ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Alteraciones del Sueño y Síndrome Crepuscular en Demencia: Estrategias No Farmacológicas en Residencias

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con este programa formativo de ICUFOR diseñado para profesionales que trabajan en el ámbito de la atención a personas mayores institucionalizadas. Las alteraciones del sueño y el síndrome crepuscular representan uno de los desafíos más complejos en el cuidado de residentes con demencia, afectando significativamente su calidad de vida y la de sus cuidadores. Este curso te proporcionará una visión integral para comprender y abordar estas problemáticas desde un enfoque no farmacológico, respetando siempre el modelo de atención centrada en la persona.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos neurofisiológicos del sueño, la clasificación de las demencias y sus manifestaciones nocturnas, así como en la evaluación multidimensional necesaria para diseñar intervenciones efectivas.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurofisiológicos del sueño y la regulación circadiana, diferenciando los cambios propios del envejecimiento normal de las alteraciones patológicas asociadas a la demencia.

Clasificar las alteraciones del sueño más frecuentes en personas con demencia institucionalizadas, distinguiendo sus factores precipitantes, perpetuadores y sus consecuencias en la progresión del deterioro cognitivo y funcional.

Diseñar intervenciones no farmacológicas basadas en la evidencia —fototerapia, estimulación sensorial, regulación ambiental, actividad física, estrategias conductuales y psicosociales—, justificando su selección y combinación según el perfil clínico y las preferencias del residente.

Identificar los principales tipos de demencia y sus síntomas neuropsiquiátricos, analizando su interrelación bidireccional con los trastornos del sueño y el síndrome crepuscular.

Dominar los instrumentos estandarizados y los métodos objetivos de evaluación del sueño y del síndrome crepuscular, aplicando una valoración multidimensional centrada en la persona y en el entorno residencial.

Elaborar planes individualizados de intervención sobre el sueño y el síndrome crepuscular, integrando protocolos de actuación ante episodios agudos, criterios de desprescripción farmacológica y sistemas de seguimiento longitudinal.

Objetivos del curso

Desarrollar competencias de trabajo interdisciplinar, coordinación entre turnos y formación del personal nocturno, incorporando estrategias de acompañamiento familiar y prevención del desgaste profesional.

Aplicar metodologías de evaluación de resultados e investigación aplicada en el entorno residencial, identificando tecnologías emergentes y líneas de futuro para la mejora continua del abordaje no farmacológico del sueño en demencia.

Temario

01 Fundamentos neurofisiológicos del sueño y regulación de los ritmos circadianos

1.1. Arquitectura del sueño: fases, ciclos y funciones biológicas fundamentales
1.2. Cambios fisiológicos del sueño asociados al proceso de envejecimiento normal
1.3. Regulación circadiana del ciclo sueño-vigilia
1.4. Diferenciación entre el envejecimiento fisiológico del sueño y las alteraciones de carácter patológico
1.5. Impacto de la privación y la fragmentación crónica del sueño en la salud integral del adulto mayor

02 Demencias: clasificación, evolución clínica y síntomas neuropsiquiátricos asociados

2.1. Concepto actualizado de demencia y marco nosológico en las clasificaciones diagnósticas vigentes
2.2. Principales tipos de demencia y sus características clínicas diferenciales
2.3. Estadios evolutivos de la demencia y su repercusión en la funcionalidad y la autonomía
2.4. Síntomas psicológicos y conductuales de la demencia (SPCD): marco conceptual y clínico
2.5. Polifarmacia, comorbilidad médica y su influencia en el sueño de las personas con demencia institucionalizadas
2.6. Implicaciones del diagnóstico etiológico de la demencia para el abordaje específico de las alteraciones del sueño

Temario

03 Alteraciones del sueño en personas con demencia: tipología, prevalencia y factores determinantes

3.1. Epidemiología de los trastornos del sueño en la población con demencia institucionalizada
3.2. Clasificación de las alteraciones del sueño más frecuentes en el contexto de la demencia
3.3. Mecanismos fisiopatológicos subyacentes a las alteraciones del sueño en las distintas demencias
3.4. Factores precipitantes y perpetuadores de las alteraciones del sueño en el entorno residencial
3.5. Especificidades de las alteraciones del sueño según el tipo y el estadio evolutivo de la demencia
3.6. Consecuencias de las alteraciones del sueño en la progresión cognitiva y funcional de la demencia
3.7. Repercusiones de los trastornos del sueño de los residentes sobre los cuidadores formales e informales

Temario

04 Síndrome crepuscular (sundowning): conceptualización, manifestaciones clínicas y mecanismos explicativos

4.1. Definición, delimitación conceptual y controversias terminológicas en torno al síndrome crepuscular
4.2. Manifestaciones clínicas y patrones conductuales característicos del sundowning
4.3. Hipótesis etiológicas y mecanismos neurobiológicos implicados en el síndrome crepuscular
4.4. Factores ambientales, organizativos e institucionales que exacerban la sintomatología crepuscular
4.5. Diagnóstico diferencial del síndrome crepuscular: delirium, dolor no comunicado, SPCD inespecíficos y otras causas de agitación vespertina
4.6. Variabilidad de la prevalencia del síndrome crepuscular según el tipo, estadio y severidad de la demencia

