



Higiene del Sueño

Escuela de Salud

SESIÓN 8:

Tabaco, cannabis y otras sustancias

El sueño es delicado. Existen numerosas sustancias habituales en nuestra cultura que le afectan de diferentes maneras. En esta sesión abordaremos diferentes **hábitos de consumo, los mitos y falsas creencias** que les rodean y su repercusión sobre el sueño.

En colaboración con:



Más información en
umivaleactiva.es/escuela-salud

Programa:



27/11/2026



online



30 min

9:30 h

Bienvenida

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

09:35 h

Tabaco, cannabis y otras sustancias

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

- Sustancias que afectan al proceso del sueño
- Realidad y mitos más habituales
- Sueño reparador y relación con el consumo de algunas sustancias

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.