

Curso:

“LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN LA SALUD ”

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

DOCENTE: Isabel Portela: Máster en Investigación Clínica y Gestión del Conocimiento Científico. Experto Univ. en Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica para Enfermería (EPOC). Máster en Avances en Diagnósticos y Tratamiento de los Trastornos del Sueño.

OBJETIVO GENERAL: El objetivo general del curso es dotar a las enfermeras de conocimientos y herramientas prácticas para detectar, manejar y educar a los pacientes sobre los trastornos del sueño, integrando este conocimiento en su labor asistencial

TEMARIO:

- Introducción a los Trastornos del Sueño: Identificación y Manejo en Enfermería:** -Clasificación de los principales trastornos del sueño (insomnio, apnea obstructiva, síndrome de piernas inquietas, narcolepsia, trastornos del ritmo circadiano, etc.).
- Neurotransmisores y hormonas del sueño:** -Fisiología del sueño: papel de la melatonina, cortisol, orexinas, serotonina, GABA,
- Sueño y Salud Mental:** -Relación bidireccional entre el sueño y los trastornos mentales (ansiedad, depresión, esquizofrenia, TDAH). -Manejo de pacientes con insomnio crónico y comorbilidades psiquiátricas. -Técnicas no farmacológicas para mejorar el sueño en pacientes hospitalizados.
- Alimentación y Sueño:** -Impacto de la dieta en la calidad del sueño: nutrientes clave
- Nuevos Antidiabéticos y su Relación con la Apnea Obstruktiva del Sueño:** -Relación entre diabetes tipo 2, obesidad y apnea obstructiva del sueño. -Beneficios de los nuevos antidiabéticos (agonistas GLP-1) en la apnea del sueño. -Rol de la enfermera en la detección y manejo de estos pacientes.
- Hábitos para un buen dormir: Educación para el Paciente:** -Principales factores que afectan al sueño y cómo modificarlos. -Cómo mejorar la higiene del sueño en pacientes hospitalizados y ambulatorios.
- Actividad Física y Sueño: Recomendaciones Prácticas para el Paciente:** -Beneficios del ejercicio en la calidad del sueño.
- Sueño y Tecnología:** -Efecto de la luz azul y dispositivos electrónicos en la calidad del sueño. - Uso de aplicaciones y dispositivos de monitorización del sueño. -Cómo la telemedicina está cambiando la atención a los trastornos del sueño.
- Sueño en la Mujer:** -Cambios hormonales y su impacto en el sueño (menstruación, embarazo, menopausia). -Insomnio y ansiedad en la mujer
- Sueño en la Infancia: Detección y Manejo en la Consulta de Enfermería:** -Ritmos circadianos en niños y adolescentes.

DATOS GENERALES

MODALIDAD: PRESENCIAL - **LUGAR:** Menorca-Sede COIBA (Camí de Ses Vinyes, 130 -07703 Maó)

FECHA DE REALIZACIÓN: 9 y 10 de octubre de 2025 **HORARIO:** de 16:00h a 20:00h

ACREDITACIÓN: Solicitada acreditación a la CFC **PLAZAS:** 20 **DURACIÓN:** 8 horas

PRECIO: 15€ colegiados del COIBA (100€ para no colegiados)

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

INSCRIPCIONES: En nuestra web www.infermeriabalear.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 y colegiadas del COIBA. Asistencia mínima al 100% del curso para obtener el certificado oficial.

MÁS INFORMACIÓN: COIBA Menorca – Tel. 971356202 - Palma Tel. 971462728 - formacio@infermeriabalear.com