

INCIDENCIA DEL SUEÑO EN LA SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) determina que la calidad del sueño, como necesidad básica humana, se asemeja en importancia a la realización de ejercicio físico o el mantenimiento de una dieta equilibrada. Además, entre el 15% y el 35% de la población adulta sufre trastornos del sueño frecuentes, incluyendo dificultad para dormir o mantener el sueño. El sueño inadecuado, debido a la cantidad o calidad insuficiente, se reconoce cada vez más como un problema de salud pública.

Y es que numerosas investigaciones relacionan la falta de sueño (o su mala calidad) con la aparición o agravamiento de problemas en la salud, así como con el deterioro de las relaciones sociales y familiares. Un ámbito más en el que la falta de sueño puede incidir es en la actividad laboral, tanto desde el punto de vista del rendimiento, disminuyéndolo y empeorando la calidad del trabajo, como desde el punto de vista de la seguridad, pudiendo convertirse el cansancio en precursor del error, aumentando la probabilidad de sufrir un daño para la salud como consecuencia de un accidente de trabajo.

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Hospital Universitario de Burgos (salón de actos).
Avenida Islas Baleares 3. Burgos.



ORGANIZA



COLABORAN



*Actividad organizada e impulsada por la Consejería de Industria, Comercio y Empleo
de la Junta de Castilla y León.*

10:00 - 10:15	PRESENTACIÓN DE LA JORNADA. <i>Mariano Veganzones Díez.</i> <i>Consejero de Industria, Comercio y Empleo de la JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN.</i>
10:15 - 10:45	EL SUEÑO Y SU SALUD. TRASTORNOS DEL SUEÑO. <i>Dr. Luis Carlos Rodríguez Pascual.</i> <i>Neumólogo del HOSPITAL UNIVERSITARIO DE BURGOS.</i>
10:45 - 11:15	INTERRELACIÓN ENTRE EL SUEÑO Y LA ACTIVIDAD LABORAL. <i>Eva María Díez Vázquez.</i> <i>Jefa de Sección del Area de Seguridad y Salud Laboral de la OFICINA TERRITORIAL DE TRABAJO DE BURGOS.</i>
11:15 - 11:45	PAUSA-CAFÉ.
11:45 - 12:15	SOMNOLENCIA Y CONDUCCIÓN: EL SUEÑO COMO FACTOR EN LOS ACCIDENTES LABORALES DE TRÁFICO. <i>Raúl Galán Segovia.</i> <i>Jefe Provincial de Tráfico de Burgos.</i>
12:15 - 12:45	CONSECUENCIAS LABORALES DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO: INTERVENCIÓN DESDE EL PUNTO DE VISTA EMPRESARIAL. <i>José Manuel Majide Veiga.</i> <i>Prevención de Riesgos Laborales de GRUPO RENAULT.</i> <i>Elena Rey Miguel.</i> <i>Responsable Health, Safety & Environment de IBERIA HORSE.</i> Descárgate la aplicación Klaxoon en Google Play o App Store para seguir la intervención.
12:45 - 13:15	TÉCNICAS Y PAUTAS PARA UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO. <i>Verónica López García.</i> <i>Enfermera especialista de la Unidad Multidisciplinar del Sueño y Ventilación del HOSPITAL UNIVERSITARIO DE BURGOS.</i>

INFORMACIÓN

OFICINA TERRITORIAL DE TRABAJO DE BURGOS
Avenida Castilla y León 2-4 bajo
09071 - Burgos
Teléfonos: 947 244 222 / 947 244 624
Portal Trabajo y Prevención de Riesgos Laborales
de la Junta de Castilla y León

www.trabajoyprevencion.jcyl.es

INSCRIPCIONES

ACTIVIDAD GRATUITA

Para formalizar la inscripción en la jornada técnica es necesario cumplimentar el siguiente

[Formulario de Inscripción](#)

Se considerarán las inscripciones por orden de recepción hasta cubrir el aforo del recinto

¡ENCUÉTRANOS!

Información y promoción de la sobre Seguridad y Salud Laboral en Castilla y León.



[@prevencionjcyL](#)



[@PrevencionJCYL](#)

Accede al cuestionario sobre calidad del sueño y seguridad y salud laboral.



“Dormir es distraerse del mundo”

Jorge Luis Borges (1899 - 1986). Escritor, poeta, ensayista y traductor argentino.