

Experto Universitario

Insomnio, Alteraciones del Ritmo
Circadiano e Hipersomnias
en Adultos





Experto Universitario

Insomnio, Alteraciones del Ritmo Circadiano e Hipersomnias en Adultos

- » Modalidad: online
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitude.com/medicina/experto-universitario/experto-insomnio-alteraciones-ritmo-circadiano-hipersomnias-adultos



Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 22

05

Metodología de estudio

pág. 26

06

Titulación

pág. 36

01

Presentación

El estudio y comprensión del insomnio, las alteraciones del ritmo circadiano y las hipersomnias en adultos siguen siendo relevantes en la salud mental y el bienestar general. De hecho, el insomnio, caracterizado por dificultades para conciliar o mantener el sueño, afecta a una considerable parte de la población adulta, con repercusiones significativas en la calidad de vida y el funcionamiento diario. Asimismo, las alteraciones del ritmo circadiano, como el síndrome de retraso de fase o el trabajo por turnos, pueden desencadenar problemas de sueño y rendimiento durante el día. Por eso, TECH ha lanzado un completo programa, en línea y altamente adaptable, que solo necesita un dispositivo electrónico con conexión a Internet para acceder a los recursos didácticos.



“

Gracias a este Experto Universitario 100% online, profundizarás en los mecanismos fisiológicos, las causas subyacentes y las estrategias de evaluación y tratamiento más efectivas de diversas patologías del sueño”

Los trastornos del sueño, como el insomnio, las alteraciones del ritmo circadiano y las hipersomnias, continúan representando desafíos significativos para la salud de los adultos. Así, estas patologías requieren una atención personalizada, que incluya estrategias de tratamiento farmacológico y no farmacológico, para mejorar la calidad del sueño y promover un funcionamiento diurno óptimo.

En este contexto, TECH ha creado este Experto Universitario, que profundizará en los aspectos fundamentales de la Medicina del Sueño, incluida la estructura y funciones del sueño normal, así como los factores cronobiológicos que regulan los ciclos vigilia-sueño a lo largo de la vida. Además, los médicos se actualizarán en los fármacos comúnmente utilizados y su impacto en el sueño-vigilia, junto con la importancia de una anamnesis clínica precisa para guiar el proceso diagnóstico.

Asimismo, el temario se centrará en el insomnio en adultos, explorando sus tipos, tratamientos no farmacológicos y farmacológicos, y su relación con la salud mental. En este sentido, se revisarán las técnicas cognitivo-conductuales y se ahondará en la interpretación de informes y herramientas para una colaboración efectiva entre profesionales de la salud. Además, se abordará el manejo farmacológico del insomnio, con énfasis en la prescripción individualizada y estratégica según cada caso clínico.

Finalmente, se analizarán las hipersomnias en adultos y los trastornos del ritmo circadiano, diferenciando la somnolencia diurna excesiva de otros síntomas, e identificando y tratando las diversas hipersomnias de origen central. También se indagará en las alteraciones circadianas y en los conceptos fundamentales de la luminoterapia y el manejo de la melatonina.

De esta forma, TECH ha desarrollado un programa integral 100% online, fundamentado en la innovadora metodología *Relearning*, que se centra en la repetición de los conceptos esenciales para lograr una asimilación efectiva y natural de los contenidos. Por otro lado, el egresado podrá acceder a una serie de prestigiosas *Masterclasses* exclusivas, creadas por un docente de amplio bagaje y reconocimiento internacional, con una dilatada experiencia en Medicina del Sueño.

Este **Experto Universitario en Insomnio, Alteraciones del Ritmo Circadiano e Hipersomnias en Adultos** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Insomnio, Alteraciones del Ritmo Circadiano e Hipersomnias en Adultos
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



¿Deseas actualizar tus conocimientos en Medicina del Sueño? TECH te ofrece la oportunidad de acceder a un conjunto de Masterclasses únicas y adicionales, diseñadas por un experto internacional en este campo"

“

Al finalizar el programa, estarás equipado con las herramientas necesarias para mejorar la calidad de vida de tus pacientes, promoviendo un sueño reparador y un funcionamiento diurno óptimo.

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Explorarás en detalle el sueño normal, su estructura y funciones, así como los factores cronobiológicos que regulan los ciclos vigilia-sueño a lo largo de la vida. ¿A qué esperas para matricularte?

Te mantendrás al día sobre el uso de la melatonina en sus diferentes formulaciones, ofreciendo una visión integral de los complejos trastornos del sueño en adultos.



02 Objetivos

Este Experto Universitario en Insomnio, Alteraciones del Ritmo Circadiano e Hipersomnias en Adultos ha sido diseñado puntualmente para aportar al alumnado las más recientes innovaciones referentes a la alteración circadiana por paso rápido de meridianos o *Jet Lag*. Por eso, TECH ofrece los más novedosos recursos didácticos, asegurando el éxito de un programa que contiene una actualización completa en el área de la Medicina del Sueño, además del apoyo de las mejores herramientas tecnológicas que ofrece esta titulación. Por ende, el egresado habrá potenciado sus competencias relacionadas con fármacos de uso común que modifican el sueño.





