

La UV y la Fundación Mónica Duart lanzan un nuevo curso sobre sueño y salud

► El programa, que se realizará en noviembre, va dirigido a formar profesionales sociosanitarios

E.E. VALÈNCIA

■ Ofrecer la formación necesaria para mejorar la calidad del descanso y prevenir los problemas asociados con el sueño es el objetivo del nuevo curso que lanza la Universitat de València en colaboración con la Fundación del Sueño Mónica Duart.

Bajo el título «Microcredencial Universitaria en Promoción de la salud del sueño», ambas entidades ponen en marcha una formación única, dirigida a promocionar la importancia del sueño. «Hace tiempo que la sociedad es consciente de la importancia de aspectos

como la nutrición o la actividad física para la salud. Sin embargo, todavía no se ha puesto el acento suficientemente en el impacto del descanso en nuestro bienestar», asegura la directora de la Fundación del Sueño Mónica Duart, Begoña Andrés, quien codirige este curso junto a Adriana Mira, profesora del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universitat de València.

Con este curso se da un importante paso para posicionar la salud del sueño como una materia académica, un factor clave para transmitir y formar sobre la importancia del descanso no sólo para un óptimo bienestar físico y emocional, sino también para prevenir importantes enfermedades de salud cardiovascular o mental, reitera la codirectora del curso.

El curso, que se impartirá durante el mes de noviembre en horario de viernes por la tarde y sábados por la mañana y podrá realizarse en modalidad *online* o presencial. «Conscientes de la alta demanda de este ámbito formativo, hemos querido ofrecer, además de las 25 plazas presenciales, la oportunidad de realizar este curso online, para poder llegar a profesionales de cualquier punto geográfico», explica Begoña Andrés.

Esta nueva formación va dirigida a todos los profesionales de la salud y del ámbito socio sanitario, así como cualquier persona interesada en este entorno que quiera adquirir conocimientos básicos sobre la promoción de la salud del sueño.

Desde una visión multidisciplinar, el curso cuenta con una parte teórica y una práctica, im-

partida por diferentes profesionales de la salud. La etiología del sueño, los principales problemas y trastornos del sueño en diferentes poblaciones, los instrumentos de evaluación y diagnóstico o la salud y buenos hábitos del sueño son algunos de los contenidos que se impartirán durante esta formación.

El cuadro docente está formado por profesores procedentes de diferentes universidades como la de Zaragoza, la Jaume I o la Universitat de València, así como por médicos especialistas de diferentes unidades del sueño como la del Hospital General de Castellón, del Hospital Universitario de la Ribera o del Hospital Quirónsalud Valencia.

Hasta el 21 de octubre permanecerá abierto el plazo de inscripción al curso.