

Esperto Universitario

Insonnia, disturbi del ritmo
circadiano e ipersonnie negli adulti





Esperto Universitario Insonnia, disturbi del ritmo circadiano e ipersonnie negli adulti

Modalità: **Online**

Durata: **6 mesi**

Titolo: **TECH Università Tecnologica**

Ore Ufficiali: **450 O.**

Accesso al sito web: www.techitute.com/medicina/specializzazione/specializzazione-insonnia-disturbi-ritmo-circadiano-ipersonnie-adulti

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 20

05

Metodologia

pag. 24

06

Titolo

pag. 32

01

Presentazione

La conoscenza del sonno normale, delle sue importanti funzioni e dei suoi meccanismi di produzione, sono aspetti preliminari fondamentali per chiunque sia interessato alla Medicina del Sonno, e in questo programma intensivo sono trattati in modo rigoroso e comprensibile.

La conoscenza del sonno normale, le sue importanti funzioni e i suoi meccanismi di generazione sono aspetti preliminari fondamentali per chiunque sia interessato alla Medicina del Sonno, e sono trattati in modo rigoroso e comprensibile in questo programma intensivo.



“

I nuovi scenari nella Medicina del sonno ci spingono a proporre nuovi programmi di aggiornamento che rispondano alle reali necessità dei professionisti esperti, affinché possano incorporare i progressi di questa specializzazione nella loro pratica quotidiana”

C'è un crescente interesse multidisciplinare per la Medicina del sonno, disciplina in forte crescita. Sia che si affronta da un punto di vista globale o di una "specializzazione parziale", a seconda del campo sanitario d'origine o di un particolare settore di interesse, risulta tuttavia essenziale una conoscenza rigorosa e aggiornata generica in tutti i suoi campi. Questo Esperto Universitario soddisfa ampiamente questo obiettivo da un punto di vista prevalentemente pratico. Il suo approccio si differenzia da molti altri e corsi su questa disciplina così trasversale, che spesso generano la frequente lamentela di essere troppo "descrittivi" e "teorici" e quindi, non del tutto utili per risolvere varie situazioni che si presentano nella gestione clinica.

Con l'obiettivo chiaro di coniugare le evidenze scientifiche con l'utilità pratica, questo Esperto Universitario in Insonnia, disturbi del ritmo circadiano e ipersonnie negli adulti presenta un eccellente programma, ampio ed aggiornato, elaborato da un gruppo di esperti professionisti (medici, psicologi, biologi, ingegneri ecc.), che apportano la loro comprovata esperienza mediante spiegazioni ed esempi pratici, chiarificatori e abbondante sostegno, grafico- audiovisivo, assolutamente indispensabile nella didattica di questa fiorente disciplina.

Inoltre, questo Esperto Universitario ha il vantaggio di svilupparsi in formato 100% online e, pertanto, gli studenti gestiranno spazi e tempi di studio, organizzando autonomamente le loro ore di apprendimento in modo da conciliare il tempo di specializzazione con le altre attività.

Questo **Esperto Universitario in Insonnia, disturbi del ritmo circadiano e ipersonnie negli adulti** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato presente sul mercato. Le caratteristiche principali del corso sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio, presentati da esperti in Medicina del sonno
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardanti le discipline mediche essenziali per l'esercizio professionale
- ♦ Aggiornamenti riguardanti la sicurezza e la Medicina del Sonno
- ♦ Esercizi pratici in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- ♦ Enfasi sulle metodologie innovative della Medicina del Sonno
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e lavoro di riflessione individuale
- ♦ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo, fisso o portatile, che dispone di una connessione internet



Ti offriamo un Esperto Universitario completo affinché tu possa svilupparti nel campo dell'insonnia, dei disturbi del ritmo circadiano e delle ipersonnie negli adulti. Non pensarci troppo e iscriviti"

“

Questo Esperto Universitario è il miglior investimento che puoi fare nella scelta di un programma di aggiornamento per mettersi al corrente sull'Insonnia, i disturbi del ritmo circadiano e le ipersonnie negli adulti”

Comprende, nel suo personale docente, professionisti dell'ambito medico che apportano la propria esperienza, così come specialisti riconosciuti e appartenenti a società scientifiche e università prestigiose.

Il suo contenuto multimediale, sviluppato con le ultime tecnologie educative, permetterà al professionista un apprendimento situato e contestuale, un contesto simulato che fornirà uno studio immersivo, programmato per allenarsi davanti a situazioni reali.