“

TECH te proporciona los mejores métodos y herramientas didácticas, logrando que alcances con efectividad los objetivos de este programa académico”



Objetivos generales

- ♦ Manejar y/o actualizar los conocimientos y competencias necesarios para un adecuado ejercicio en la Medicina del sueño a nivel global, desde los puntos de vista clínico e instrumental
- ♦ Conocer, de manera profunda, formas novedosas de abordar los trastornos de sueño, mediante monitorización con sensores o sistemas diferentes a los clásicos
- ♦ Incidir en la importancia del registro de la imagen y sonido en los estudios de sueño
- ♦ Manejar los conocimientos necesarios para realizar un diagnóstico que permita, entre las diferentes opciones, llegar a una selección del tratamiento más adecuado a cada caso, con frecuencia mixto y multidisciplinar
- ♦ Realizar una puesta al día rigurosa en las demás opciones terapéuticas existentes, en el momento actual, para el tratamiento de este tipo de trastornos, aunque también de la cada vez más pujante y utilizada melatonina.
- ♦ Actualizar conocimientos sobre el análisis y la interpretación de la estructura de sueño y de eventos de todo tipo registrados, así como la capacitación para entender y valorar los informes de registros ajenos
- ♦ Actualizar conocimientos sobre las diferentes técnicas quirúrgicas, incluyendo las técnicas multinivel, sus indicaciones precisas y utilidad en las diferentes situaciones, solas o combinadas con otras técnicas
- ♦ Ahondar en la comprensión y manejo del síndrome de piernas inquietas
- ♦ Manejar competencias en el conocimiento de cuáles son otros trastornos neurológicos que o bien afectan al sueño, o se caracterizan por manifestarse predominantemente durante el mismo
- ♦ Entender que la identificación precoz y el tratamiento adecuado del trastorno del sueño, asociado a la patología de base, mejorarán la calidad de vida del paciente, pudiendo tener relevancia en la evolución y pronóstico de la enfermedad de base





Objetivos específicos

Módulo 1. Aspectos fundamentales previos en medicina del sueño

- Profundizar en el sueño normal, su estructura, funciones y la evolución del mismo a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Comprender los mecanismos implicados a nivel psicobiológico y neurofisiológico desde un punto de vista práctico
- Manejar los fundamentos necesarios sobre los factores cronobiológicos implicados en la regulación de los ciclos vigilia-sueño, así como sobre la evolución del sistema circadiano a lo largo de la vida, aspectos de gran importancia en Medicina del Sueño
- Estar al día de las últimas novedades sobre los factores provocadores en el campo de la aún mal conocida y poco comprendida actividad onírica, desde un prisma de evidencia científica
- Manejar conocimientos claros y actualizados sobre la problemática no infrecuente de los fármacos de uso habitual, en problemas médicos prevalentes que modifican el sueño-vigilia
- Ahondar sobre la capacitación adecuada en la realización, de forma precisa y estructurada, de la anamnesis clínica y la orientación inicial del proceso diagnóstico

Módulo 2. Insomnio en adultos. Sueño en psiquiatría en adultos

- Obtener una visión global de los problemas de insomnio en la población adulta, sus diferentes tipos, a la par que comprender la importancia y trascendencia del trastorno y su necesidad de tratamiento, dada su frecuencia en la clínica del sueño
- Profundizar en los diferentes tratamientos no farmacológicos, con los diferentes elementos que los componen, principalmente las denominadas técnicas cognitivo-conductuales.

- Interpretar los informes de las mismas y conocerá sus diferentes herramientas, clarificando sus indicaciones su utilidad y sentando las bases de una colaboración óptima entre los diferentes profesionales sanitarios implicados
- Ahondar en el abordaje farmacológico de los problemas de insomnio, actualizando sus conocimientos al respecto, en pro de una mejor prescripción, y profundizar en la planificación estratégica e individualizada de las pautas a seguir según los casos
- Profundizar en el alcance de los problemas de sueño, más allá del insomnio, asociados a diferentes problemas de salud mental, con el fin de facilitar su manejo global, poniendo en valor el papel relevante de lograr sueño adecuado en la satisfactoria evolución de estas patologías

Módulo 3. Hipersomnias en adultos. Trastornos del ritmo circadiano en adultos

- Diferenciar la excesiva somnolencia diurna de la fatiga o la anhedonia, con base en sus características clínicas y potenciales causas subyacentes. Conocer qué se considera como somnolencia diurna patológica y qué métodos diagnósticos pueden ayudar a objetivarla y cuantificarla
- Conseguir una puesta al día sobre las diferentes hipersomnias de origen central y aprender a diferenciarlo
- Manejar conocimientos y comprender los diferentes trastornos por alteración circadiana del ciclo vigilia-sueño, tanto por alteraciones endógenas como los provocados por factores exógenos
- Comprender en profundidad los muy poco conocidos conceptos fundamentales en los que se basa la utilización exitosa de la luminoterapia en prevención y tratamiento de las alteraciones circadianas, sus posibles modalidades de uso y en qué se fundamentan a nivel biológico
- Ahondar en los mitos y verdades en el tratamiento de la melatonina y se actualizará en el manejo de sus diferentes formulaciones, algunas novedosas

03

Dirección del curso

TECH es una institución que se enfoca en ofrecer la máxima calidad de su educación, otorgando al alumnado una de las titulaciones más avanzadas en términos académicos y tecnológicos. Por esta razón, el profesional accederá a un temario desarrollado por un equipo docente altamente especializado en Electrodiagnóstico Neurológico y Tecnología e Investigación en Ciencias Biomédicas. Su experiencia clínica y sus profundos conocimientos le permitirán al egresado obtener una actualización efectiva y solucionando diferentes situaciones en el transcurso de este programa.



