

Curso:

## “ABORDAJE DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO”

**DIRIGIDO A:** Enfermeras colegiadas en el COIBA. En caso de que sobren plazas, podrán acceder otros profesionales sanitarios.

**DOCENTES:** **Alejandro Pastor Campo:** Coordinador de Enfermería y Responsable de los Estudios Polisomnográficos de la Unidad de Patología del Sueño Dr. Estivill, del Hospital Universitario General de Cataluña y del Hospital Quirón Valles. **Ariadna Farré Maduell:** Enfermera acreditada a la Unidad Multidisciplinar de Trastornos del Sueño. Máster en Avances en diagnóstico y tratamiento de los trastornos durante el sueño

**OBJETIVOS:** Profundizar en el conocimiento, la detección y los posibles tratamientos de los trastornos del sueño más prevalentes que nos podemos encontrar en nuestra práctica clínica y asistencial. Conocer el sueño, el sueño normal y su importancia. Conocer la estructura del sueño. Identificar cuáles son los trastornos del sueño más prevalentes. Describir las pruebas diagnósticas, los métodos de evaluación del sueño y su aplicación a nuestra práctica clínica. Conocer la apnea del sueño y sus posibles tratamientos. Conocer lo que es la cronobiología, los cronotipos, y su aplicación en la patología del sueño. Conocer el insomnio y sus tratamientos no farmacológicos. Conocer las bases de la higiene del sueño, y su aplicación en la consulta. Definir los tipos de fármacos y la fitoterapia recomendados por las guías de práctica clínica actuales para el tratamiento del insomnio. Explicar el control de estímulos externos y la preocupación constructiva. Recomendar pautas de relajación y meditación guiada, para disminuir la ansiedad.

### CONTENIDOS:

-Marco teórico y conceptual del sueño, su importancia. -Fisiología del sueño. -Trastornos del sueño más prevalentes. -Evaluación del sueño: Pruebas diagnósticas y tests de valoración. -Apnea obstructiva del sueño, diagnóstico y tratamientos. -Cronobiología y cronotipos. Aplicación en la consulta del sueño. -Insomnio, diagnóstico y tratamientos no farmacológicos. -Bases de la higiene del sueño. -Fitoterapia. -Control de estímulos externos, terapia cognitiva, preocupación constructiva. -Importancia de las pautas de relajación y la meditación. -Casos clínicos. -Conclusiones y dudas.

## DATOS GENERALES

**MODALIDAD:** PRESENCIAL - **LUGAR:** Sede COIBA Palma ( C/ Almirall Gravina, 1 -Bajos. 07014 Palma)

**FECHA DE REALIZACIÓN:** 26 y 27 de mayo de 2022      **HORARIO:** de 09:30h a 14:30h

**PLAZAS:** 20    **DURACIÓN:** 10h.    **ACREDITACIÓN:** Solicitada acreditación a la CFC

**PRECIO:** 20€ colegiados del COIBA (100€ para no colegiados)

(Este curso será bonificado al 100% para colegiados del COIBA si se ha superado. Es decir, el importe se devolverá solo en caso de que el alumno haya finalizado la actividad con resultado APTO)

**INSCRIPCIONES:** En nuestra web [www.infermeriabalelear.com](http://www.infermeriabalelear.com), accediendo a través de la VENTANILLA ÚNICA (área privada), o en cualquiera de nuestras sedes colegiales.

La asignación de plazas se realizará por riguroso orden de inscripción, con preferencia para colegiados del COIBA. Asistencia mínima al 90% del curso para la obtención del certificado de superación.

**MÁS INFORMACIÓN:** COIBA Palma. Tel. 971462728 – [formacio@infermeriabalelear.com](mailto:formacio@infermeriabalelear.com)