La progettazione di questo programma è creata sull'Apprendimento Basato su Problemi mediante il quale il medico deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che si presentano durante il corso. A tal fine, lo specialista disporrà di un innovativo sistema di video interattivi realizzati da rinomati esperti con una grande esperienza nella Medicina del Sonno.

Ti offriamo un sistema di video interattivo che faciliterà lo studio di questo Esperto Universitario.

La nostra specializzazione 100% online e la nostra nuova metodologia educativa ti consentiranno di conciliare gli studi con gli altri impegni quotidiani.



02

Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo dell'apprendimento teorico-pratico, in modo che il medico possa raggiungere una padronanza pratica e rigorosa delle ultime tecniche relative a questo ambito.





“

*Il nostro obiettivo principale
è aiutare i nostri studenti
ad acquisire l'eccellenza
accademica e professionale”*



Obiettivo generale

- Gestire e/o aggiornare le conoscenze e le competenze necessarie per un adeguato esercizio nella Medicina del Sonno a livello globale, dal punto di vista clinico e strumentale



Preparati per il successo con l'aiuto di questo Esperto Universitario con il quale imparerai a svilupparti nell'ambito dei Disturbi del ritmo sonno-veglia in età pediatrica"





Obiettivi specifici

Modulo 1. Aspetti fondamentali previ della medicina del sonno

- ◆ Conoscere in modo profondo il sonno normale, la sua struttura, le sue funzioni e la sua evoluzione nelle diverse tappe della vita. Comprendere i meccanismi implicati a livello psico-biologico e neurofisiologico da un punto di vista pratico
- ◆ Gestire le basi necessarie sui fattori cronobiologici coinvolti nella regolazione dei cicli veglia-sonno, nonché sull'evoluzione del sistema circadiano nel corso della vita, aspetti di grande importanza nella medicina del sonno e che saranno acquisiti dallo studente durante questo modulo
- ◆ Comprendere in profondità il significato e le ultime novità sui fattori provocatori nel campo della ancora poco conosciuta e poco compresa attività onirica da un punto di vista scientifico
- ◆ Gestire conoscenze chiare e aggiornate sulla problematica non insolita dei farmaci di uso abituale nei problemi medici prevalenti che modificano il sonno-veglia
- ◆ Familiarizzarsi con l'adeguata specializzazione nell'attuazione in modo preciso e strutturato dell'anamnesi clinica e nell'orientamento iniziale del processo diagnostico

Modulo 2. Insonnia negli adulti Il sogno nella psichiatria degli adulti

- ◆ Avere una visione globale dei problemi dell'insonnia nelle persone adulte, le diverse tipologie oltre a comprendere l'importanza e la trascendenza del disturbo e a necessità di trattamento, data la frequenza nella clinica del sonno
- ◆ Gestire le conoscenze necessarie per effettuare una diagnosi che permetta di selezionare il trattamento più appropriato per ogni caso, spesso misto e multidisciplinare
- ◆ Essere in grado di conoscere in profondità i vari trattamenti non farmacologici, con i vari elementi che li compongono, in particolare le cosiddette tecniche cognitive-comportamentali. Lo studente imparerà ad interpretare i report e a conoscerne i vari strumenti, chiarendone le indicazioni e la loro utilità e ponendo le basi per una collaborazione ottimale tra i vari operatori sanitari interessati

- ◆ Formare lo studente nell'approccio farmacologico dei problemi di insonnia, aggiornando le sue conoscenze a riguardo, a favore di una migliore prescrizione, e approfondendo la pianificazione strategica e individualizzata delle linee guida da seguire a seconda dei casi
- ◆ Acquisire nozioni in maniera approfondita riguardanti l'entità dei problemi del sonno, oltre l'insonnia, associati a diversi problemi di salute mentale, per facilitarne la gestione globale e mettendo in valore il ruolo rilevante di raggiungere un sonno adeguato nell'evoluzione soddisfacente di queste patologie

