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



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Experto Universitario

Insomnio, Alteraciones del Ritmo Circadiano e Hipersomnias en Adultos

Modalidad: **Online**
Duración: **6 meses**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **450 h.**
Acceso web: **www.techtitute.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. 20

05 Metodología — pág. 24

06 Titulación — pág. 32

01

Presentación

El conocimiento del sueño normal, sus importantes funciones y sus mecanismos de generación son aspectos preliminares fundamentales para todo interesado en la Medicina del Sueño, siendo abordado de una manera rigurosa y comprensible en este programa intensivo.

Una oportunidad única de especializarse con los mejores profesionales de la materia, en una capacitación de alto nivel y elevado rigor científico.





Los nuevos escenarios en Medicina del Sueño nos empujan a proponer nuevos programas de actualización que se ajusten a las necesidades reales de los profesionales experimentados, con el fin de que puedan incorporar los avances actuales a su práctica diaria"

Existe un creciente interés multidisciplinar por la Medicina del Sueño, disciplina en franca expansión. Tanto si se aborda dese un punto de vista global o desde la "especialización parcial", dependiendo del campo sanitario original o área concreta de interés, en todos los casos es vital un conocimiento genérico riguroso y actualizado en todas sus parcelas. Este Experto Universitario cumple sobradamente este objetivo, desde un prisma eminentemente práctico. Su enfoque le diferencia de muchos otros tratados y cursos sobre esta disciplina tan transversal, que generan la frecuente queja de resultar demasiado "descriptivos" y "teóricos", por tanto, no del todo útiles en resolución de muchas situaciones que se presentan en el manejo clínico .

Con el objetivo claro de aunar evidencia científica y utilidad práctica, este Experto Universitario de Insomnio, Alteraciones del Ritmo Circadiano e Hipersomnias en Adultos cuenta con un amplio, actualizado e inmejorable programa, elaborado por un variado equipo de expertos profesionales (médicos, psicólogos, biólogos, ingenieros, etc.), que aportan su contrastada experiencia en forma de explicaciones y ejemplos prácticos amenos, clarificadores y abundante apoyo, gráfico-audiovisual, absolutamente imprescindible en la docencia de esta pujante disciplina

Además, este Experto Universitario cuenta con la ventaja de desarrollarse en un formato 100% online, por lo que los alumnos serán los encargados de decidir cuando y donde estudiar, distribuyéndose de manera autónoma sus horas de estudio, de tal manera que puedan compaginar su tiempo de capacitación con el resto de sus obligaciones diarias.

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

- El desarrollo de casos prácticos, presentados por expertos en Medicina del Sueño
- Sus contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos, con los que están concebidos, recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- Las novedades sobre la seguridad y Medicina del Sueño
- Los ejercicios prácticos, donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- Su hincapié en metodologías innovadoras en Medicina del Sueño
- 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

Te ofrecemos un completísimo Experto Universitario para que te desarrolles en el ámbito de Insomnio, Alteraciones del Ritmo Circadiano e Hipersomnias en Adultos. No lo pienses más y matricúlate con nosotros"

Este Experto Universitario es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización para poner al día tus conocimientos en Insomnio, Alteraciones del Ritmo Circadiano e Hipersomnias en Adultos"

Incluye, en su cuadro docente, a profesionales pertenecientes al ámbito de la medicina, 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 un estudio inmersivo, programado para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el médico deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional, que se le planteen. Para ello, el especialista contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo, realizado por reconocidos expertos en Medicina del Sueño y con gran experiencia.

Te ofrecemos un sistema de vídeo interactivo que te hará más sencillo el estudio de este Experto Universitario.

Nuestra capacitación 100% online y nuestra novedosa metodología educativa te permitirá compaginar tus estudios con el resto de tus obligaciones diarias.



02

Objetivos

El principal objetivo que persigue el programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de forma que el médico consiga dominar de manera práctica y rigurosa las últimas técnicas en la materia.





