



presentación

En esta ocasión desarrollaremos una Jornada Técnica sobre uno de los pilares de la salud: el **Sueño**. *La Alianza por el Sueño* es una plataforma colaborativa que congrega a los actores clave multidisciplinares, como sociedades científicas, profesionales de la salud, gestores, investigadores, asociaciones de pacientes y empresas, con el objetivo de generar evidencia y promover la concienciación necesaria para proteger el derecho al sueño.

Su cometido es promover la salud y el bienestar social mediante la educación, la concienciación y la defensa del cuidado del sueño y la mejora de la calidad asistencial de los trastornos del sueño.

En esta misión, la Alianza considera fundamental garantizar el derecho del sueño de las personas trabajadoras, y por ello desarrolla planes formativos específicos para distintos sectores de actividad. Además, desarrolla formaciones en otras líneas complementarias que impulsan el cuidado del sueño en todas las esferas: para profesionales sanitarios, profesorado, padres y madres, niños y jóvenes.

Objetivos de la Jornada:

- Visibilizar la importancia del cuidado del sueño como pilar fundamental de una vida saludable, y el impacto de este en la salud física, emocional y mental de las personas.
- Trasladar la repercusión de la falta de sueño de calidad en el funcionamiento diurno, la productividad, el absentismo laboral y la probabilidad de sufrir accidentes.
- Poner de manifiesto estrategias y medidas preventivas que promuevan un sueño reparador y eviten la cronificación de los trastornos de sueño.
- Mostrar las buenas prácticas de distintas empresas comprometidas con el cuidado del sueño de su plantilla.

El evento se retransmitirá en directo también por streaming, a través del canal de **YouTube**: [Formación CPRL SEVILLA](#).



programa

Horario: de 9.30 a 13.00 horas.



9:30-10:00 *Bienvenida.*

Recepción de asistentes y entrega de material informativo.



10:00-10:15 *Inauguración.*

D. Luis Roda Oliveira. Director General de Trabajo, Seguridad y Salud Laboral. Director del Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales.
D. Jorge Carbajal Orduña. Director del CPRL de Sevilla.

Modera: **Dña. Mabel García Murillo.** Jefa del Departamento de Formación del CPRL Sevilla.



10:15-11:30 *Mesa 1: El cuidado del sueño y la salud mental en el entorno laboral.*

- **Dra. María Aguilar.** Especialista responsable de la Unidad de Sueño de Neurofisiología Clínica en el Hospital Universitario Virgen Macarena.
- **Dra. Silvia Gismera.** Psicóloga y Profesora del Máster de Medicina del Sueño TECH, CEO de Dormirmejor y miembro de la Alianza por el Sueño.
- **D. José Tenorio.** Secretario General del Consejo General de la Psicología de España y miembro de la Alianza por el Sueño.



11:30-11:45 *Descanso.*



11:45-12:45 *Mesa 2: Debate sobre el papel clave de las empresas en los hábitos de vida saludable y la salud del sueño.*

- **Dr. Juan Luis Cabanillas.** Médico especialista en Medicina del Trabajo, Secretario General de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo y miembro de la Alianza por el Sueño.
- **Dra. Araceli Morato.** Directora de Salud Laboral del BBVA y miembro de la Alianza por el Sueño.
- **Dr. Jose Luis Pérez Formoso.** Jefe de los Servicios Médicos de El Corte Inglés en Andalucía y miembro de la Alianza por el Sueño.



12:45-13:00 *Coloquio. Clausura.*

Dña. Mabel García Murillo. Jefa del Departamento de Formación del CPRL Sevilla.