Modulo 3 Ipersonnia negli adulti Disturbi del ritmo circadiano negli adulti

- ◆ Imparare a distinguere l'eccessiva sonnolenza diurna dalla fatica o dall'anedonia in base alle caratteristiche cliniche e alle cause potenziali sottostanti. Possedere nozioni riguardanti la sonnolenza diurna patologica e i metodi diagnostici che possono contribuire ad oggettivarla e quantificarla
- ◆ Avere conoscenze specifiche delle varie ipersonnie di origine centrale e imparare a differenziarle. L'alunno sarà formato e/o aggiornato sulle varie opzioni terapeutiche esistenti per questi processi
- ◆ Gestire le conoscenze e comprendere i vari disturbi dovuti all'alterazione circadiana del ciclo di veglia-sonno, sia a causa di alterazioni endogene che a causa di fattori esogeni
- ◆ Capire in profondità i concetti fondamentali poco noti su cui si basa l'uso efficace della fototerapia nella prevenzione e nella cura delle alterazioni circadiane, le loro possibili modalità di impiego e su cosa si basano a livello biologico
- ◆ Effettuare un aggiornamento accurato delle altre opzioni terapeutiche attualmente esistenti per il trattamento di questo tipo di disturbi, ma anche della sempre più popolare e utilizzata melatonina. L'alunno conoscerà miti e verità nel trattamento della melatonina e sarà aggiornato nella manipolazione delle differenti formulazioni, alcune nuove

03

Direzione del corso

Il corpo docente del programma include esperti di spicco nella Medicina del sonno, che apportano a questo programma l'esperienza di anni di professione. Inoltre, altri esperti di riconosciuto prestigio partecipano alla sua progettazione ed elaborazione completando il programma in modo interdisciplinare.



“

I principali professionisti del settore si sono uniti per fornirti le conoscenze più ampie in questo campo, così da poter crescere con tutte le garanzie di successo”

Direzione



Dr. Larrosa Gonzalo, Óscar

- Medico specializzato in Neurofisiologia Clinica, Ospedale San Rafael
- Esperto in Medicina del Sonno (certificazione CEAMS, primo esame nazionale, 2013)
- Coordinatore e fondatore dell'unità di Medicina del Sonno di MIPSalud, Madrid. Specialista e consulente clinico in medicina del sonno presso il Centro di Malattie Neurologiche di Madrid e l'Unità Multidisciplinare dei Disturbi del Sonno dell'Ospedale San Rafael di Madrid, Spagna
- Membro della Società Spagnola del Sonno (SES), membro fondatore ed ex coordinatore del gruppo di lavoro dei disturbi del comportamento durante il sonno
- Membro della Società Spagnola di Neurofisiologia Clinica (SENEFC), membro del gruppo di lavoro sui disturbi del sonno
- Socio d'onore, consulente medico e specialista raccomandato dell'Associazione Spagnola della "Sindrome delle Gambe Senza Riposo" (AESPI)
- Direttore del corso online "SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO (MALATTIA DI WILLIS-EKBOM)", (AESPI/Informazioni senza frontiere) per gli operatori sanitari, luglio 2016- luglio 2017

Professori

Dott.ssa Gismera Neuberger, Silvia

- ◆ Diplomata in Psicologia. Laureata in Psicologia Biologica e della Salute, Università Autonoma di Madrid
- ◆ CEO di www.dormirmejor.es
- ◆ Professoressa delle commissioni di valutazione del Master in "Direzione e Gestione della Salute" e del Master in "Sicurezza del Paziente" dell'Università Internazionale de la Rioja (UNIR)
- ◆ Professoressa onoraria dell'Università Autonoma di Madrid (Docenza nel Dottorato e tutore professionista di practicum)
- ◆ Esperta in gestione di aziende sane (Istituto della Salute e benessere, ISLB)
- ◆ Membro della Società Spagnola del Sonno (SES)

Dott.ssa Martínez Martínez, María Ángeles

- ◆ Medico specialista in Neurofisiologia Clinica MIR, Ospedale Clinico Universitario Marqués de Valdecilla, Spagna Esperto in Medicina del Sonno (certificazione CEAMS, 2013)
- ◆ Medico associato del Servizio di neurofisiologia Clinica e coordinatrice dell'unità multidisciplinare dei disturbi del sonno e ventilazione, Ospedale Universitario Marqués de Valdecilla
- ◆ Master universitario in "Sonno: fisiologia e medicina" dell'Università Pablo de Olavide- Colegio de America, 2007
- ◆ Membro della Società Spagnola del Sonno (SES), e del gruppo di lavoro di disturbi di comportamento e del movimento durante il sonno
- ◆ Membro della Società Spagnola di Neurofisiologia Clinica (SENFC)
- ◆ Membro Spanish Sleep Network
- ◆ Co-presidente della XXV Riunione annuale della Società Spagnola del Sonno, Santander, 2017
- ◆ Ricercatrice associata in 4 progetti di ricerca in Medicina del sonno negli ultimi 5 anni

