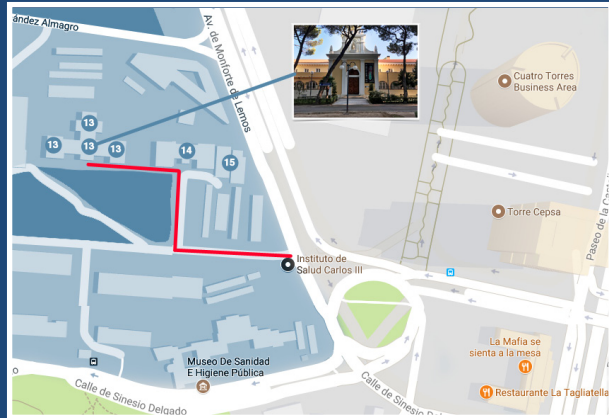


**Lugar:**

Salón de Actos Ernest Lluch  
(Instituto de Salud Carlos III)  
C/ Sinesio Delgado, 4  
(entrada por Avda. Monforte de Lemos, 5)  
28029 - Madrid



**Cómo llegar:**

Autobús E.M.T. 147 (Callao - Barrio del Pilar).  
Metro: Begoña (L.10); Chamartín (L.1, 10).  
Cercanías RENFE: Estación de Chamartín



[suenon.recursosencuidados.es](http://suenon.recursosencuidados.es)



Por respeto al medio ambiente tireme a la papelera

# I JORNADA PARA PACIENTES DESCANSO SALUDABLE

Miércoles, 20 septiembre 2017  
10:00h - 14:00h

Talleres  
gratuitos!

Plazas limitadas  
hasta completar  
aforo. Insíbete!

#cuidamoselsueño



## PROGRAMA



Miércoles, 20 de septiembre de 2017

9:30h-10:00h



Registro

10:00h-10:10h



Bienvenida

10:10h-11:00h



Conferencia inaugural

**Dra. Milagros Merino.** Descanso saludable.

*Tiempo de preguntas*

11:00h-12:30h



Coloquio. ¿Qué factores inciden en el descanso?

Modera: **Diego Villalón.** Fundación MÁS QUE IDEAS

- **Dra. Milagros Merino**
- **Teresa Arévalo** - *Relajación*
- **Israel Hernández** - *Actividad física*
- **Marta Villarino** - *Alimentación*

*Tiempo de preguntas*

12:30-13:00h



Descanso

13:00h-14:00h



Talleres

- Actividad física
- Alimentación
- Técnicas de relajación

## PONENTES



### **Dra. Milagros Merino Andreu**

Coordinadora de la Unidad de Trastornos Neurológicos de Sueño en el Hospital Universitario La Paz y Responsable del Programa de Medicina del Sueño del Hospital Rúber Internacional y Clínica La Luz. Pertenece de la Sociedad Española de Sueño.



### **Teresa Arévalo** @turelajacion

Licenciada en Psicología y en Psicopedagogía con formación complementaria en educación de las emociones, manejo de la ansiedad, Mindfulness y desarrollo personal. Creadora del blog Técnicas de relajación y desarrollo personal <https://turelajacion.wordpress.com>



### **Israel Hernández**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Especializado en los deportes de Baloncesto, Natación y Gimnasia Artística. Actualmente es entrenador y preparador físico del Club Baloncesto Tres Cantos. Compagina esta actividad con la de entrenador personal y auxiliar infantil en el CEIP Enrique Tierno Galván (Tres Cantos).



### **Dra. Marta Villarino** @martuki\_v

Doctora en Nutrición. Nutricionista-Dietista. Trabaja en el servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario Infanta Sofía. Compagina su labor profesional como vocal de la Comisión Científica de ADDINMA.