

LUGAR DE CELEBRACIÓN  
**Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Cádiz**  
Calle Barbate, esquina San Mateo (Cádiz)



INSCRIPCIÓN GRATUITA

Para solicitar la **inscripción**, pulse [aquí](#)  
o escanee el código QR 

[Cómo llegar](#)

Tfno: 956907031  
Fax: 956203896  
Mail: [formcprl.ca.ceice@juntadeandalucia.es](mailto:formcprl.ca.ceice@juntadeandalucia.es)

COLABORAN:



**Fraternidad**  
Muprespa



Junta de Andalucía

Delegación Territorial  
de Salud y Consumo  
de Cádiz

 La Mutua que cuida de ti

CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO  
Delegación Territorial de Empleo, Empresa y Trabajo  
Autónomo en Cádiz



Centro de Prevención de Riesgos Laborales de  
Cádiz  
Martes, 24 de febrero de 2026

## Jornada Técnica **BIENESTAR LABORAL. HÁBITOS SALUDABLES**





# Presentación

La generación de entornos laborales saludables es la evolución natural de la Prevención de Riesgos Laborales sin que sea algo exclusivo de las macroempresas con grandes recursos. En la pequeña y mediana empresa también se pueden desarrollar estas políticas, con un enfoque holístico y actuaciones que no implican coste o requieren una inversión mínima. Además, estas iniciativas deben entenderse como una inversión y no como un gasto. Asimismo, se analizan los falsos mitos que suelen acompañar a este tipo de políticas.

## Desarrollo sintético:

1.- Las bebidas alcohólicas.- Están presentes en nuestra sociedad desde hace siglos y su consumo es habitual por gran parte de la población. A pesar de que muchas personas que consumen no parecen sufrir efectos negativos a corto plazo, el alcohol es uno de los principales factores de riesgo de carga de enfermedad en España. Además de ser una sustancia adictiva que puede ocasionar dependencia, contribuye al desarrollo de múltiples problemas de salud y lesiones, incluyendo varias enfermedades.

2.- El sueño como EPI biológico.- Cuando pensamos en salud laboral, nuestra mente dibuja un casco, una silla ergonómica o un extintor. Pero, ¿y si dijera que la herramienta de prevención más potente de la que disponen los trabajadores no está en los puestos de trabajo, sino en sus almohadas?

3.- ¿La digitalización es perjudicial?. No lo es en sí misma, pero su uso inadecuado, la falta de control, y la ausencia de educación digital, la convierten en un riesgo emergente para la salud integral, con impactos físicos, mentales y sociales.

Para promover el bienestar digital, la Fundación Personas y Empresas y Fraternidad-Muprespa han creado el Observatorio de Bienestar Laboral, centrado en los riesgos emergentes derivados de las tecnologías digitales y las nuevas modalidades de trabajo.



# Programación

**Lugar: Salón de actos del CPRL de Cádiz**



## 9:15-9:30h INAUGURACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LA JORNADA.

**D. Daniel Sánchez Román.** Ilmo. Sr. Delegado Territorial de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo en Cádiz.

**D. Jesús Domínguez Castellano.** Director del Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Cádiz.



## 9:30-10:15h ENTORNOS LABORALES SALUDABLES Y FALSOS MITOS.

**D. Luis Ángel Merlo Torres.** Consultor de Prevención de Riesgos Laborales del Departamento de Prevención y Cultura de la Salud de Fraternidad-Muprespa.



## 10:15-11:00h CONCIENCIA-T CON EL ALCOHOL. INTERVENCIÓN DESDE EL ÁREA DE VIGILANCIA DE LA SALUD DEL CPRL DE CÁDIZ.

**Dña. Carmen Ruiz Barbosa.** Enfermera del Área de Vigilancia de la Salud del Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Cádiz.



## 11:00-11:30h PAUSA.



## 11:30-12:15h SINCRONIZANDO EL RELOJ LABORAL. LA CRONOBIOLOGÍA COMO ALIADA DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

**Dña. Isabel María Moreno Gilabert.** Licenciada en medicina. Experta en patología laboral y Vigilancia de la Salud. Delegación Territorial de la Consejería de Salud en Cádiz.



## 12:15-13:00h BIENESTAR DIGITAL: HACIA UNA SALUD INTEGRAL Y SOSTENIBLE.

**Dña. Mar Morales González.** Directora del Departamento de Prevención y Cultura de la Salud de la Mutua Colaboradora de la Seguridad Social Fraternidad-Muprespa.



## 13:00h

## PREGUNTAS Y CLAUSURA.