Dott. Cuesta, Francisco Javier

- ◆ Specialista in Neurofisiologia Clinica (1997) Laureato in Medicina presso l'Università Cardenal Herrera CEU(2006) Diploma Veille Sommeil, Université de Montpellier (1998) Esperto in Sleep Medicine, European Sleep Research Association (2012)
- ◆ Capo del Servizio di Neurofisiologia e dell'Unità del Sonno dell'Ospedale Universitario de la Ribera dal 1999
- ◆ Professore presso la Facoltà di Medicina dell'Università Cattolica di Valencia e direttore del Dipartimento di Specialità Chirurgiche dal 2019 Professore associato di Fisiologia all'Università di Valencia dal 2001 al 2018
- ◆ Soggiorni di ricerca e di formazione in Medicina del Sonno presso l'Ospedale Universitario di Montpellier, Francia, dal 1997 al 1998 e presso lo Sleep Medicine Center della Mayo Clinic di Rochester, Minnesota, nel 2002
- ◆ Attuale vicepresidente della Società Spagnola del Sonno (SES), presidente della stessa nel 2006-2010, membro del consiglio di amministrazione della European Sleep Research Society (ESRS) nel 2012-2014

Dott. Ortega-Albás Juan José

- ◆ Responsabile dell'Unità del Sonno dell'Ospedale Generale Universitario di Castellón
- ◆ Professore associato presso la Facoltà di Medicina dell'UJI nell'area della neurofisiologia e del sonno
- ◆ Specialista in Neurofisiologia Clinica
- ◆ Esperto in Medicina del Sonno accreditato dall'ESRS e dal CEAMS/FESMES
- ◆ Membro della Società Spagnola del Sonno (SES) e della Società Spagnola di Neurofisiologia Clinica (SENFC)

Dott.ssa Bonmatí Carrión, María Ángeles

- ♦ Laureata in Biologia presso l'Università di Murcia
- ♦ Dottorato in Fisiologia presso l'Università di Murcia
- ♦ Attualmente ricercatrice post-dottorato presso l'Università di Murcia; docente nelle materie del Dipartimento di Fisiologia (nelle facoltà di Biologia, Medicina e Biotecnologia)
- ♦ Ricercatrice post-dottorato presso l'Università del Surrey (Regno Unito) (2016-2018)
- ♦ Master in "Tecnologia e Ricerca in Scienze Biomediche" (2010, Università di Murcia) e Master in "Formazione nell'insegnamento per istituti superiori, FP e insegnamento delle lingue" (2015, Università Miguel Hernández)

Dott. Martínez Pérez, Francisco

- ♦ Servizi di Neurofisiologia Clinica, Universitario Puerta de Hierro, Majadahonda
- ♦ Studi Neurofisiologici avanzati presso la Clinica MIP Salute-Medicina Integrata Personalizzata
- ♦ Tecniche di Neurofisiologia applicata presso l'Istituto Vitruvio di Biomeccanica e Chirurgia
- ♦ Specialista in Neurofisiologia Clinica
- ♦ Laureato in Medicina e Chirurgia, Università Complutense di Madrid
- ♦ Master in Sonno: Fisiologia e Patologia, Università Pablo Olavide
- ♦ Master in Elettrodiagnosi Neurologica, Università di Barcellona
- ♦ Ricercatore, docente universitario, docente del Master in Medicina del Sonno
- ♦ Autore di diverse linee guida e consensi per diverse società mediche (SENEFC, SES, AEP) e la Commissione Nazionale della Specializzazione
- ♦ Premio nazionale per la medicina del XXI secolo
- ♦ European Award in Medicine

Dott.ssa Giménez Badia, Sandra

- ♦ Medico praticante dell'unità multidisciplinare del sonno, Ospedale de la Santa Creu i Sant Pau, Barcellona
- ♦ Specialista in Neurofisiologia Clinica
- ♦ Dottoressa in Medicina e Chirurgia
- ♦ Certificazione come specialista in Medicina del Sonno dalla Società Spagnola, Francese ed Europea del Sonno
- ♦ Coordinatrice del Gruppo di Cognizione e sonno della Società Spagnola del Sonno
- ♦ Soggiorni di formazione nelle unità del sonno dei principali centri internazionali (Stanford, Montpellier e Strasburgo)
- ♦ Professoressa associata dell'Università di Barcellona

