

# JUEVES SALUDABLES



23 de NOVIEMBRE

18:30 SALA AYUNTAMIENTO



## HIGIENE DEL SUEÑO

**Aprende las mecánicas del sueño. Mejora tu descanso**

### Objetivo

Entender el funcionamiento del Sueño y el Descanso, conocer cuáles son los mitos y miedos asociados al sueño y aprender qué herramientas podemos incorporar en nuestro día a día .

### Contenido

- Analizaremos el perfil general de los asistentes. ¿Cómo duermen y descansan?
- Contexto actual: OMS / fármacos
- Desmintiendo mitos relacionados con el Sueño
- Arquitectura del Sueño. ¿Cuáles son los disruptores del Sueño?
- Tips prácticos para dormir mejor. ¿Qué podemos cambiar hoy mismo?

**Carmen Dominguez:** Experta en fisiología del sueño, con un máster en Higiene del Sueño, Desarrolla su profesión en Madrid es considerada una de las mayores expertas del Sueño .