Nuestro principal objetivo es ayudar a nuestros alumnos a que adquieran la excelencia académica y profesional”

Objetivo general

- 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

Capacítate para el éxito con la ayuda de este Experto Universitario con el que aprenderás a desarrollarte en el ámbito de Insomnio, Alteraciones del Ritmo Circadiano e Hipersomnias en Adultos"



Objetivos específicos

Módulo 1. Aspectos fundamentales previos en Medicina del Sueño

- Conocer de manera profunda 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 y que el alumno aprenderá y comprenderá en este módulo
- Comprender en profundidad el significado y 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
- Familiarizarse en la capacitación adecuada en la realización de forma precisa y estructurada de la anamnesis clínica y en 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
- 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
- Poder conocer en profundidad los diferentes tratamientos no farmacológicos, con los diferentes elementos que los componen, principalmente las denominadas técnicas cognitivo-conductuales. El alumno aprenderá a interpretar los informes de las mismas y conocerá sus diferentes herramientas, clarificando sus indicaciones y su utilidad y sentando las bases de una colaboración óptima entre los diferentes profesionales sanitarios implicados
- Capacitar al alumno 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
- Conocer en profundidad 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

- Aprender a diferenciar la excesiva somnolencia diurna de la fatiga ó la anhedonia en base a sus características clínicas y potenciales causas subyacentes. Conocer qué consideramos como somnolencia diurna patológica y qué métodos diagnósticos pueden ayudar a objetivarla y cuantificarla
- Tener conocimientos específicos en las diferentes hipersomnias de origen central y aprender a diferenciarlas. El alumno se capacitará y/o conseguirá una puesta al día en las diferentes opciones terapéuticas existentes para estos procesos
- 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 que se fundamentan a nivel biológico
- 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. El alumno conocerá 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

El programa incluye en su cuadro docente a expertos de referencia en Medicina del Sueño, que vierten en esta capacitación la experiencia de sus años de profesión. Además, participan en su diseño y elaboración otros expertos de reconocido prestigio que completan el programa de un modo interdisciplinar.





Los principales profesionales en la materia se han unido para ofrecerte los conocimientos más amplios en este campo, de tal manera que puedas desarrollarte con totales garantías de éxito"

Dirección



Dr. Larrosa Gonzalo, Óscar

- Médico especialista en Neurofisiología Clínica, Hospital San Rafael
- Experto en Medicina del Sueño (acreditado por el CEAMS, primer examen nacional, 2013)
- Coordinador y fundador de la Unidad de Medicina del Sueño de MIPsalud, Madrid. Especialista y asesor clínico en Medicina del Sueño en el Centro de Enfermedades Neurológicas de Madrid y en la Unidad Multidisciplinar de Trastornos del Sueño, Hospital San Rafael de Madrid, España
- Miembro de la Sociedad Española de Sueño (SES), miembro fundador y ex-coordinador de su grupo de trabajo de Trastornos de conducta y comportamiento durante el sueño
- Miembro de la Sociedad Española de Neurofisiología Clínica (SENFC), miembro de su grupo de trabajo de Trastornos del sueño
- Socio de Honor, asesor médico y especialista recomendado de la Asociación Española del Síndrome de Piernas Inquietas (AESPI)
- Director del Curso Online "SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS (ENFERMEDAD DE WILLIS-EKBOM)", (AESPI/Información sin fronteras) dirigido a profesionales sanitarios, jul. de 2016-jul. de 2017

Profesores

Dña. Gismera Neuberger, Silvia

- Licenciada en Psicología. Grado de Doctor en Psicología Biológica y de la Salud, Universidad Autónoma de Madrid
- CEO de www.dormirmejor.es
- Profesora de las comisiones de evaluación del Máster de Dirección y Gestión Sanitaria y del Máster de Seguridad del Paciente, Universidad Internacional de la Rioja (UNIR)
- Profesora Honoraria, Universidad Autónoma de Madrid (docencia en Doctorado y tutor profesional del practicum)
- Experta en Gestión de Empresas Saludables (Instituto de la Salud y Bienestar, ISLB)
- Miembro de Sociedad Española del Sueño (SES)