Dott. Sanz Costa, Valentín

- ♦ Direttore dell'Unità di Elettroencefalografia del Servizio di Neurologia, Ospedale Universitario di Caracas
- ♦ Pediatra specializzato in Neurologia infantile, con una formazione accademica specializzata in neurofisiologia applicata all'EEG, VideoEEG e nel trattamento e chirurgia dell'epilessia infantile
- ♦ Master in "Sonno e psichiatria infantile e adolescenziale"
- ♦ Professore di Neurofisiologia e Neurologia Post-Laurea, Universidad Central de Venezuela

Dott.ssa Rodríguez Ulecia, Inmaculada

- ♦ Capo del Dipartimento di Neurofisiologia Clinica, Hospital Universitario San Roque Meloneras, Maspalomas, Las Palmas (Isole Canarie)
- ♦ Specialista in Neurofisiologia Clinica
- ♦ Master in "Medicina di Emergenza, Emergenze e Catastrofi", Universidad Cardenal Herrera

Dott. Sánchez Barros, Cristian

- ◆ Specialista in Neurofisiologia Clinica e responsabile dell'Unità del Sonno presso l'Ospedale Juaneda Miramar del Gruppo Ospedaliero Juaneda Healthcare Network, Palma de Maiorca (Isole Baleari, Spagna)
- ◆ Medico specialista in Neurofisiologia Clinica MIR, Ospedale Universitario Clinico San Carlos, Madrid, Spagna
- ◆ Dottore in Medicina (PhD) Cum Laude, Universidad Complutense de Madrid, Spagna
- ◆ Membro attivo della Società Spagnola del sonno (SES), dell'Associazione Colombiana di Medicina del Sonno (ACMES) e della Società Spagnola di Neurofisiologia Clinica (SENEFC)
- ◆ Membro attivo del gruppo di lavoro SES sui disturbi del movimento e del comportamento durante il sonno della SES
- ◆ Consulente internazionale in un progetto di ricerca sulla malattia di Huntington condotto dal Caribbean Neurosciences Group dell'Università Simón Bolívar (Barranquilla-Colombia)

Dott.ssa Rocío Martín, Esmeralda

- ◆ Medico specialista in Neurofisiologia Clinica, Ospedale Universitario La Princesa, Madrid
- ◆ Medico specialista in Neurofisiologia Clinica, Clinica Santa Elena, Madrid
- ◆ Medico specialista tramite M.I.R. in Neurofisiologia Clinica, Ospedale Clinico San Carlos, Madrid, Spagna
- ◆ Specialista in Medicina del Sonno Accreditata dalla Federazione spagnola di società della medicina del sonno, 2020
- ◆ Master in "Sonno: fisiologia e medicina" dell'Università di Murcia, 2019
- ◆ Membro della Società Spagnola di Neurofisiologia Clinica Membro della Società spagnola del sonno (e del suo gruppo di lavoro sull'insonnia)
- ◆ Membro della Fondazione di Ricerca dell'Ospedale Universitario La Princesa. Membro della Società Americana di Neurofisiologia Clinica

Dott.ssa Wix Ramos, Rybel

- ◆ Medico specialista nell'Unità del Sonno del Servizio di Neurofisiologia Clinica, Ospedale Universitario de la Princesa (Madrid, Spagna) e nell'Unità del Sonno del Servizio di Neurologia, Ospedale HM Sanchinarro (Madrid) e nell'Unità del Sonno del Servizio di Neurologia, Ospedale HM Puerta del Sur (Alcorcón, Madrid)
- ◆ Dottoranda in Medicina, Università CEU San Pablo (Facoltà di Medicina)
- ◆ Medico specialista tramite MIR in Neurofisiologia Clinica, Ospedale Clinico San Carlos, Madrid, Spagna
- ◆ Esperta in medicina del sonno, accreditata dal CEAMS (2015), dalla World Sleep Society (2017) e dalla European Sleep Research Society (2018)
- ◆ Master in "Sonno: fisiologia e medicina" Accreditata, Università Pablo de Olavide (Siviglia, Spagna), 2010
- ◆ Membro della Società Spagnola di Neurofisiologia Clinica
- ◆ Membro della Società spagnola del sonno (e del suo gruppo di lavoro sull'insonnia)