“

TECH ha reunido a un equipo experto de renombre, especializado en procedimiento de aplicación de las Técnicas Cognitivas gracias a la metodología 100% online”

Director Invitado Internacional

El Doctor Craig Canapari es un eminente especialista en **Neumología Pediátrica y Medicina del Sueño**. Ha sido reconocido internacionalmente por su compromiso con el estudio y el tratamiento de los **trastornos del sueño** en niños, así como por su labor en el ámbito de las **enfermedades pulmonares**. A lo largo de su extensa carrera profesional, el Doctor Canapari ha desempeñado una praxis sobresaliente centrado en tratar pacientes pediátricos con enfermedades respiratorias crónicas y potencialmente mortales.

Como director del **Pediatric Sleep Medicine Program**, en el **Yale-New Haven Children's Hospital**, el Doctor Canapari se ha dedicado al abordaje de diversos trastornos como la **Apnea del Sueño** y la **Apnea Obstructiva del Sueño**. También trata a aquellos que padecen de problemas pulmonares generales, incluyendo tos, dificultad para respirar y asma, así como a los que sufren **Distrofia Muscular**. En este campo, destaca por su planteamiento interdisciplinario, que combina la **Neumología**, la **Neurología** y la **Psiquiatría** en la investigación y en el tratamiento de estos trastornos complejos.

Además de su experiencia clínica, el Doctor Canapari es un célebre investigador que ha colaborado con otros profesionales de **Harvard** para desarrollar herramientas innovadoras, como una aplicación de teléfono inteligente para asistir a los padres en el entrenamiento del sueño. Sus incansables esfuerzos también se han centrado en cómo el uso de máquinas de **CPAP** pueden ayudar a los menores con **Apnea Obstructiva del Sueño** a mejorar su calidad de vida. Su profundo conocimiento en esta área le ha llevado a publicar el libro *It's Never Too Late to Sleep Train: The Low-Stress Way to High-Quality Sleep for Babies, Kids, and Parents*.

A esto hay que añadirle su excepcional trabajo como profesor asistente de **Pediatría**, en la especialidad de **Medicina Respiratoria**, en la **School of Medicine** de **Yale**. Allí contribuye, tanto a la atención clínica como a la formación de futuros profesionales especializados en **Pediatría** y **Neumología Pediátrica**.



Dr. Canapari, Craig

- Director del Yale New Haven Children's Hospital Pediatric Specialty Center, Estados Unidos
- Médico adjunto en Neumología Pediátrica y Medicina del Sueño en el Yale-New Haven Children's Hospital
- Profesor asistente de Pediatría, Medicina Respiratoria, en la School of Medicine de la Universidad de Yale
- Doctor en Medicina por la School of Medicine de la Universidad de Connecticut
- Especialista en Neumología Pediátrica y Medicina del Sueño

“

Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”

Dirección



Dr. Larrosa Gonzalo, Óscar

- ♦ Coordinador de la Unidad de Medicina del Sueño en MIPSALUD, Madrid
- ♦ Responsable Clínico de la Unidad de Trastornos del Sueño y Electroencefalografía del Hospital Quirónsalud Sur
- ♦ Licenciado en Medicina y Cirugía de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea
- ♦ Especialista MIR en Neurofisiología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid, Hospital Clínico Universitario San Carlos
- ♦ Experto en Medicina del Sueño por el Comité de Acreditación de Medicina del Sueño (CEAMS)
- ♦ Miembro de la Sociedad Española de Sueño (SES)
- ♦ Miembro de los Grupos de Trabajo de Movimientos Anormales (SES)

Profesores

Dr. Puertas Cuesta, Francisco Javier

- ♦ Jefe del Servicio de Neurofisiología y de la Unidad de Sueño en el Hospital Universitario de La Ribera
- ♦ Especialista en Neurofisiología Clínica en el Hospital Universitario y Politécnico La Fe
- ♦ Grado de Doctor en Medicina por la Universidad CEU Cardenal Herrera
- ♦ Diploma Veille Sommeil por la Universidad de Montpellier
- ♦ Experto en Medicina del Sueño. Rochester, Minnesota, USA
- ♦ Organizador local del Congreso Mundial de Medicina del Sueño
- ♦ Coordinador de Sección en la Sociedad Española de Sueño
- ♦ Miembro de Junta Directiva de la European Sleep Research Society
- ♦ Governing Council de la World Association of Sleep Medicine

Dr. Ortega Albás, Juan José

- ♦ Responsable de la Unidad de Sueño en el Hospital General Universitario de Castellón
- ♦ Profesor de la Universidad Jaume I en el Área de Neurofisiología y Sueño
- ♦ Somnólogo Experto acreditado por la ESRS
- ♦ Especialista en Neurofisiología Clínica
- ♦ Miembro: Sociedad Española de Sueño (SES), Sociedad Española de Neurofisiología Clínica (SENFC)

