

JORNADA SOBRE EL SUEÑO Y LA SALUD INTEGRAL

“Dormir bien, vivir mejor”

29 de octubre de 2025.



Gerencia de Atención Integrada de Talavera de la Reina - Hospital General Universitario Nuestra Señora del Prado

INAUGURACIÓN

9:30 - 10.00 H

“Dormir mal no es normal. el insomnio como problema de salud pública”. Silvia Gismera Neuberger. Doctora en Psicología de la Salud. CEO Dormirmejor.es. Miembro Alianza por el Sueño

1. BLOQUE CAUSAS DEL INSOMNIO

10:00-11.30H

MESA 1: “INSOMNIO A LO LARGO DE LA VIDA”. MODERA: JUAN JOSÉ CRIADO ÁLVAREZ. TÉCNICO DE SALUD. GAI TALAVERA

1

“Insomnio en personas mayores: soledad, polifarmacia y ritmos alterados”
M^a del Carmen de Diego Castell - Médico Zona Básica de Salud Santa Olalla .

2

“El sueño en la menopausia: cambios hormonales y descanso”
Elena Muñoz Fernández - Matrona Atención Primaria. GAI Talavera

3

“Sueño y salud mental en niños y adolescentes: pantallas, ansiedad y rutinas”
Beatriz Lara de Lucas - Jefa de Servicio de Salud Mental. GAI Talavera

4

“El sueño en el profesional: turnos, estrés y riesgos laborales”
Dagoberto Andrés Bejarano Ugalde - Coordinador Regional Prevención de Riesgos Laborales. SESCAM

11.30-1200 H

PAUSA/CAFE

2. BLOQUE SOLUCIONES PARA DORMIR (MEJOR)

12:00-13.15H

MESA 2. “INSOMNIO: ABORDAJES MÁS ALLÁ DEL MEDICAMENTO”. MODERA: MARÍA JESÚS MARTÍN DÍAZ. PSICÓLOGA Y ENFERMERA

1

“Reentrenar el sueño: claves desde la psicología”
Carmen Romo Barrientos y María Lerma Verdejo. Psicólogas. Salud Mental. GAI Talavera

2

“Más allá del fármaco: opciones en el botiquín natural”
Begoña de la Iglesia. Médico Zona Básica de Salud Los Navalmorales.

3

“Cuidar el sueño: hábitos saludables y autocuidados”
Cristina Pineda Baena. Enfermera. ZBS Talavera Centro. GAI Talavera

13:15-14.15H

MESA 3. “OPCIONES TERAPÉUTICAS”. MODERA: MARÍA ISABEL TOFIÑO FERNÁNDEZ. FARMACÉUTICO DE ATENCIÓN PRIMARIA GAI TALAVERA

1

Claves clínicas para la deshabituación de benzodiacepinas en Atención Primaria
Sergio Benavente López. Jefe de servicio Psiquiatría Hospital Universitario Infanta Elena

2

“Quién le pone el cascabel al gato”
Belén de la Hija Díaz - Farmacéutica Atención Primaria. GAI Talavera

3

El papel de la farmacia comunitaria en el abordaje del insomnio
María Elena Bueno Vera. Farmacéutica Oficina de Farmacia

CLAUSURA

idorsia

ALIANZA
POR EL SUEÑO