Dra. Martínez Martínez, María Ángeles

- Médico especialista en Neurofisiología Clínica vía MIR, Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, Santander, España. Experta en Medina del sueño (acreditación CEAMS, 2013)
- Médico adjunto del Servicio de Neurofisiología Clínica y co-coordinadora de la Unidad multidisciplinar de trastornos del sueño y ventilación del Hospital universitario Marqués de Valdecilla
- Máster universitario en "Sueño: fisiología y medicina", Universidad Pablo de Olavide-Colegio de América, 2007
- Miembro de la Sociedad Española de Sueño (SES), miembro de su Grupo de trabajo de Trastornos de comportamiento y del movimiento durante el sueño
- Miembro de la Sociedad Española de Neurofisiología Cínica (SENFC)
- Miembro del Spanish Sleep Network
- Co-presidenta de la XXV Reunión anual de la Sociedad Española de Sueño, Santander, 2017
- Investigadora asociada en 4 proyectos de investigación en Medicina del Sueño en los últimos 5 años

Dr. Puertas Cuesta, Francisco Javier

- Especialista en Neurofisiología Clínica (1997). Grado de Doctor en Medicina por la Universidad Cardenal Herrera CEU (2006). Diploma Veille Sommeil, Université de Montpellier (1998). Expert in Sleep Medicine, European Sleep Research Association (2012)
- Jefe de Servicio de Neurofisiología y de la Unidad de Sueño del Hospital Universitario de la Ribera desde 1999
- Profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad Católica . de Valencia y director del departamento de especialidades quirúrgicas desde 2019. Profesor asociado de Fisiología en Universitat de Valencia desde 2001 a 2018
- Estancias investigadoras y de formación en Medicina del Sueño en el Hospital Universitario de Montpellier, Francia, de 1997 a 1998 y en el Sleep Medicine Center de la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota, en 2002
- Vicepresidente actual de la Sociedad Española de Sueño (SES) presidente de la misma en periodo 2006-2010, miembro de la junta directiva de la European Sleep Research Society (ESRS) en periodo 2012-2014

Dr. Ortega-Albás Juan José

- Responsable de la Unidad de Sueño del Hospital General Universitario de Castellón
- Profesor asociado de la Facultad de Medicina de la UJI en el área de neurofisiología y sueño
- Médico especialista en Neurofisiología Clínica
- Experto en Medicina del Sueño acreditado por la ESRS y CEAMS/FESMES
- Miembro de la Sociedad Española de Sueño (SES) y de la Sociedad Española de neurofisiología Clínica (SENFC)

Dra. Bonmatí Carrión, María Ángeles

- Licenciada en Biología por la Universidad de Murcia
- Doctora en Fisiología por la Universidad de Murcia
- Investigadora postdoctoral en la Universidad de Murcia en la actualidad; docente en las asignaturas del departamento de Fisiología (en los grados de Biología, Medicina, y Biotecnología)
- Investigadora postdoctoral en la Universidad de Surrey (Reino Unido) (2016-2018)
- Máster en Tecnología e Investigación en Ciencias Biomédicas (2010, Universidad de Murcia) y Máster Universitario en Formación del Profesorado ESO y Bachillerato, FP y Enseñanzas de Idiomas (2015, Universidad Miguel Hernández)

Dr. Martínez Pérez, Francisco

- Servicio de Neurofisiología Clínica, Hospital Universitario Puerta de Hierro, Majadahonda
- Estudios neurofisiológicos avanzados en la Clínica MIP Salud-Medicina Integral Personalizada
- Técnicas de Neurofisiología aplicada en el Instituto de Biomecánica y Cirugía Vitruvio
- Médico Especialista en Neurofisiología Clínica
- Licenciado en Medicina y Cirugía, Universidad Complutense de Madrid
- Máster en Sueño: Fisiología y Patología, Universidad Pablo Olavide
- Máster en Electrodiagnóstico Neurológico, Universidad de Barcelona
- Investigador, docente universitario, profesor del Máster de Medicina del Sueño
- Autor de varias guías y consensos para distintas sociedades médicas (SENFC, SES, AEP) y la Comisión Nacional de la Especialidad
- Premio Nacional de Medicina Siglo XXI
- European Award in Medicine

Dra. Giménez Badia, Sandra

- Médico adjunta consultora de la Unidad Multidisciplinar de Sueño, Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona
- Médico especialista en Neurofisiología Clínica
- Doctora en Medicina y Cirugía
- Acreditada como especialista en Medicina del Sueño por la Sociedades Española, Francesa y Europea de Sueño
- Coordinadora del grupo de Cognición y sueño de la Sociedad Española de Sueño
- Estancias formativas en unidades de sueño de centros internacionales de referencia (Stanford, Montpellier y Estrasburgo)
- Profesora asociada de la Universidad de Barcelona