Dott. Martín Villa, Iván

- ◆ Socio fondatore Psicología360
- ◆ Socio fondatore Psicología e terapia EDS SL
- ◆ Psicologo clinico al MIPsalud, Madrid (psicoterapia dei disturbi del sonno e psicologia generale della salute)
- ◆ Psicologo clinico, collaboratore con la Fundación Adecco (Servizio di assistenza alle persone con disabilità) Psicologo clinico presso La Poveda Formación y Desarrollo SL
- ◆ Laureato in Psicologia UNED di Madrid, Specializzazione Clinica. Psicologico giuridico forense
- ◆ Esperto in disturbi della condotta, dipendenze e disturbi nell'adolescenza

Dott.ssa Gutiérrez Muñoz, Carmen

- ♦ Attività attuale presso l'Istituto de Especialidades Neurológicas (IENSA) e l'Ospedale QuirónSalud, Cordoba, Spagna
- ♦ Specializzazione in Neurofisiologia Clinica tramite MIR, Ospedale Universitario Virgen Macarena di Siviglia
- ♦ Certificazione europea come specialista in medicina del sonno da parte dell'ESRS
- ♦ Master in Sonno: Fisiologia e Medicina presso l'Università di Murcia
- ♦ Sleep Medicine courses della Società Americana del Sonno (AASM), 2016-2018
- ♦ Membro della Società Spagnola del Sonno (SES) della Società Americana Sonno (AASM), Spagnola Andalus di Neurofisiologia Clinica (SENFC, SENFC)

Dott.ssa Díaz Román, Mónica

- ♦ Specialista del Servizio di Neurofisiologia Clinica, Ospedale Lluís Alcanyis, Xativa (Valencia), Spagna
- ♦ Specialista in Neurofisiologia Clinica via MIR, Ospedale La Fe de Valencia, Spagna
- ♦ Esperta in Medicina del Sonno dal Comitato Spagnolo per l'Accreditamento in Medicina del Sonno (CEAMS attuale FESMES)
- ♦ Master in Sonno: Fisiologia e Medicina, Università di Murcia
- ♦ Membro attivo della SES della Società Spagnola di Neurofisiologia Clinica (SENFC) e della Società Spagnola di Neurologia (SEN)

Dott.ssa Iznaola Muñoz, María del Carmen

- ♦ Medico Praticante dell'Ospedale Virgen de las Nieves di Granada, Spagna
- ♦ Specialista in Neurofisiologia Clinica
- ♦ Dottoressa in Medicina e Chirurgia. Esperta in Medicina del Sonno certificazione FESMES
- ♦ Membro Attivo della Società Spagnola Sonno (SES), Spagnola Andalus di Neurofisiologia Clinica (SENFC, SENFC)

Dott. Albares Tendero, Javier

- ♦ Direttore dell'Unità del Sonno, Centro Médico Teknon Medicina del Sonno dottor Albares, Barcellona (Spagna)
- ♦ Specialista in Neurofisiologia Clinica, Ospedale Universitario La Paz, Madrid Specialista Europea in Medicina del Sonno Qualificato dalla European Sleep Research Society
- ♦ Membro del Consiglio consultivo per la riforma oraria del governo della Catalogna Membro della Società Spagnola del Sonno (SES)

Dott.ssa Rodríguez Morilla, Beatriz

- ♦ Analisi dei ritmi circadiani presso Kronohealth SL e Cronolab
- ♦ Dottorato in Psicologia
- ♦ Laureata in Psicologia
- ♦ Master in Neuroscienze
- ♦ Membro della Società Spagnola del Sonno (SES) e della World Association of Sleep Medicine



Dott. Florido Gómez, Miguel

- ◆ Direttore commerciale di LEDMOTIVE, Barcellona, Spagna
- ◆ Ingegneria delle telecomunicazioni
- ◆ Training in lamps, LED, technology & lighting

Dott.ssa Teresí Copoví, Irene

- ◆ Specialista del servizio di Neurofisiologia Clinica, Ospedale Unversitari i Politènic la Fe, Valencia (Spagna) con diversi anni di esperienza nell'Unità Multidisciplinare dei Disturbi del Sonno. Membro attivo della Società Spagnola di Neurofisiologia Clinica (SENFC)
- ◆ Medico Specialista in Neurofisiologia Clinica, Hospital Unversitari i Politènic la Fe de Valencia

04

Struttura e contenuti

La struttura di studi è stata ideata da un team di professionisti che conoscono le implicazioni della specializzazione medica, consapevoli della rilevanza della specializzazione attuale e impegnati in un insegnamento di qualità attraverso le nuove tecnologie educative.