Dra. Bonmatí Carrión, María Ángeles

- ♦ Investigadora del grupo Cronolab de la Universidad de Murcia
- ♦ Estancia Postdoctoral en la Universidad de Surrey. Reino Unido
- ♦ Doctora en Fisiología por la Universidad de Murcia
- ♦ Máster en Tecnología e Investigación en Ciencias Biomédicas por la Universidad de Murcia
- ♦ Miembro de Programa Saavedra Fajardo de la Fundación Séneca, asociado a la Universidad de Murcia

Dr. Martínez Pérez, Francisco

- ♦ Médico al servicio de la Neurofisiología en la Clínica MIP
- ♦ Médico en la Unidad de Neurofisiología Clínica. Hospital Ruber Juan Bravo, Madrid
- ♦ Médico en la Unidad de Dolor Internacional. Hospital La Milagrosa
Licenciado en Medicina y Cirugía de la Universidad Complutense de Madrid
- ♦ Máster en Sueño: Fisiología y Patología de la UPO
- ♦ Máster en Electrodiagnóstico Neurológico de la Universidad de Barcelona
- ♦ Investigador, Docente Universitario y Profesor del Máster de Medicina del Sueño
- ♦ Autor de varias guías y consensos para distintas sociedades médicas (SENEFC, SES, AEP) y la Comisión Nacional de la Especialidad
- ♦ Premio Nacional de Medicina Siglo XXI European Awards in Medicine
Miembro: Sociedad Española de Neurofisiología Clínica (SENEFC), Grupo de Sueño, Sociedad Española de Sueño (SES), Grupo Pediátrico, Asociación de Monitorización Intraquirúrgica Neurofisiológica Española, Neurological Cell Therapy Group

Dra. Giménez Badia, Sandra

- ♦ Directora de la Unidad de Magnetoencefalografía en el Centro Médico Teknon
- ♦ Responsable de la Unidad del Suelo de Investigación de Medicamentos en el Instituto de Recerca del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau
- ♦ Neurofisióloga Clínica de la Unidad del Trastorno del Sueño y el Despertar en el Hospital Universitario Gui de Chauliac. Montpellier, Francia
- ♦ Médica Adjunta de la Unidad de Sueño en el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau
Coordinadora del grupo multidisciplinar del Sueño de la Sociedad Catalana de Neurología
- ♦ Miembro: Sociedad Española del Sueño, Sociedad Europea del Sueño

Dr. Sanz Costa, Valentin

- ♦ Director de la Unidad de Electroencefalografía del servicio de Neurología del Hospital Universitario de Caracas
- ♦ Pediatra Especialista en Neurología Infantil
- ♦ Máster en Sueño y Psiquiatría Infanto-Juvenil
- ♦ Profesor de Neurofisiología y Neurología, Posgrado en la Universidad Central de Venezuela

Dra. Gismera Neuberger, Silvia

- ♦ CEO de Dormirmejor
- ♦ Docente del Máster en la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR)
- ♦ Profesora Honoraria de la Universidad Autónoma de Madrid
Experta en Gestión de Empresas Saludables por el Instituto de la Salud y Bienestar (ISBL)
- ♦ Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Doctora en Psicología Biológica y de la Salud por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Miembro de Sociedad Española del Sueño (SES)

Dra. Rodríguez Ulecia, Inmaculada

- ♦ Especialista en Neurofisiología Clínica
- ♦ Jefa del Servicio de Neurofisiología Clínica en el Hospital Universitario San Roque. Maspalomas, Islas Canarias
- ♦ Médico Especialista en la Unidad del Trastorno del Sueño en el Hospital Universitario San Roque. Las Palmas de Gran Canaria
- ♦ Especialista en el Servicio de Neurofisiología Clínica en el Complejo Hospitalario de Navarra
- ♦ Máster en Medicina de Urgencias, Emergencias y Catástrofes por la Universidad CEU Cardenal Herrera
- ♦ Miembro de Sociedad Española de Neurofisiología Clínica

Dra. Martínez Martínez, María Ángeles

- ♦ Médico Especialista en Neurofisiología Clínica en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Santander, España
- ♦ Médico Adjunto del Servicio de Neurofisiología Clínica y Co-coordinadora de la unidad multidisciplinar de Trastornos del Sueño y Ventilación en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla
- ♦ Doctorado en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla
- ♦ Licenciada en Medicina por la Universidad de Cantabria
- ♦ Experta en Medicina del Sueño, con acreditación de CEAMS
- ♦ Máster Universitario en Sueño: Fisiología y Medicina por el Colegio de América de la Universidad Pablo de Olavide
- ♦ Co-presidenta de la XXV Reunión anual de la Sociedad Española de Sueño. Santander
- ♦ Miembro: Sociedad Española de Sueño, Grupo de trabajo de Trastornos de Comportamiento y del Movimiento durante el Sueño, Sociedad Española de Neurofisiología Clínica, Spanish Sleep Network