Temario

05 Evaluación integral de las alteraciones del sueño y el síndrome crepuscular en el entorno residencial

5.1. Principios de la evaluación multidimensional y centrada en la persona con demencia
5.2. Instrumentos estandarizados de valoración del sueño aplicables a la población con deterioro cognitivo
5.3. Métodos objetivos de registro y monitorización no invasiva del sueño
5.4. Evaluación específica del síndrome crepuscular: indicadores conductuales, temporales y registros estructurados
5.5. Valoración del entorno residencial como factor modulador de la calidad del sueño y la agitación vespertina

Temario

06 Intervenciones no farmacológicas basadas en la luz, la estimulación sensorial y la regulación ambiental

6.1. Marco conceptual y fundamentos científicos de las intervenciones no farmacológicas en las alteraciones del sueño en demencia
6.2. Terapia de luz brillante (bright light therapy) como estrategia de resincronización circadiana
6.3. Simulación del amanecer y gestión terapéutica de la exposición a la luz natural
6.4. Estimulación multisensorial en sala Snoezelen y otros entornos controlados
6.5. Aromaterapia y estimulación olfativa como intervención coadyuvante en la conciliación del sueño
6.6. Musicoterapia receptiva y paisajes sonoros en la transición del estado de vigilia al sueño
6.7. Estrategias de control ambiental nocturno: gestión de la iluminación residual, la temperatura y el ruido institucional
6.8. Criterios para la combinación e integración de intervenciones sensoriales y ambientales en un programa coherente

Temario

07 Intervenciones no farmacológicas conductuales, psicosociales y basadas en la actividad física

7.1. Programas de higiene del sueño adaptados a personas con demencia en contexto institucional
7.2. Terapia de restricción del tiempo en cama y control de estímulos: aplicabilidad y limitaciones en demencia
7.3. Programas de actividad física y ejercicio terapéutico orientados a la mejora del sueño
7.4. Intervenciones psicosociales para la prevención y reducción de la agitación crepuscular
7.5. Intervenciones basadas en el contacto humano, la presencia terapéutica y la contención emocional no coercitiva
7.6. Diseño de programas de actividades estructuradas en franja vespertina como estrategia preventiva del sundowning
7.7. Terapias complementarias: masaje terapéutico, relajación progresiva y estimulación táctil como facilitadores del sueño

Temario

08 Diseño y adaptación del entorno residencial como herramienta terapéutica para la mejora del sueño

8.1. Principios del diseño ambiental terapéutico en unidades especializadas de demencia
8.2. Sistemas de iluminación circadiana dinámica en espacios residenciales
8.3. Diseño de dormitorios, espacios nocturnos y zonas de transición favorecedores del descanso
8.4. Señalización ambiental, wayfinding y estrategias arquitectónicas para la prevención del vagabundeo nocturno
8.5. Integración del diseño ambiental terapéutico en el modelo de atención centrada en la persona

Temario

09 Planificación, implementación y personalización de programas de intervención no farmacológica en residencias

9.1. La atención centrada en la persona como marco ético y metodológico del abordaje de las alteraciones del sueño
9.2. Elaboración de planes individualizados de intervención sobre el sueño y el síndrome crepuscular
9.3. Protocolos de actuación ante episodios agudos de agitación crepuscular y alteración nocturna
9.4. Adaptación de las intervenciones no farmacológicas según el tipo de demencia, el estadio evolutivo y las comorbilidades
9.5. Coordinación con el equipo médico y farmacéutico para la desprescripción y reducción progresiva de hipnóticos y psicofármacos sedantes
9.6. Sistemas de registro, seguimiento longitudinal y ajuste continuo de las intervenciones en función de la respuesta del residente

Temario

10 Equipo interdisciplinar: formación del personal, coordinación asistencial y prevención del desgaste profesional

10.1. Composición, funciones y dinámica del equipo interdisciplinar en la gestión de las alteraciones del sueño en residencias
10.2. Formación específica del personal de atención directa en el turno de noche
10.3. Estrategias de coordinación y comunicación entre turnos para garantizar la continuidad y coherencia asistencial
10.4. Implicación y acompañamiento de las familias en el abordaje de las alteraciones del sueño
10.5. Prevención del síndrome de burnout, marco ético y derechos del residente

Temario

11 Evaluación de resultados, investigación aplicada y tendencias emergentes en el abordaje no farmacológico del sueño en demencia

11.1. Indicadores de calidad asistencial relacionados con el sueño y el bienestar nocturno en centros residenciales
11.2. Metodologías para la evaluación de la eficacia de las intervenciones no farmacológicas
11.3. Tecnologías emergentes, experiencias innovadoras y buenas prácticas
11.4. Líneas de futuro en la investigación sobre sueño, síndrome crepuscular, demencia e intervención no farmacológica en contextos de cuidados de larga duración

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

