
Concepción Vinader Caerols
Departament de Psicobiologia

Descripción:

Este curso está dirigido a aquellas personas interesadas en conocer más sobre el sueño, su función en la salud y los principales trastornos que pueden afectarlo. A lo largo del mismo se abordarán de forma accesible los fundamentos del sueño, su evolución con la edad, y cómo los cambios en el ritmo de vida, la salud física y emocional pueden influir en la calidad del sueño de manera bidireccional.

El programa incluye contenidos teóricos y aspectos prácticos para ayudar a los participantes a identificar hábitos que afectan el descanso y adoptar estrategias que favorezcan un sueño reparador. Se tratarán temas como el insomnio, la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas o la somnolencia diurna excesiva, así como la influencia de la medicación, la alimentación y el ejercicio en el descanso nocturno.

Además, se explorarán técnicas de higiene del sueño y rutinas saludables que pueden aplicarse en el día a día para mejorar el bienestar general.

No se requieren conocimientos previos, y está especialmente pensado para fomentar la autonomía, la prevención y la mejora de la calidad de vida.

Al finalizar, los participantes contarán con herramientas prácticas y conocimientos útiles para cuidar su descanso y comprender mejor su relación con la salud física, mental y emocional. Una oportunidad para aprender, cuidarse y descansar mejor.

Fechas:

Junio: 2, 3, 4, 5

Horario:

Martes, Miércoles, Jueves y Viernes
9:30h-14:30h

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 20

Créditos Nau Gran: 2

Precio: 61,6 €