ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Higiene del Sueño y Promoción del Descanso en Atención Primaria para Profesionales Sanitarios

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



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Higiene del Sueño y Promoción del Descanso en Atención Primaria para Profesionales Sanitarios de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para responder a una necesidad creciente en el ámbito sanitario. Los trastornos del sueño constituyen un problema de salud pública con elevada prevalencia e infradiagnóstico, lo que convierte a los profesionales de atención primaria en figuras clave para su detección precoz y abordaje integral.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos neurofisiológicos del sueño, la arquitectura de sus fases y los ritmos circadianos, aspectos esenciales para comprender las alteraciones más frecuentes.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurofisiológicos del sueño, identificando los mecanismos neuroanatómicos, neuroquímicos y circadianos que regulan el ciclo sueño-vigilia y sus funciones restauradoras.

Clasificar los principales trastornos del sueño, diferenciando sus criterios diagnósticos, factores determinantes y repercusiones sobre la salud pública según los sistemas internacionales de clasificación.

Fundamentar el manejo farmacológico racional de los problemas del sueño, justificando la selección, la prescripción prudente y la desprescripción gradual de hipnóticos en el contexto de atención primaria.

Elaborar estrategias de educación para la salud y promoción comunitaria del sueño saludable, incorporando metodologías participativas, entrevista motivacional y herramientas adaptadas al nivel de alfabetización en salud.

Dominar la evaluación clínica integral del sueño en atención primaria, aplicando instrumentos estandarizados de cribado, registros longitudinales y algoritmos de diagnóstico diferencial.

Diseñar abordajes terapéuticos integrales del insomnio, implementando la terapia cognitivo-conductual como tratamiento de primera línea y las intervenciones no farmacológicas avanzadas complementarias.

Desarrollar competencias para el abordaje diferenciado del sueño en poblaciones especiales, identificando las particularidades clínicas y terapéuticas a lo largo del ciclo vital y en situaciones de comorbilidad.

Aplicar criterios de derivación y coordinación asistencial entre niveles, utilizando indicadores de calidad, guías de práctica clínica y registros estandarizados para garantizar una atención al sueño basada en la evidencia.

Temario

01 Fundamentos neurofisiológicos del sueño y mecanismos de regulación de la vigilia

1.1. Conceptualización del sueño como proceso biológico esencial para la salud
1.2. Neuroanatomía de los centros reguladores del sueño y la vigilia
1.3. Modelo de regulación de dos procesos de Borbély y sus actualizaciones
1.4. Funciones biológicas, cognitivas y restauradoras del sueño
1.5. Impacto de la privación y la restricción del sueño sobre la salud global del individuo

02 Arquitectura del sueño y ritmos circadianos: bases para la comprensión clínica

2.1. Fases y ciclos del sueño: estructura del sueño normal en el adulto
2.2. Cronobiología y ritmos circadianos aplicados a la práctica clínica
2.3. Concepto de cronotipo y variaciones fisiológicas de la arquitectura del sueño a lo largo del ciclo vital
2.4. Factores ambientales, sociales y laborales que modulan el ritmo circadiano

Temario

03 Evaluación clínica integral del sueño en el contexto de la atención primaria

3.1. La anamnesis del sueño: entrevista clínica estructurada y dirigida
3.2. Instrumentos estandarizados de cribado y valoración de la calidad del sueño
3.3. El diario de sueño como herramienta de registro longitudinal y seguimiento clínico
3.4. Actigrafía y dispositivos de monitorización ambulatoria del sueño
3.5. Indicaciones y criterios para la solicitud de estudios de polisomnografía
3.6. Diagnóstico diferencial: identificación de comorbilidades asociadas a la mala calidad del sueño
3.7. Algoritmo de evaluación integral del sueño para la consulta de atención primaria

Temario

04 Clasificación, epidemiología y factores determinantes de los trastornos del sueño

4.1. Sistemas internacionales de clasificación de los trastornos del sueño: ICSD-3 y DSM-5
4.2. Datos epidemiológicos de los trastornos del sueño en la población general y en las consultas de atención primaria
4.3. Factores de riesgo biológicos, psicológicos y sociales para el desarrollo de trastornos del sueño
4.4. Impacto de los trastornos del sueño en la salud pública y la calidad de vida
4.5. El sueño como determinante social de la salud: desigualdades, vulnerabilidad y brechas de acceso a la atención

Temario

05 Insomnio: evaluación y abordaje integral desde la atención primaria

5.1. Definición, criterios diagnósticos y subtipos clínicos del insomnio
5.2. Fisiopatología del insomnio crónico: el modelo de hiperarousal cognitivo, emocional y fisiológico
5.3. Evaluación específica del paciente con insomnio en la consulta de atención primaria
5.4. Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (TCC-I) como tratamiento de primera línea
5.5. Técnicas de relajación y mindfulness como componentes complementarios del abordaje del insomnio
5.6. Tratamiento farmacológico del insomnio: criterios de indicación y selección del fármaco
5.7. Combinación de intervenciones farmacológicas y no farmacológicas: enfoque terapéutico integrado
5.8. Planificación del seguimiento clínico y prevención de recaídas en el paciente con insomnio

