



# Sono e descanso



**Data da xornada:** 03/06/2026

**Hora de comezo:** 10.00 horas

**Modalidade:** videoconferencia

**Información e inscrición:** [web Issga](#)

## PROGRAMA

### ■ 10.00 PRESENTACIÓN E APERTURA

**Carlos Llanos Santos.** Director Rexional Galicia. Fremap

**Adela Quinzá-Torroja García.** Xerente do Issga

### ■ 10.10 IMPORTANCIA DO SOÑO NA SAÚDE: CANTIDADE E CALIDADE

**HORARIOS E RITMOS CIRCADIANOS: NON DURMIR... NÓTASE**

**BOS HÁBITOS PARA MELLORAR O SOÑO: PREPARAR UN "NIÑO ADECUADO".  
ALIMENTACIÓN E DESCANSO. PREPARARSE PARA O SOÑO**

**David Piélago Solís.** Licenciado en Psicoloxía do Traballo e Técnico Superior PRL en Fremap

### ■ 11.30 COLOQUIO E PECHE

**Alberto Conde Bóveda.** Xefe do Servizo Técnico e de Planificación do Issga

Colabora:





# Sueño y descanso



**Fecha de la jornada:** 03/06/2026

**Hora de comienzo:** 10.00 horas

**Modalidad:** videoconferencia

**Información e inscripción:** [web Issga](#)

OFERTA FORMATIVA 2026\_ISSGA  
Xornada técnica\_Webinar

## PROGRAMA

- **10.00 PRESENTACIÓN Y APERTURA**  
**Carlos Llanos Santos.** Director Regional Galicia. Fremap  
**Adela Quinzá-Torroja García.** Gerente del Issga
- **10.10 IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN LA SALUD: CANTIDAD Y CALIDAD**  
**HORARIOS Y RITMOS CIRCADIANOS: NO DORMIR... SE NOTA**  
**BUENOS HÁBITOS PARA MEJORAR EL SUEÑO: PREPARAR UN "NIDO ADECUADO". ALIMENTACIÓN Y DESCANSO. PREPARARSE PARA EL SUEÑO**  
**David Piélago Solís.** Licenciado en Psicología del Trabajo y Técnico Superior PRL en Fremap
- **11.30 COLOQUIO Y CIERRE**  
**Alberto Conde Bóveda.** Jefe del Servicio Técnico y de Planificación del Issga

Colabora:

