

JORNADA TÉCNICA PRESENCIAL y TELEMÁTICA

8 de Octubre de 2026

EL IMPACTO DEL SUEÑO EN EL TRABAJO

El Sueño y el Trabajo forman una relación inseparable a lo largo de la historia del ser humano, una relación que imprime efectos en ambos sentidos, positivos y negativos según se produzcan esas interacciones. El trabajo bien organizado y con satisfacción por los objetivos conseguidos puede ser un dinamizador de un buen descanso, y todo lo contrario, una irregularidad de horarios, de trabajo pueden condicionar una fractura del sueño. Y de la misma forma, garantizar un buen descanso reparador puede convertir una jornada de trabajo en un día productivo, y al revés, una falta de sueño puede propiciar un accidente grave.

En este contexto de Sueño, Trabajo y Prevención de Riesgos Laborales, nos moveremos a lo largo de la jornada, encontrando puntos de mejora, recomendaciones de cómo afrontar los problemas del sueño más frecuentes, cómo mejorar las condiciones de trabajo que respeten el descanso, y sobre todo, lo más valioso, qué podemos hacer para mejorar nuestros hábitos cotidianos y que esta relación de Trabajo y Sueño sea realmente productiva.

– Salón de Actos –
Avda. Juan XXIII, 82, 29006
PH73+97 Málaga
Google Maps
<M> Barbarela
Buses: líneas 4 y 19



Esta Jornada se incluye dentro de las acciones de Formación e Información que, desde la Consejería de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo y a través de los Centros de Prevención de Riesgos Laborales, se desarrollan para la promoción de la seguridad y salud de las personas trabajadoras en todos los sectores, ámbitos y materias.

CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO
AUTÓNOMO

9:15	MESA INAUGURAL Dña. Mª del Carmen Sánchez Sierra Delegada Territorial de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo y de Inteligencia Artificial, Desarrollo Digital y Administración Pública. D. Juan Carlos Rueda Garrido Presidente de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo y Miembro de la Alianza por el Sueño. D. Eduardo Bueno Fernández Gerente de Acceso al Mercado en Campo a Nivel Territorial y Relaciones Institucionales en IDORSIA. Dña. Marisa Peláez Díaz Gerente de la empresa CENTRO MÉDICO ALBORÁN. D. Javier Campos Fernández Director del Centro de Prevención de Riesgos Laborales.
-------------	---



09:30	CONSEJOS PARA CONSEGUIR QUE EL TRABAJO A TURNOS NO NOS DESINCRONICE D. Juan Carlos Rueda Garrido Presidente de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo, Responsable del Servicio Médico Vitality en Sabic (Cartagena) y Miembro de ALIANZA POR EL SUEÑO.
--------------	--



Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo

10:00	VIGILANCIA DE LA SALUD EN PROFESIONALES SANITARIOS CON TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNIDAD: Evidencia, Evaluación y Práctica clínica Dña. María del Carmen Bellido Cambrón Coordinadora Unidad SPRL Hospital General Universitario de Castellón y Grupo Sostenibilidad, Economía y Empresa de ALIANZA POR EL SUEÑO.
--------------	--



10:30	IMPACTO DEL SUEÑO EN EL ABSENTISMO Y LA SINIESTRALIDAD LABORAL D. Juan Luis Cabanillas Moruno Profesor Facultad de Medicina Universidad de Sevilla y Secretario General Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo..
--------------	--



GENERALITAT VALENCIANA



11:00	PAUSA – CAFE. Networking en el propio Centro. Cortesía CLINICA ALBORÁN – IDORSIA
--------------	---

11:30	EL SUEÑO EN LA MUJER D. Rodrigo Orozco Fernández jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Quirónsalud y Director Médico de Clínica Palacios Málaga.
--------------	--



12:15	PERSPECTIVA DE LOS CENTROS EVALUADORES: Estudiando el Sueño en la Consulta Dña. Elvira Peláez Díaz Médico Especialista en Medicina del Trabajo y Médico Examinador Aéreo (ALBORÁN).
--------------	---



13:45	MESA REDONDA FINAL, TURNO DE PREGUNTAS, COLOQUIO y CLAUSURA José A. Vilchez Jiménez. Responsable Área de Formación CPRL Málaga.
--------------	--

Para inscripción: [PULSE AQUÍ](#)

Si desea más información para la tramitación de su solicitud puede contactar con: **Telf: 951-932379**

E-mail: **formcpri.ma.ceeta@juntadeandalucia.es**

Fecha límite de inscripción: **hasta completar aforo**