Temario

06 Trastornos respiratorios del sueño y otros trastornos prevalentes en atención primaria

6.1. Síndrome de apnea-hipopnea obstructiva del sueño (SAHOS): abordaje desde atención primaria
6.2. Síndrome de piernas inquietas y trastorno de movimientos periódicos de las extremidades
6.3. Trastornos del ritmo circadiano sueño-vigilia de mayor relevancia clínica
6.4. Parasomnias más frecuentes: sonambulismo, terrores nocturnos y trastorno de conducta del sueño REM
6.5. Narcolepsia e hipersomnias centrales: sospecha clínica y criterios de derivación desde atención primaria
6.6. Bruxismo del sueño y otros trastornos motores nocturnos relacionados con el descanso

Temario

07 Principios científicos y estrategias prácticas de higiene del sueño

7.1. Concepto de higiene del sueño: definición, alcance y nivel de evidencia científica disponible
7.2. Recomendaciones sobre la configuración del entorno físico del dormitorio
7.3. Regulación de horarios y diseño de rutinas previas al descanso nocturno
7.4. Influencia de la alimentación y el consumo de sustancias en la calidad del sueño
7.5. Papel de la actividad física regular en la regulación del sueño
7.6. Limitaciones y riesgos de la higiene del sueño como intervención aislada: análisis crítico de la evidencia
7.7. Integración de las normas de higiene del sueño dentro de programas terapéuticos multicomponente

Temario

08 Intervenciones no farmacológicas avanzadas para la promoción del descanso

8.1. Técnicas de relajación y control de la activación psicofisiológica antes del sueño
8.2. Intervenciones basadas en mindfulness y atención plena para la mejora del sueño
8.3. Fototerapia y cronobioterapia en el manejo de los trastornos del ritmo circadiano
8.4. Intervenciones digitales y herramientas de salud electrónica (e-Health) para el manejo del sueño
8.5. Terapias complementarias y alternativas: evaluación crítica de la evidencia disponible

Temario

09 Manejo farmacológico de los problemas del sueño en el contexto de atención primaria

9.1. Principios generales de la farmacoterapia del sueño: indicaciones, objetivos y precauciones fundamentales
9.2. Hipnóticos benzodiacepínicos y fármacos análogos (fármacos Z): perfil farmacológico y pautas de prescripción
9.3. Antidepresivos con acción sedante utilizados en el manejo del insomnio comórbido
9.4. Melatonina exógena y agonistas melatoninérgicos: indicaciones clínicas basadas en la evidencia
9.5. Antihistamínicos y otros fármacos de uso frecuente en el insomnio: análisis crítico del balance riesgo-beneficio
9.6. Estrategias de desprescripción y retirada gradual de hipnóticos en atención primaria
9.7. Interacciones farmacológicas relevantes y prescripción prudente en pacientes polimedicados

Temario

10 Abordaje diferenciado del sueño en poblaciones especiales a lo largo del ciclo vital

10.1. El sueño en la infancia y la adolescencia: patrones evolutivos, trastornos frecuentes e intervención
10.2. Problemas del sueño durante el embarazo y el periodo posparto
10.3. Trastornos del sueño en personas mayores: particularidades del abordaje geriátrico
10.4. El sueño en pacientes con enfermedades crónicas: dolor, EPOC, insuficiencia cardíaca y diabetes mellitus
10.5. Trastornos del sueño en personas con patología psiquiátrica: depresión, ansiedad, trastorno bipolar y TEPT
10.6. Consideraciones sobre el sueño en personas con discapacidad y en situación de institucionalización

11 Educación para la salud y estrategias comunitarias de promoción del sueño saludable

11.1. La educación para la salud como herramienta fundamental de prevención de los trastornos del sueño
11.2. Diseño e implementación de intervenciones educativas sobre higiene del sueño
11.3. Entrevista motivacional aplicada a la modificación de hábitos y conductas relacionadas con el sueño
11.4. Programas de promoción del sueño saludable en el ámbito comunitario
11.5. El profesional de atención primaria como agente promotor y referente en la salud del sueño

Temario

12 Coordinación asistencial, criterios de derivación y gestión de la calidad en la atención al sueño

12.1. Organización de la atención a los trastornos del sueño dentro del sistema sanitario
12.2. Criterios clínicos de derivación desde atención primaria a las unidades especializadas del sueño
12.3. Gestión de la calidad, práctica basada en la evidencia y aspectos éticos en la atención al sueño
12.4. Retos actuales y líneas futuras en la promoción del descanso desde la atención primaria de salud

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

