ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Higiene del Sueño en Trabajos con Horarios Cambiantes

4 ECTS | 100 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 buscan comprender y abordar uno de los desafíos más relevantes de la salud laboral actual: la alteración del sueño en trabajadores con horarios no convencionales. En un contexto donde millones de personas desempeñan funciones en turnos rotativos, guardias o jornadas nocturnas, resulta fundamental contar con conocimientos especializados que permitan prevenir y gestionar los efectos de la desincronización circadiana sobre el bienestar físico, mental y el rendimiento profesional.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos neurofisiológicos del sueño, los mecanismos del reloj biológico y las consecuencias del trabajo a turnos sobre la salud cardiovascular, metabólica y psicológica.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurofisiológicos del sueño y la regulación circadiana, identificando las fases, los mecanismos homeostáticos y los factores neuroendocrinos que determinan el ciclo sueño-vigilia.

Identificar los trastornos del sueño asociados al trabajo por turnos, dominando los criterios diagnósticos y las herramientas de evaluación clínica necesarias para su detección y diagnóstico diferencial.

Conocer las intervenciones nutricionales, cronofarmacológicas y terapéuticas disponibles para el trabajador a turnos, distinguiendo su nivel de evidencia, indicaciones, riesgos y adaptaciones específicas.

Diseñar programas integrales de mejora del sueño en el ámbito laboral, desarrollando competencias en la evaluación de necesidades, la selección de estrategias basadas en la evidencia y el seguimiento de resultados.

Analizar el impacto del trabajo con horarios cambiantes sobre la salud física, mental y el rendimiento laboral, diferenciando los mecanismos fisiopatológicos de la desincronización circadiana y los factores moduladores de la tolerancia individual.

Aplicar principios y estrategias de higiene del sueño adaptadas al trabajo a turnos, integrando técnicas de gestión del horario de sueño, control del entorno, exposición lumínica y siestas estratégicas.

Fundamentar el diseño organizacional de sistemas de turnos desde criterios ergonómicos y cronobiológicos, relacionando la planificación de la rotación con los programas de gestión de la fatiga y el marco normativo vigente.

Incorporar una visión preventiva y multidisciplinar de la salud del sueño en contextos de turnicidad, justificando su relevancia como elemento central de la seguridad laboral y la responsabilidad social corporativa.

Temario

01 Fundamentos neurofisiológicos del sueño y regulación de los ritmos circadianos

1.1. Concepto, funciones biológicas y significado clínico del sueño en el ser humano
1.2. Arquitectura del sueño: fases, ciclos y características electroencefalográficas
1.3. El sistema circadiano: bases anatómicas y moleculares del reloj biológico
1.4. Regulación homeostática del sueño y modelo de los dos procesos
1.5. Neuroendocrinología del ciclo sueño-vigilia y variabilidad interindividual

Temario

02 Trabajo con horarios cambiantes: tipologías, prevalencia e impacto en la salud

2.1. Definición y clasificación de los sistemas de trabajo con horarios no convencionales
2.2. Epidemiología del trabajo por turnos y magnitud del problema a nivel global
2.3. Desincronización circadiana inducida por el trabajo a turnos: mecanismos fisiopatológicos
2.4. Factores moduladores de la tolerancia individual al trabajo a turnos
2.5. Impacto del trabajo con horarios cambiantes sobre la salud física
2.6. Impacto del trabajo con horarios cambiantes sobre la salud mental y el bienestar psicológico
2.7. Consecuencias sobre el rendimiento laboral y la seguridad en el trabajo: somnolencia, accidentabilidad y análisis de casos emblemáticos

Temario

03 Trastornos del sueño asociados al trabajo por turnos y su diagnóstico clínico

3.1. El trastorno del trabajo por turnos (Shift Work Disorder): definición y criterios diagnósticos
3.2. Insomnio asociado al trabajo con horarios cambiantes
3.3. Somnolencia excesiva diurna y sus implicaciones funcionales
3.4. Comorbilidades frecuentes: apnea obstructiva del sueño, síndrome de piernas inquietas y parasomnias
3.5. Herramientas de evaluación clínica y diagnóstico del sueño en trabajadores a turnos
3.6. Diagnóstico diferencial con otros trastornos del sueño y patologías médicas o psiquiátricas

Temario

04 Principios y estrategias de higiene del sueño adaptadas al trabajo con horarios cambiantes

4.1. Concepto de higiene del sueño: fundamentos, evidencia científica y limitaciones
4.2. Gestión estratégica del horario de sueño según el tipo de turno
4.3. Siestas estratégicas como herramienta de compensación del sueño
4.4. Control del entorno de sueño para el descanso diurno
4.5. Gestión de la exposición lumínica como herramienta de sincronización circadiana
4.6. Rutinas de preparación para el sueño y técnicas de desactivación
4.7. Actividad física y su papel modulador en la calidad del sueño del trabajador a turnos
4.8. Hábitos de desconexión tecnológica y gestión del tiempo libre entre turnos

Temario

05 Intervenciones nutricionales, cronofarmacológicas y de apoyo terapéutico al sueño en trabajadores a turnos

5.1. Crononutrición: alimentación adaptada a los ritmos biológicos del trabajador a turnos
5.2. Uso estratégico de la cafeína y otros estimulantes en el entorno laboral
5.3. Melatonina exógena como herramienta cronobiótica en el trabajo a turnos
5.4. Fármacos hipnóticos y promotores de la vigilia: indicaciones, riesgos y consideraciones en el ámbito laboral
5.5. Terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) adaptada al trabajador a turnos
5.6. Suplementos y terapias complementarias: evidencia y precauciones

Temario

06 Diseño organizacional de turnos y responsabilidad empresarial en la promoción del sueño saludable

6.1. Principios ergonómicos y cronobiológicos para el diseño de sistemas de turnos
6.2. Planificación organizativa de descansos intrajornada y habilitación de espacios para siestas operacionales
6.3. Programas de gestión de la fatiga laboral (Fatigue Risk Management Systems)
6.4. Marco normativo y regulación del trabajo nocturno y a turnos
6.5. Promoción de la salud del sueño como parte de la responsabilidad social corporativa

07 Evaluación, diseño de intervenciones y programas integrales de mejora del sueño en el ámbito laboral

7.1. Evaluación integral del sueño y la fatiga en poblaciones de trabajadores a turnos
7.2. Diseño e implementación de programas de intervención en higiene del sueño para organizaciones con turnos
7.3. Seguimiento, evaluación de resultados y buenas prácticas sectoriales
7.4. Perspectivas futuras y líneas de investigación emergentes en cronobiología laboral y sueño

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 4 créditos ECTS y 100 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

