



# Higiene del Sueño

Escuela de Salud

## SESIÓN 6: Psicofármacos

Algunos psicofármacos dan una repuesta rápida y cómoda a las dificultades del sueño, ¿pero son la estrategia adecuada?, **¿de verdad solucionan los problemas de sueño?**, ¿tienen efectos secundarios? En esta sesión daremos respuesta a estas y otras preguntas sobre los psicofármacos.

En colaboración con:



Más información en  
[umivaleactiva.es/escuela-salud](http://umivaleactiva.es/escuela-salud)

## Programa:



04/09/2026



online



30 min

9:30 h

### Bienvenida

**D<sup>a</sup> Sandra Alonso** - Dra. en Psicología y Ciencias de la Salud Especialista en Psicología Clínica y Forense de **umivale Activa**

09:35 h

### Psicofármacos

**D. Fernando Ribas de Pina** - Educador Social especializado en prevención y tratamiento de adicciones de **Proyecto Hombre Valencia**

- Hipnosedantes: uso y abuso
- Marco social y sanitario
- Otros fármacos que afectan al sueño
- Riesgos y falsas creencias

10:00 h

### Conclusión y despedida

**Inscríbete aquí**

Esta jornada está dirigida exclusivamente a empresas asociadas, despachos profesionales que actúan en representación de empresas asociadas y personas trabajadoras autónomas adheridas a Umivale Activa. Queda prohibida la captación y/o grabación de la sesión, así como su reproducción o difusión, en todo o en parte, sea cual sea el medio o dispositivo utilizado. Cualquier actuación indebida comportará una vulneración de la normativa vigente, pudiendo derivarse las pertinentes responsabilidades legales.