Dr. Sanz Costa, Valentín

- Director de la Unidad de Electro-encefalografía del servicio de Neurología, Hospital Universitario de Caracas
- Pediatra especialista en Neurología infantil, con especial formación académica en neurofisiología aplicada en EEG, VideoEEG y en el tratamiento y cirugía de la epilepsia infantil
- Máster en Sueño y psiquiatría infanto-juvenil
- Profesor de Neurofisiología y Neurología post-gardo, Universidad Central de Venezuela

Dra. Rodríguez Ulecia, Inmaculada

- Jefa de servicio de Neurofisiología Clínica, Hospital Universitario San Roque Meloneras, Maspalomas, Las Palmas (Canarias)
- Médico Especialista en Neurofisiología Clínica
- Master en Medicina de Urgencias, Emergencias y catástrofes, Universidad Cardenal Herrera

Dr. Sánchez Barros, Cristian

- Facultativo especialista en Neurofisiología Clinica y responsable de la Unidad de Sueño en Hospital Juaneda Miramar del Grupo Hospitalario Red Asistencial Juaneda , Palma de Mallorca (Islas Baleares, España)
- Médico especialista en Neurofisiología Clínica vía MIR, Hospital Universitario Clínico San Carlos, Madrid, España
- Doctor en Medicina (PhD) Cum Laude, Universidad Complutense de Madrid
- Miembro activo de la Sociedad Española de Sueño (SES), la Asociación Colombiana de Medicina del Sueño (ACMES) y la Sociedad Española de Neurofisiología Clínica (SENFC)
- Miembro activo del Grupo de trabajo de trastornos de movimiento y de comportamiento durante el sueño de la SES
- 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)

Dra. Rocío Martín, Esmeralda

- Médico especialista en Neurofisiología Clínica, Hospital Universitario La Princesa, Madrid
- Médico especialista en Neurofisiología Clínica, Clínica Santa Elena, Madrid
- Médico especialista vía M.I.R. en Neurofisiología Clínica, (Hospital Clínico San Carlos, Madrid, España)
- Especialista en medicina de sueño. Acreditada por la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño, 2020
- Máster en "Sueño: fisiología y medicina", Universidad de Murcia, 2019
- Miembro de la Sociedad Española de Neurofisiología Clínica. Miembro de la Sociedad Española de Sueño (y de su grupo de trabajo de Insomnio)
- Miembro de la Fundación de investigación del Hospital Universitario La Princesa. Miembro de la Sociedad Americana de Neurofisiología Clínica

Dra. Wix Ramos, Rybel

- Médico especialista en Unidad de sueño del servicio de Neurofisiología Clínica, Hospital Universitario de la Princesa (Madrid, España), en Unidad de sueño del servicio de neurología, Hospital HM Sanchinarro (Madrid) y en Unidad de sueño del servicio de neurología, Hospital HM Puerta del sur (Alcorcón, Madrid)
- Doctora en Medicina por la universidad CEU San Pablo (Facultad de medicina)
- Médico especialista vía MIR en Neurofisiología Clínica, Hospital Clínico San Carlos, Madrid, España
- Experta en Medicina del Sueño, acreditada por el CEAMS (2015), la World Sleep Society (2017), y la European Sleep Research Society (2018)
- Máster de sueño: fisiología y medicina. Acreditado, Universidad Pablo de Olavide (Sevilla, España), 2010
- Miembro de la Sociedad Española de Neurofisiología Clinica
- Miembro de la Sociedad Española de Sueño (y de su grupo de trabajo de Insomnio)

D. Martín Villa, Iván

- Socio fundador Psicología360
- Socio fundador Psicología y terapias EDS SL
- Psicólogo Clinico en MIPsalud, de Madrid (psicoterapia de trastornos de sueño y psicología general sanitaria)
- Psicólogo Clínico colaborador en Fundación Adecco (Atención personas con discapacidad). Psicólogo Clínico en La Poveda Formación y Desarrollo SL
- Licenciado en Psicología UNED de Madrid, Especialidad Clínica. Perito Jurídico Psicológico
- Experto en trastorno de conducta, adicciones y alteración en la adolescencia