Dr. Sánchez Barros, Cristian

- ♦ Especialista en Neurofisiología Clínica
- ♦ Responsable de la Unidad de Sueño y Facultativo Especialista en Neurofisiología Clínica en el Hospital Juaneda Miramar del Grupo Hospitalario Red Asistencial Juaneda. Palma de Mallorca, Islas Baleares
- ♦ Asesor internacional en un proyecto de investigación en Enfermedad de Huntington liderado por el Grupo de Neurociencias del Caribe de la Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia
- ♦ Consulta online en Medicina del Sueño en We Doctor
- ♦ Médico Especialista en Neurofisiología Clínica en Sanitas
- ♦ Médico Especialista en Neurofisiología Clínica en la Unidad de Ciencias Neurológicas (UCN)
- ♦ Médico Especialista en Neurofisiología Clínica en el Hospital Quirónsalud Sur
- ♦ Doctor en Medicina (PhD) Cum Laude por la Universidad Complutense de Madrid
- ♦ Médico Especialista en Neurofisiología Clínica vía MIR en el Hospital Universitario Clínico San Carlos. Madrid
- ♦ Rotación externa de 2 meses en EEG y Epilepsia. Curso y entrenamiento en EEG y Epilepsia con el Dr. Lüders en Case Western Reserve University, University Hospitals Cleveland
- ♦ Miembro: Sociedad Española de Sueño (SES), Asociación Colombiana de Medicina del Sueño (ACMES), Sociedad Española de Neurofisiología Clínica (SENEC), Grupo de trabajo de Trastornos de Movimiento y de Comportamiento durante el Sueño de la SES

Dra. Rocío Martín, Esmeralda

- ♦ Médico Especialista en Neurofisiología Clínica en el Hospital Universitario de La Princesa
- ♦ Médico Especialista en Neurofisiología Clínica en la Clínica Santa Elena. Madrid
- ♦ Médico Especialista vía MIR en Neurofisiología Clínica en el Hospital Clínico San Carlos. Madrid
- ♦ Especialista en Medicina de Sueño, acreditada por la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño
- ♦ Máster en Sueño: Fisiología y Medicina por la Universidad de Murcia
- ♦ Miembro: Sociedad Española de Neurofisiología Clínica, Sociedad Española de Sueño y de su Grupo de trabajo en Insomnio, Fundación de Investigación del Hospital Universitario de La Princesa, Sociedad Americana de Neurofisiología Clínica

Dra. Gutiérrez Muñoz, Carmen

- ♦ Neurofisióloga en el Hospital Quirónsalud Córdoba
- ♦ Neurofisióloga en el Instituto de Especialidades Neurológicas
- ♦ Neurofisióloga en el Hospital Universitario Virgen Macarena
- ♦ Licenciada en Medicina por la Universidad de Córdoba
- ♦ Especialidad en Neurofisiología por el Hospital Universitario Virgen Macarena y el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla
- ♦ Premio Young Investigator Award por la World Sleep Society
- ♦ Miembro de SES

Dra. Wix Ramos, Rybel

- ♦ Médico en la Unidad del Sueño en el Hospital Universitario de La Princesa
- ♦ Médico Especialista en la Unidad del Sueño del Servicio de Neurofisiología Clínica en el Hospital Universitario de La Princesa
- ♦ Responsable de la Unidad del Sueño del Servicio de Neurología en el Hospital Universitario HM Sanchinarro
- ♦ Médico Especialista en la Unidad del Sueño del Servicio de Neurología en el Hospital Universitario HM Puerta del Sur
- ♦ Docente colaborada en la Facultad de Medicina por la Universidad CEU San Pablo
- ♦ Doctora en Medicina de la Facultad de Medicina por la Universidad CEU San Pablo
- ♦ Experta en Medicina del Sueño por el CEAMS
- ♦ Experta en Medicina del Sueño por la World Sleep Society
- ♦ Experta en Medicina del Sueño por European Sleep Research Society
- ♦ Máster en Sueño: Fisiología y Medicina por la Universidad Pablo de Olavide
- ♦ Miembro: Sociedad Española de Neurofisiología Clínica y Sociedad Española del Sueño

Dra. Díaz Román, Mónica

- ♦ Facultativo especialista en servicio de Neurofisiología clínica del Hospital Lluís Alcanyis, Xativa
- ♦ Investigadora especializada en Medicina del Sueño
- ♦ Especialista en Neurofisiología Clínica en el Hospital La Fe de Valencia
- ♦ Experto en Medicina del Sueño por el Comité Español de Acreditación en Medicina del Sueño (CEAMS, actual FESMES)
- ♦ Máster en "Sueño: Fisiología y Medicina" por la Universidad de Murcia
- ♦ Miembro de: La Sociedad Española del Sueño, La Sociedad Española de Neurofisiología Clínica (SENEC) y La Sociedad Española de Neurología (SEN)

D. Martín Villa, Iván

- ♦ Psicólogo Especialista en Psicoterapia de Trastornos del Sueño
- ♦ Socio Fundador de Psicología360
- ♦ Socio Fundador de Psicología y Terapias EDS SL
- ♦ Psicólogo Clínico en MIP Salud
Licenciado en Psicología por la UNED, con Especialidad Clínica de Perito Jurídico Psicológico
- ♦ Experto en Trastornos de Conducta, Adicción y Alteración en la Adolescencia

Dra. Iznola Muñoz, María del Carmen

- ♦ Médico Adjunto del Servicio de Neurofisiología en el Hospital Universitario Virgen de las Nieves
- ♦ Especialista en Neurofisiología Clínica
- ♦ Doctora en Medicina y Cirugía
- ♦ Experta en Medicina del Sueño acreditada por la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES)
- ♦ Premio de Real Academia Nacional de Medicina en la categoría de Pediatría
- ♦ Miembro: Sociedad Española de Sueño, Sociedad Española de Neurofisiología Clínica y Sociedad Andaluza de Neurofisiología Clínica

