

SPMT184 / TRASTORNOS DEL SUEÑO

DURACIÓN: 4 horas

MODALIDAD: PRESENCIAL

FORMATO

- **PROGRAMADO:** en fechas y provincias determinadas. Ver programación.
- **A MEDIDA:** a solicitud de la empresa en horario e instalaciones que desee. Consúltenos.

DIRIGIDO A

Para todos los empresarios interesados en tener un personal entrenado y con conocimientos amplios sobre hábitos saludables que eviten las alteraciones del sueño que pueden interferir en el desarrollo de su trabajo.

OBJETIVOS

Comprender los fundamentos biológicos del sueño y conocer cómo las alteraciones del sueño afectan a nuestra salud

CONTENIDOS

1. Conciencia
2. Sueño-vigilia
3. ¿Por qué dormimos?
4. Función del sueño
5. Fases de sueño
6. Métodos de estudio
7. Los sueños
8. Trastornos del sueño
9. Prevención