Dra. Gutiérrez Muñoz, Carmen

- Actividad actual en el Instituto de Especialidades Neurológicas (IENSA) y Hospital QuirónSalud, Córdoba, España
- Especialidad en Neurofisiología Clínica vía MIR, Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla
- Certificación europea de Especialista en Medicina del Sueño por la ESRS
- Máster en Sueño: Fisiología y Medicina por la Universidad de Murcia
- Sleep Medicine courses de la Sociedad Americana de Sueño (AASM), 2016-2018
- Miembro de la Sociedad Española de Sueño (SES), Sociedad Americana de Sueño (AASM), Sociedades Española y Andaluza de Neurofisiología Clinica (SENFC, SANFC)

Dra. Díaz Román, Mónica

- Facultativo especialista en servicio de Neurofisiología clínica, Hospital Lluis Alcanyis, Xativa (Valencia), España
- Especialista en Neurofisiología Clinica via MIR, Hospital La Fe de Valencia, España
- Experto en Medicina del Sueño por el Comité Español de Acreditación en Medicina del Sueño (CEAMS, actual FESMES)
- Máster en "Sueño: Fisiología y Medicina", Universidad de Murcia
- Miembro activo de la SES, de la Sociedad Española de Neurofisiología Clínica (SENFC) y de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Dra. Iznaola Muñoz, María del Carmen

- Médico adjunto en Hospital Virgen de las Nieves de Granada, España
- Especialista en Neurofisiología Clínica
- Doctora en Medicina y Cirugía. Experta en Medicina del Sueño acreditada por la FESMES
- Miembro activo de la Sociedad Española de Sueño (SES), Sociedades Española y Andaluza de Neurofisiología Clinica (SENFC, SANFC)

Dr. Albares Tendero, Javier

- Director Unidad del Sueño Centro Médico Teknon. Medicina del Sueño doctor Albares, Barcelona (España)
- Especialista en Neurofisiología Clínica, Hospital Universitario La Paz, Madrid. Especialista Europeo en Medicina del Sueño. Titulado por European Sleep Reseach Society
- Miembro del Consejo Asesor para la Reforma Horaria del Gobierno de Cataluña. Miembro de la Sociedad Española de Sueño(SES)

Dra. Rodríguez Morilla, Beatriz

- Análisis de ritmos circadianos en Kronohealth SL y Cronolab
- Doctora en Psicología
- Licenciada en Psicología
- Máster en Neurociencia
- Forma parte de la Sociedad Española de Sueño (SES)y la *World Association of Sleep Medicine*



D. Florido Gómez, Miguel

- Director comercial en LEDMOTIVE , Barcelona, España
- Ingeniería de Telecomunicaciones
- Training in lamps, LED, technology & lighting

Dra. Teresí Copoví, Irene

- Facultativo especialista en el servicio de Neurofisiología Cínica, Hospital Unversitari i Politècnic la Fe de Valencia, España, con varios años de experiencia en su Unidad Multidisciplinar de Trastornos del Sueño Miembro activo de la Sociedad Española de Neurofisiología Clínica (SENFC)
- Médico especialista en Neurofisiología Clínica, Hospital Unversitari i Politècnic la Fe de Valencia

Una vía de capacitación y crecimiento profesional que te impulsará hacia una mayor competitividad en el mercado laboral"

04

Estructura y contenido

La estructura del plan de estudios ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la capacitación médica, conscientes de la relevancia de la actualidad de la preparación y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.





Un completísimo programa docente, estructurado en unidades didácticas muy bien desarrolladas, orientadas a un aprendizaje eficaz y rápido"

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. Restructuración cognitiva: técnica de debate
    2.4.2.4. Parada de pensamiento
    2.4.2.5. Intención paradójica
  2.4.3. Terapia individual versus 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

Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional"

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los especialistas aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional del médico.

¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard"

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.