Dra. Rodríguez Morilla, Beatriz

- ♦ Médico en Análisis de Ritmos Circadianos en Kronohealth SL y Cronolab
- ♦ Doctora en Psicología
- ♦ Licenciada en Psicología
- ♦ Máster en Neurociencia
- ♦ Miembro: World Association of Sleep Medicine y Sociedad Española de Sueño (SES)





Dr. Albares Tendero, Javier

- ♦ Director y fundador de Medicina del Sueño Doctor Albares
- ♦ Director de la Unidad de Trastornos del Sueño Pediátricos del Hospital Sanitas CIMA
- ♦ Médico especialista en Medicina del Sueño por la Clínica del Sueño Estivill
- ♦ Director de la Unidad de Investigación de Alteraciones del Sueño Doctor Estivill del Instituto Universitario Dexeu
- ♦ Ponente y docente en conferencias y cursos sobre Medicina del Sueño
- ♦ Doctorado en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Máster en Acupuntura y Medicina Tradicional China por la Universidad de Barcelona
- ♦ Especialista Europeo en Medicina del Sueño por la European Sleep Research Society
- ♦ Miembro de: Sociedad Española del Sueño, European Sleep Research Society y Consejo Asesor para la Reforma Horaria

Dra. Teresí Copoví, Irene

- ♦ Médico Especialista en Neurofisiología Clínica en el Hospital Universitario y Politécnico La Fe
- ♦ Facultativa en el Hospital Lluís Alcanyís
- ♦ Especialista en Neurofisiología en el Hospital Universitario de La Ribera
- ♦ Miembro de la Sociedad Española de Neurofisiología Clínica

D. Florido Gómez, Miguel

- ♦ Ingeniero en Telecomunicaciones
- ♦ Director Comercial en LEDMOTIVE. Barcelona, España
- ♦ Formación en Lámparas, LED, Tecnología e Iluminación

04

Estructura y contenido

Este programa ha sido elaborado y guiado en torno a los más recientes estudios en el campo de la Medicina del Sueño, implementando un temario que aporta un contenido relevante relacionado con técnicas de relajación y respiración diafragmática. Este Experto Universitario está enfocado en facilitar un material avanzado e innovador sobre la evolución del sistema circadiano a lo largo de la vida. Todo esto, mediante varios recursos multimedia que ofrecen dinamismo y un mayor atractivo a esta titulación universitaria.





“

Este Experto Universitario te ofrecerá un contenido de primer nivel en Insomnio: definiciones, tipos, epidemiología e impacto socioeconómico a través de un completísimo itinerario académico”

Módulo 1. Aspectos fundamentales previos en Medicina del Sueño

- 1.1. El sueño normal en el humano. Funciones del sueño
- 1.2. Evolución del sueño a lo largo de la vida
- 1.3. Neurobiología del sueño y la vigilia
- 1.4. Mecanismos neurofisiológicos del sueño y la vigilia
- 1.5. Cronobiología del ciclo vigilia-sueño
- 1.6. Evolución del sistema circadiano a lo largo de la vida
- 1.7. Actividad onírica
- 1.8. Fármacos de uso común que modifican el sueño
- 1.9. Trastornos de sueño. De la anamnesis a la sospecha diagnóstica
 - 1.9.1. Introducción. Clasificación de los trastornos del sueño ICSD
 - 1.9.2. Anamnesis y semiología básica
 - 1.9.3. La historia clínica. Diario de sueño. Escalas y test
 - 1.9.4. Sospecha diagnóstica. Pruebas genéricas y pruebas específicas de sueño

Módulo 2. Insomnio en adultos. Sueño en Psiquiatría en adultos

- 2.1. Insomnio: definiciones, tipos, epidemiología e impacto socioeconómico
- 2.2. Etiopatogenia, evaluación y diagnóstico diferencial del insomnio crónico
- 2.3. Manejo no farmacológico del insomnio crónico I: situando el problema y su orientación
 - 2.3.1. Bases e importancia del abordaje no farmacológico del insomnio
 - 2.3.2. Tratamiento cognitivo-conductual del insomnio. Marco conceptual
 - 2.3.3. Componentes del tratamiento cognitivo-conductual
 - 2.3.3.1. Técnicas de control de estímulos
 - 2.3.3.2. Técnicas de restricción de tiempo en cama
 - 2.3.3.3. Normas de higiene del sueño: cambios en el ambiente y la conducta
 - 2.3.3.4. Técnicas de relajación efectivas para el insomnio
 - 2.3.3.5. Técnicas cognitivas aplicadas al manejo del insomnio
 - 2.3.4. Otras posibles medidas no farmacológicas:
 - 2.3.4.1. Aromaterapia en problemas de sueño: mitos y realidades
 - 2.3.4.2. Musicoterapia para el insomnio
 - 2.3.4.3. Acupuntura en insomnio



