ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Sueño y Trastornos del Sueño en la Persona Mayor: Cuidados y Medidas No Farmacológicas

3 ECTS | 75 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



Curso de Formación Permanente en Sueño y Trastornos del Sueño en la Persona Mayor: Cuidados y Medidas No Farmacológicas de ICUFOR te permitirá especializarte en un área fundamental para la calidad de vida de la población geriátrica. Los trastornos del sueño afectan significativamente a las personas mayores, repercutiendo en su funcionalidad, cognición y bienestar emocional. Como profesional sanitario, dominar este campo te posicionará como referente en el cuidado integral del paciente geriátrico.

A lo largo de esta formación, profundizarás en la fisiología del sueño y sus modificaciones durante el envejecimiento, la clasificación clínica de los trastornos más prevalentes y los instrumentos de valoración integral adaptados al contexto geriátrico.

Duración
75 horas

Créditos
3 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender la fisiología del sueño y sus mecanismos de regulación, identificando los cambios asociados al envejecimiento normal y los factores biopsicosociales que condicionan su alteración en la persona mayor.

Dominar los instrumentos y técnicas de valoración del sueño, aplicando cuestionarios estandarizados, diarios de sueño y procedimientos objetivos adaptados a las particularidades del paciente geriátrico.

Fundamentar la priorización del abordaje no farmacológico de los trastornos del sueño en la persona mayor, analizando los riesgos de la farmacoterapia hipnótica y los niveles de evidencia de las principales guías de práctica clínica.

Clasificar los trastornos del sueño prevalentes en la persona mayor, diferenciando sus características clínicas, criterios diagnósticos y repercusiones sobre la salud, la funcionalidad y la calidad de vida.

Elaborar formulaciones diagnósticas enfermeras relacionadas con el patrón de sueño-descanso, utilizando la taxonomía NANDA-I e identificando factores relacionados, factores de riesgo y características definitorias.

Diseñar intervenciones no farmacológicas basadas en la evidencia —terapia cognitivo-conductual para el insomnio, higiene del sueño, cronobiología aplicada, técnicas de relajación, adaptación ambiental y ejercicio terapéutico—, incorporando las adaptaciones necesarias según el perfil funcional y cognitivo de la persona mayor.

Objetivos del curso

Desarrollar planes de cuidados individualizados centrados en la mejora del sueño, implementando resultados esperados (NOC), intervenciones enfermeras (NIC) y estrategias de seguimiento y evaluación continuada.

Conocer los distintos contextos asistenciales de intervención sobre el sueño en la persona mayor, describiendo las estrategias de coordinación interdisciplinar, las consideraciones éticas y los indicadores de calidad aplicables en atención primaria, el ámbito residencial y el entorno hospitalario.

Temario

01 Fisiología del sueño y modificaciones asociadas al proceso de envejecimiento

1.1. Concepto, funciones biológicas y significado del sueño para la salud humana
1.2. Arquitectura normal del sueño: fases, estadios y organización cíclica
1.3. Mecanismos neurobiológicos de regulación del ciclo sueño-vigilia
1.4. Cambios fisiológicos del sueño asociados al envejecimiento normal
1.5. Factores biopsicosociales y repercusiones de la alteración del sueño en la persona mayor

Temario

02 Clasificación y características clínicas de los trastornos del sueño prevalentes en la persona mayor

2.1. Clasificación internacional de los trastornos del sueño y su aplicación al contexto geriátrico
2.2. Insomnio en la persona mayor: tipología, prevalencia y factores implicados
2.3. Trastornos respiratorios del sueño: síndrome de apnea-hipopnea obstructiva del sueño en el paciente geriátrico
2.4. Síndrome de piernas inquietas y trastorno de movimientos periódicos de las extremidades durante el sueño
2.5. Trastornos del ritmo circadiano sueño-vigilia en la persona mayor
2.6. Parasomnias y trastorno de conducta del sueño REM: manifestaciones clínicas, riesgos asociados y relación con enfermedades neurodegenerativas
2.7. Hipersomnia, somnolencia diurna excesiva y trastornos del sueño en personas con demencia

Temario

03 Valoración integral del sueño en la persona mayor: instrumentos y proceso diagnóstico

3.1. La valoración geriátrica integral como marco de referencia para la evaluación del sueño
3.2. Historia clínica del sueño: anamnesis específica y entrevista clínica estructurada
3.3. Instrumentos y técnicas de evaluación del sueño aplicables a la persona mayor
3.4. Valoración del impacto de los trastornos del sueño en las esferas funcional, cognitiva y emocional
3.5. Formulación diagnóstica enfermera de los problemas relacionados con el sueño

Temario

04 Intervenciones no farmacológicas basadas en la evidencia para el abordaje de los trastornos del sueño en la persona mayor

4.1. Fundamentos y justificación del abordaje no farmacológico de los trastornos del sueño en la persona mayor
4.2. Terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) adaptada a la persona mayor
4.3. Higiene del sueño: recomendaciones basadas en la evidencia y diseño de programas educativos para la persona mayor y sus cuidadores
4.4. Intervenciones basadas en la regulación y el refuerzo del ritmo circadiano
4.5. Técnicas de relajación y estrategias de reducción de la activación fisiológica y cognitiva
4.6. Intervenciones ambientales orientadas a la optimización del entorno de sueño
4.7. Actividad física y ejercicio terapéutico: modalidades, dosificación y programas adaptados para la mejora del sueño en la persona mayor
4.8. Otras intervenciones complementarias con evidencia científica emergente

Temario

05 Planificación de cuidados, abordaje interdisciplinar y contextos asistenciales de intervención sobre el sueño en la persona mayor

5.1. Planificación de cuidados de enfermería centrados en la mejora del sueño de la persona mayor
5.2. Abordaje interdisciplinar de los trastornos del sueño en el ámbito geriátrico
5.3. Contextos asistenciales de intervención sobre el sueño en la persona mayor
5.4. Consideraciones éticas en el manejo del sueño de la persona mayor

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 3 créditos ECTS y 75 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