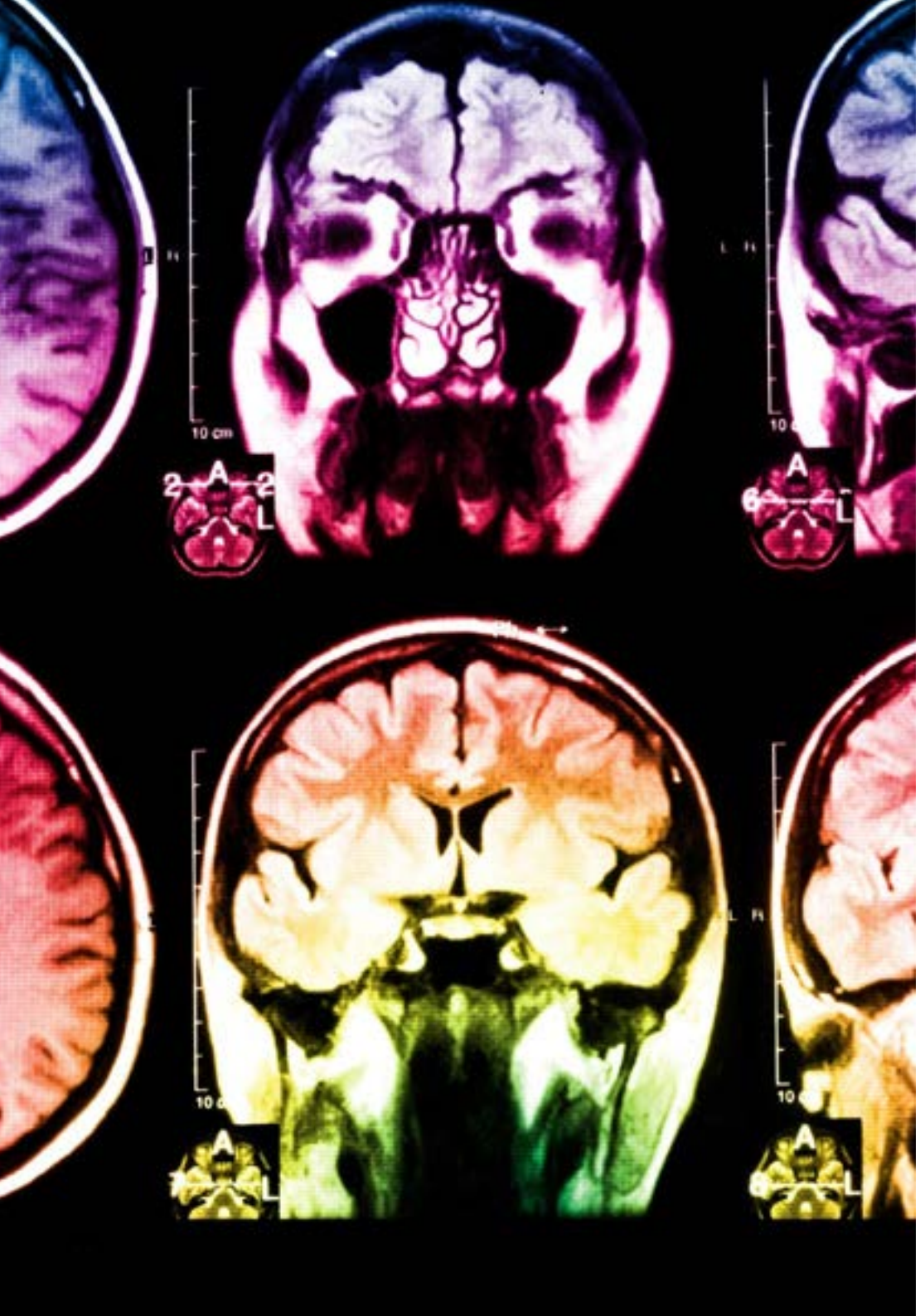
Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

El profesional aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.





Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología, se han capacitado más de 250.000 médicos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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.

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

Técnicas quirúrgicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera.