- 2.4. Manejo no farmacológico del insomnio crónico II: Técnicas Cognitivas/conductuales
 - 2.4.1. Técnicas de relajación paso a paso
 - 2.4.1.1. Técnicas de relajación/respiración diafragmática
 - 2.4.1.2. Entrenamiento en relajación muscular progresiva
 - 2.4.1.3. Otras técnicas: *Biofeedback* y *Mindfulness*
 - 2.4.2. Procedimiento de aplicación de las Técnicas Cognitivas
 - 2.4.2.1. Pensamientos negativos y su impacto en el sueño
 - 2.4.2.2. Distorsiones cognitivas
 - 2.4.2.3. Reestructuración cognitiva: técnica de debate
 - 2.4.2.4. Parada de pensamiento
 - 2.4.2.5. Intención paradójica
 - 2.4.3. Terapia Individual vs. Grupal
 - 2.4.4. Educación para la salud en la prevención del insomnio
 - 2.4.5. *Neurofeedback* e insomnio: investigación básica y aplicada
- 2.5. Tratamiento farmacológico del insomnio: opciones y novedades
 - 2.5.1. Benzodiacepinas (BZD)
 - 2.5.2. Hipnóticos no benzodiacepínicos (fármacos "Z")
 - 2.5.3. Antidepresivos sedantes
 - 2.5.4. Melatonina y agonistas de receptores de melatonina
 - 2.5.5. Antagonistas duales de los receptores de las orexinas (DORA): ¿el futuro que llega?
 - 2.5.6. Otros fármacos con utilidad en el insomnio
 - 2.5.7. Suplementos y fitoterapia: mitos y evidencia científica
- 2.6. Planificación del tratamiento farmacológico del insomnio. Situaciones especiales
- 2.7. Trastornos del estado de ánimo y sueño
- 2.8. Trastornos de ansiedad y sueño
- 2.9. Otros trastornos psiquiátricos y sueño
 - 2.9.1. Trastornos psicóticos
 - 2.9.2. Trastornos de la conducta alimentaria
 - 2.9.3. TDAH del adulto
- 2.10. El sueño en las adicciones

Módulo 3. Hipersomnias en adultos. Trastornos del ritmo circadiano en adultos

- 3.1. Aproximación inicial a las hipersomnias de origen central
 - 3.1.1. Conceptos, definiciones y tipos
 - 3.1.2. Síndrome del sueño insuficiente
 - 3.1.3. Síntomas aislados y variantes de la normalidad: dormidor largo
- 3.2. Narcolepsia. Parte I
- 3.3. Narcolepsia. Parte II
- 3.4. Hipersomnia idiopática
- 3.5. Hipersomnias recurrentes
 - 3.5.1. Síndrome de Kleine Levin
 - 3.5.2. Hipersomnia relacionada con la menstruación
- 3.6. Otras causas de hipersomnia
- 3.7. Cronopatología I: alteraciones circadianas endógenas
 - 3.7.1. Síndrome de retraso de fase del sueño
 - 3.7.2. Síndrome de adelanto de fase del sueño
 - 3.7.3. Síndrome hipernictameral o de curso libre
 - 3.7.4. Patrón vigilia-sueño irregular
- 3.8. Cronopatología II: alteraciones circadianas exógenas
 - 3.8.1. Alteración circadiana por trabajo a turnos
 - 3.8.2. Alteración circadiana por paso rápido de meridianos o *Jet Lag*
 - 3.8.3. *Jet Lag* social
- 3.9. Luminoterapia
- 3.10. Otras medidas terapéuticas de regulación circadiana
 - 3.10.1. Normas de higiene de sueño
 - 3.10.2. Cronoterapia
 - 3.10.3. Melatonina
 - 3.10.4. Otros fármacos

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.

Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

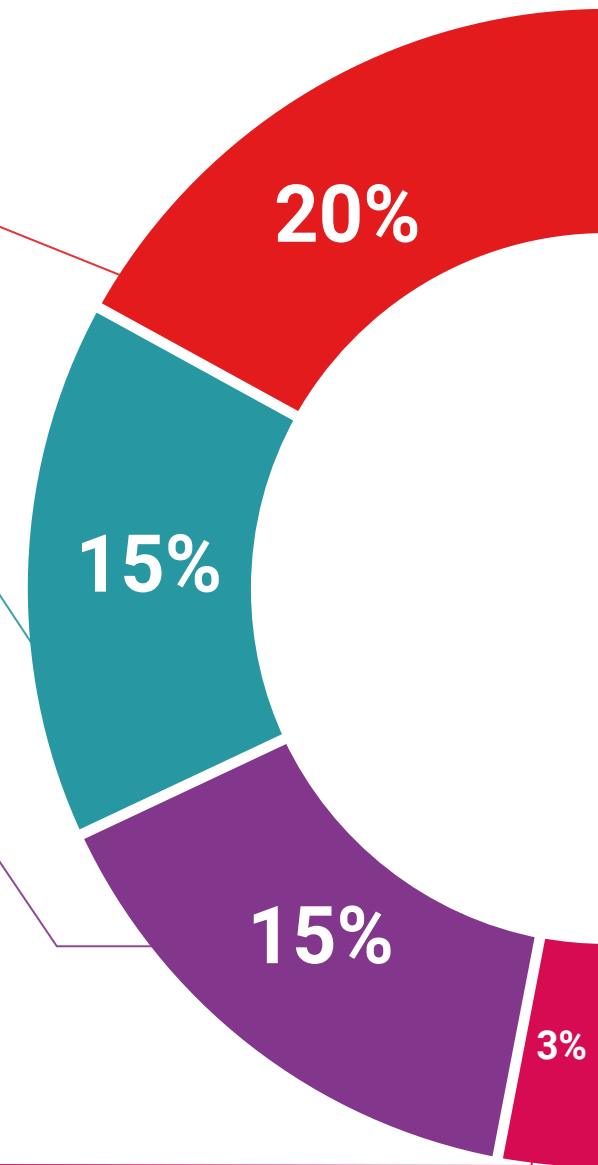
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