“

Un programma d'insegnamento molto completo, strutturato in unità didattiche ben sviluppate, orientato a un apprendimento efficace e rapido”

Modulo 1. Aspetti fondamentali previ della Medicina del Sonno

- 1.1. Il sonno normale nell'uomo. Funzioni del sonno
- 1.2. Evoluzione del sonno lungo l'arco della vita
- 1.3. Neurobiologia del sonno e della veglia
- 1.4. Meccanismi neurofisiologici del sonno e della veglia
- 1.5. Cronobiologia del ciclo sonno-veglia
- 1.6. Evoluzione del sistema circadiano lungo l'arco della vita
- 1.7. Attività onirica
- 1.8. Farmaci di uso comune che modificano il sonno
- 1.9. Disturbi del sonno. Dall'anamnesi alla sospetta diagnosi
 - 1.9.1. Introduzione Classificazione dei disturbi del sonno ICSD
 - 1.9.2. Anamnesi e semiologia di base
 - 1.9.3. La storia clinica. Diario del sonno. Scale e test
 - 1.9.4. Sospetta diagnosi Prove generiche ed esami specifici del sonno

Modulo 2. L'insonnia negli adulti Il sogno nella psichiatria degli adulti

- 2.1. Insonnia: definizioni, tipi, epidemiologia e impatto socio-economico
- 2.2. Eziopatogenia, valutazione e diagnosi differenziale dell'insonnia cronica
- 2.3. Trattamento non farmacologico dell'insonnia cronica (I): localizzare il problema e il suo orientamento
 - 2.3.1. Basi e importanza dell'approccio non farmacologico dell'insonnia
 - 2.3.2. Trattamento cognitivo-comportamentale dell'insonnia. Quadro concettuale
 - 2.3.3. Componenti del trattamento cognitivo-comportamentale
 - 2.3.3.1. Sistema di controllo degli stimoli
 - 2.3.3.2. Tecniche di limitazione del tempo nel letto
 - 2.3.3.3. Norme di igiene del sogno: cambiamenti dell'ambiente e del comportamento
 - 2.3.3.4. Tecniche di rilassamento efficaci per l'insonnia
 - 2.3.3.5. Tecniche cognitive applicate alla gestione dell'insonnia
 - 2.3.4. Altre eventuali misure non farmacologiche
 - 2.3.4.1. Aromaterapia nei problemi di sonno: miti e realtà
 - 2.3.4.2. Musicoterapia per l'insonnia
 - 2.3.4.3. Agopuntura nell'insonnia

- 2.4. Gestione non farmacologica dell'insonnia cronica (II): Tecniche cognitive/comportamentali
 - 2.4.1. Tecniche di rilassamento passo a passo
 - 2.4.1.1. Tecniche di rilassamento/respirazione diaframmatica
 - 2.4.1.2. Allenamento del rilassamento muscolare progressivo
 - 2.4.1.3. Altre tecniche: Biofeedback e Mindfulness
 - 2.4.2. Procedimento di applicazione delle tecniche cognitive
 - 2.4.2.1. Pensieri negativi e impatto sul sonno
 - 2.4.2.2. Distorsioni cognitive
 - 2.4.2.3. Ristrutturazione cognitiva: tecnica di discussione
 - 2.4.2.4. Arresto del pensiero
 - 2.4.2.5. Intenzione paradossica
 - 2.4.3. Terapia individuale vs terapia di gruppo
 - 2.4.4. Educazione sanitaria nella prevenzione dell'insonnia
 - 2.4.5. Neurofeedback e insonnia: Ricerca di base e applicata
- 2.5. Trattamento farmacologico dell'insonnia: opzioni e novità
 - 2.5.1. Benzodiazepine (BZD)
 - 2.5.2. Ipnotici non benzodiazepinici (farmaci "Z")
 - 2.5.3. Antidepressivi sedanti
 - 2.5.4. Melatonina e agonisti dei recettori della melatonina
 - 2.5.5. Antagonisti duali dei recettori delle oressine: (DORA): il futuro che arriva?
 - 2.5.6. Altri farmaci utili all'insonnia
 - 2.5.7. Integratori e fitoterapia: miti e prove scientifiche
- 2.6. Pianificazione del trattamento farmacologico dell'insonnia. Situazioni speciali
- 2.7. Disturbi dello stato d'animo e del sonno
- 2.8. Disturbi di ansia e del sonno
- 2.9. Altri disturbi psichiatrici e sonno
 - 2.9.1. Disturbi psicotici
 - 2.9.2. Disturbi del comportamento alimentare
 - 2.9.3. TDAH dell'adulto
- 2.10. Il sonno nelle dipendenze