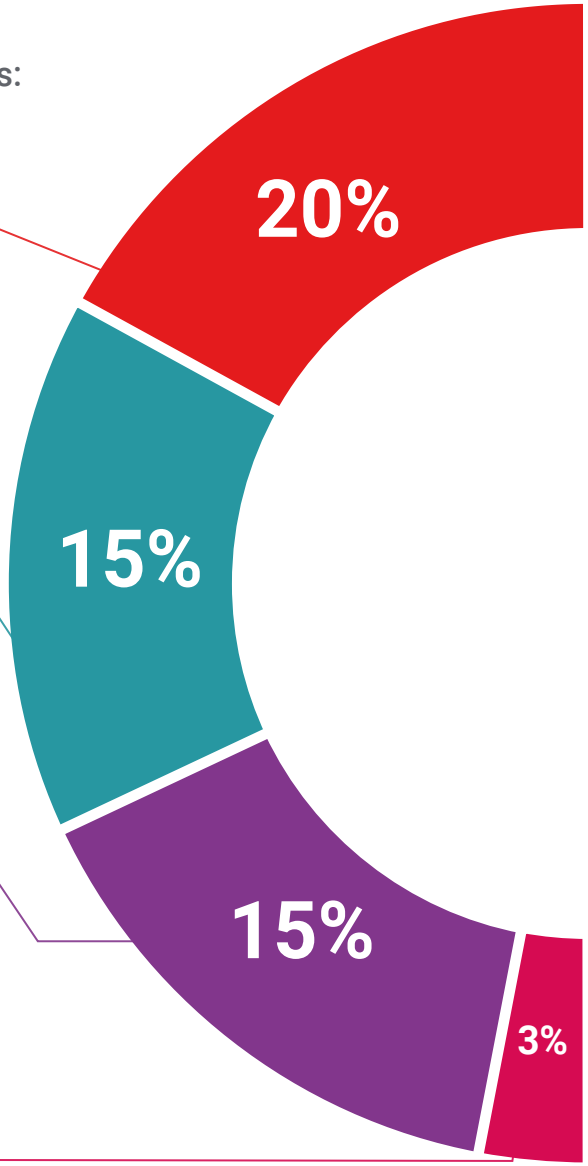
Resúmenes interactivos

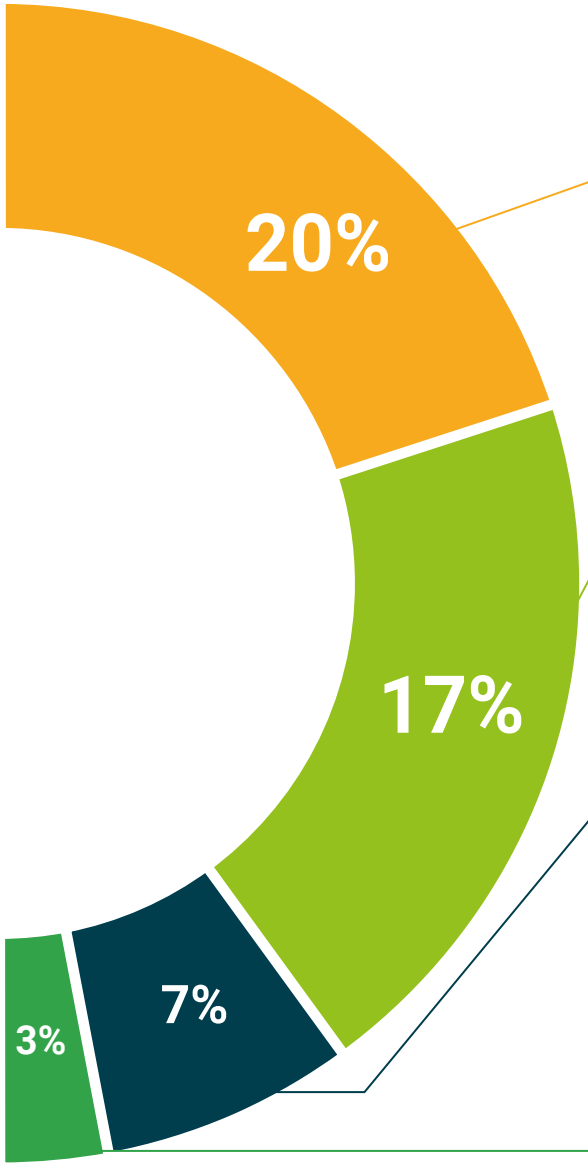
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

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 las 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

El Experto Universitario 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 Tecnológica.





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

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

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Experto Universitario, y reúne los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

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

N.º Horas Oficiales: **450 h.**


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

EXPERTO UNIVERSITARIO

en

Insomnio, Alteraciones del Ritmo Circadiano e Hipersomnias en Adultos

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 450 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

"*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech universidad tecnológica

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

Modalidad: **Online**
Duración: **6 meses**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **450 h.**

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



tech universidad tecnológica