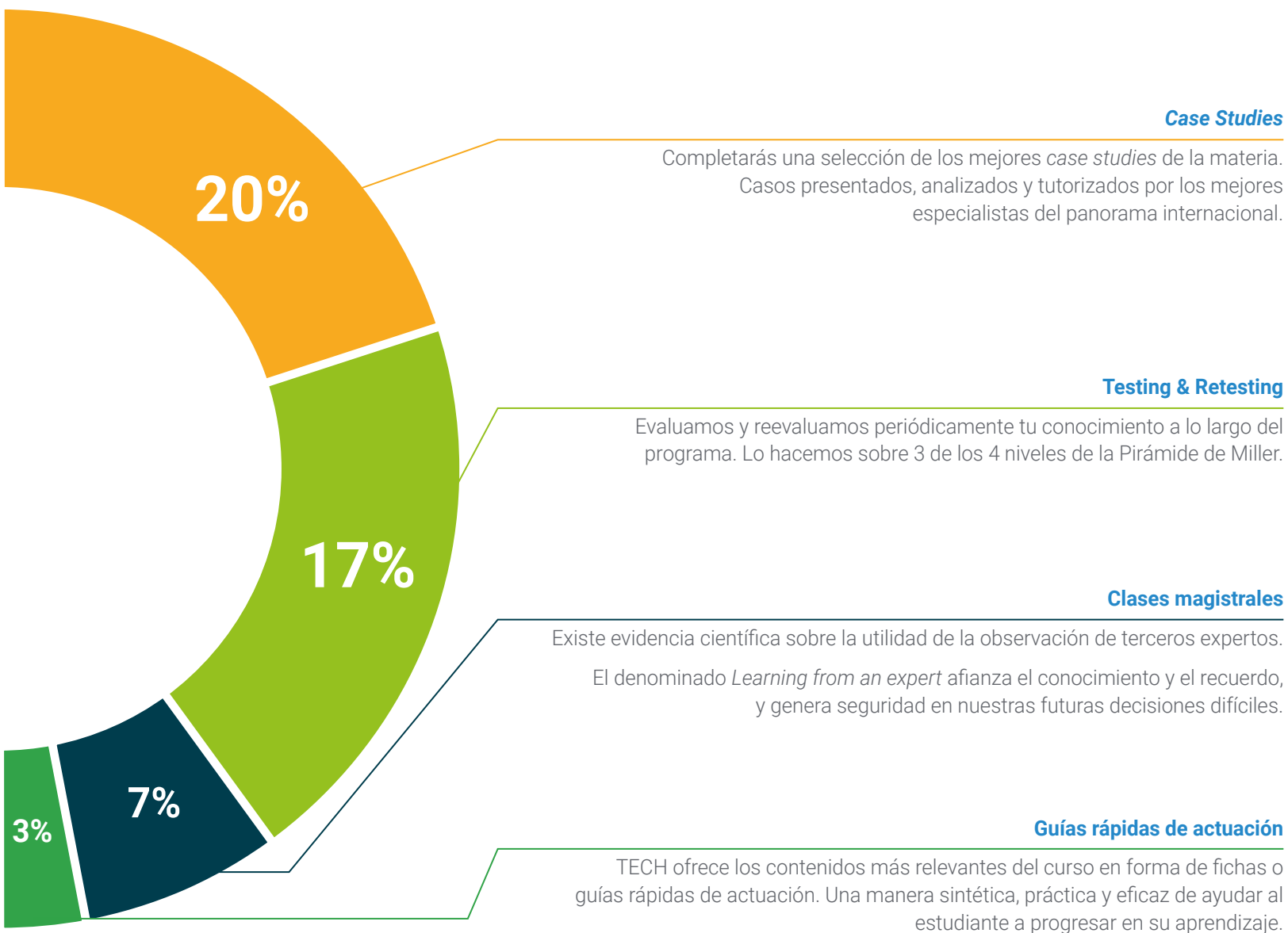
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06 Titulación

Este programa en Insomnio, Alteraciones del Ritmo Circadiano e Hipersomnias en Adultos garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este programa te permitirá obtener el título de **Experto Universitario en Insomnio, Alteraciones del Ritmo Circadiano e Hipersomnias en Adultos** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Experto Universitario en Insomnio, Alteraciones del Ritmo Circadiano e Hipersomnias en Adultos**

Modalidad: **online**

Duración: **3 meses**

Acreditación: **18 ECTS**





Experto Universitario
Insomnio, Alteraciones
del Ritmo Circadiano
e Hipersomnias
en Adultos

- » Modalidad: online
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Experto Universitario

Insomnio, Alteraciones del Ritmo
Circadiano e Hipersomnias
en Adultos