Modulo 3. Ipersonnia negli adulti. Disturbi del ritmo circadiano negli adulti

- 3.1. Approccio iniziale alle ipersonnie di origine centrale
 - 3.1.1. Concetti, definizioni e tipi
 - 3.1.2. Sindrome del sonno insufficiente
 - 3.1.3. Sintomi isolati e varianti della normalità: eccessiva sonnolenza
- 3.2. Narcolessia (I)
- 3.3. Narcolessia (parte II)
- 3.4. Ipersonnia idiopatica
- 3.5. Ipersonnie ricorrenti
 - 3.5.1. Sindrome di Kleine Levin
 - 3.5.2. Ipersomnia legata alle mestruazioni
- 3.6. Altre cause di ipersomnia
- 3.7. Cronopatologia (I): Alterazioni circadiane endogene
 - 3.7.1. Sindrome di ritardo della fase del sonno
 - 3.7.2. Sindrome di anticipo della fase del sonno
 - 3.7.3. Sindrome ipernictemerale o a corso libero
 - 3.7.4. Modello veglia-sonno irregolare
- 3.8. Cronopatologia (II): Alterazioni circadiane esogene
 - 3.8.1. Alterazione circadiana per lavoro a turni
 - 3.8.2. Alterazione circadiana per passo rapido di meridiani o jet lag
 - 3.8.3. Jet Lag sociale
- 3.9. Luminoterapia
- 3.10. Altre misure terapeutiche di regolazione circadiana
 - 3.10.1. Norme di igiene del sonno
 - 3.10.2. Cronoterapia
 - 3.10.3. Melatonina
 - 3.10.4. Altri farmaci



*Un'esperienza formativa chiave,
unica e decisiva per potenziare il
tuo sviluppo professionale"*

05

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: *il Relearning*.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il *New England Journal of Medicine*.



“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. Gli specialisti imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica professionale del medico.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard di Harvard.

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli studenti che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono allo studente di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



Metodologia Relearning

TECH perfeziona il metodo casistico di Harvard con la migliore metodologia di insegnamento del momento, 100% online: il Relearning.

La nostra università è la prima al mondo a coniugare lo studio di casi clinici con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione e che combina un minimo di 8 elementi diversi in ogni lezione: una vera rivoluzione rispetto al semplice studio e all'analisi di casi.



Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate grazie all'uso di software di ultima generazione per facilitare un apprendimento coinvolgente.

All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo in lingua spagnola (Columbia University).

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 250.000 medici di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socioeconomico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e maggior rendimento, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del sistema di apprendimento di TECH è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Tecniche chirurgiche e procedure in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche mediche attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di formazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua formazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo della cura e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



06 Titolo

Il Corso di Esperto Universitario in Insonnia, disturbi del ritmo circadiano e ipersonnie negli adulti garantisce, oltre alla formazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso al Esperto Universitario rilasciato dalla TECH Università Tecnologica.



“

Completa con successo questo programma e riceverai il tuo diploma universitario senza spostamenti o fastidiosi tramite”

Questo **Esperto Universitario in Insonnia, disturbi del ritmo circadiano e ipersonnie negli adulti** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato presente sul mercato.

Dopo aver superato le valutazioni, lo studente riceverà, mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, il suo corrispondente titolo **Esperto Universitario** rilasciato da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** indica la qualifica ottenuta nel Master e soddisfa i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Esperto Universitario in Insonnia, disturbi del ritmo circadiano e ipersonnie negli adulti**
Ore Ufficiali: 450 O.



*Apostille dell'Aia Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

service personnalisé innovation

connaissance présent qualité

en ligne formative

développement institutions

classe virtuelle langues

tech università
tecnologica

Esperto Universitario
Insonnia, disturbi del
ritmo circadiano e
ipersonnie negli adulti

Modalità: Online

Durata: 6 mesi

Titolo: TECH Università Tecnologica

Ore Ufficiali: 450 O.

Esperto Universitario

Insonnia, disturbi del ritmo
circadiano e ipersonnie negli adulti

