

MI FAMILIAR YA NO DUERME: COMPRENDER Y MEJORAR EL SUEÑO DE LOS MAYORES

Formación para familias y allegados de personas mayores con trastornos del sueño

Ayude a su ser querido a recuperar noches tranquilas sin recurrir sistemáticamente a los medicamentos

Duración : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lecciones : 16 lecciones	Público : Familias y cuidadores de personas mayores
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación de 2 horas está dirigida a las familias y allegados de una persona mayor que sufre trastornos del sueño. Despertares frecuentes, noches en blanco, somnolencia durante todo el día, agitación nocturna: los trastornos del sueño en los mayores son muy comunes pero rara vez se toman en serio. Aprenderá a entender por qué el sueño cambia con la edad, a distinguir lo que es normal de lo que requiere una consulta médica, y a implementar estrategias concretas y no farmacológicas para mejorar las noches. Esta formación le proporcionará herramientas prácticas para ayudar a su ser querido a dormir mejor, preservando al mismo tiempo su propia salud y calidad de vida como cuidador.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Comprender el sueño que cambia con la edad	4 lecciones
MODULE 2	Mejorar el sueño sin medicamentos	4 lecciones
MODULE 3	Gestionar las noches difíciles en el día a día	4 lecciones
MODULE 4	Recursos y apoyo	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender las transformaciones normales del sueño con el envejecimiento y distinguirlas de los trastornos patológicos
- Identificar los principales trastornos del sueño en las personas mayores y sus señales de alerta
- Implementar estrategias no farmacológicas efectivas para mejorar la calidad del sueño
- Gestionar las situaciones nocturnas difíciles con técnicas adaptadas y seguras
- Conocer los recursos profesionales disponibles y cuándo recurrir a ellos
- Preservar su propia salud del sueño como cuidador

Información general

Duración	2 horas
Público objetivo	Familias y allegados de personas mayores que sufren trastornos del sueño, cuidadores familiares, cualquier persona que acompañe a una persona mayor en el día a día
Requisitos previos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Presupuesto bajo demanda - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - ¿Por qué el sueño se transforma al envejecer?

- Modificaciones normales: fragmentación y reducción del sueño profundo después de los 65 años
- Adelanto de fase biológica: conciliación y despertar más tempranos
- Melatonina y envejecimiento: producción reducida e impacto en el sueño
- Distinguir los cambios normales de los signos que requieren atención médica

Lección 2 - Los trastornos del sueño más frecuentes en los mayores

- Insomnio crónico: dificultad para dormir, despertares nocturnos, despertar precoz
- Síndrome de apneas del sueño: signos a identificar y riesgos asociados
- Síndrome de piernas inquietas: sensaciones desagradables y agitación nocturna
- Somnolencia diurna excesiva: causas múltiples y significado real

Lección 3 - Los medicamentos y el sueño — las trampas a evitar

- Somníferos en personas mayores: riesgos de caídas, confusión y dependencia
- Medicamentos que alteran el sueño sin saberlo: lista práctica
- Melatonina: indicaciones reales y limitaciones
- Cómo hablar del sueño con el médico: las preguntas adecuadas

Lección 4 - Las patologías que perturban el sueño

- Alzheimer y demencias: agitación nocturna e inversión día-noche
- Parkinson: agitación al dormir y pesadillas muy vívidas
- Dolores crónicos: el círculo vicioso entre dolor y sueño
- Depresión y ansiedad: trastornos del sueño como señal de alerta

Lección 1 - La higiene del sueño — las reglas que realmente cambian las cosas

- Regularidad de horarios: el factor más poderoso para un buen sueño
- Habitación ideal: temperatura, oscuridad, ruido y ropa de cama apropiados
- Gestión de las siestas: evitar siestas demasiado largas durante el día
- Rituales de la hora de dormir: su papel neurológico y cómo construirlos

Lección 2 - La luz y la actividad física como herramientas

- Exposición a luz natural por la mañana: el mejor regulador del ciclo sueño-vigilia
- Luminoterapia en casa: cómo utilizarla, cuándo y para quién
- Actividad física suave: caminar, gimnasia, jardinería — cuándo y cuánto
- Reducir pantallas por la noche: estrategias para adoptar este hábito

Lección 3 - La alimentación y las bebidas

- La cena: horario ideal, alimentos a evitar y cantidad apropiada
- Cafeína: vida media larga, suprimir después de las 14h incluso el té
- Alcohol: ilusión de facilitar el sueño versus realidad de fragmentación
- Alimentos que favorecen el sueño: triptófano y magnesio validados científicamente

Lección 4 - Las técnicas de relajación antes de dormir

- Relajación muscular progresiva: técnica simple de practicar juntos
- Respiración abdominal: 5 minutos antes de dormir con eficacia probada
- Masaje de manos o pies: ritual relajante accesible para todos
- Música y sonidos naturales: cómo utilizarlos como inductores del sueño

Lección 1 - Cuando su ser querido se despierta por la noche

- Causas frecuentes: dolor, ganas de orinar, desorientación, pesadillas
- Cómo reaccionar: presencia tranquila, luz suave, evitar agitación
- Técnicas simples para ayudar a volver a dormir de forma efectiva

- Cuándo vigilar la situación y cuándo llamar al médico

Lección 2 - La agitación y la deambulación nocturna

- Comprender la agitación nocturna en demencias: causas y significado
- Seguridad nocturna en el hogar sin transformarlo en prisión
- Reorientar suavemente a una persona desorientada durante la noche
- Proteger su propio sueño cuando su ser querido interrumpe las noches

Lección 3 - Las apneas del sueño — qué hacer

- Reconocer signos de apneas: ronquidos, pausas respiratorias, somnolencia diurna
- Por qué las apneas son más que un simple problema de ronquidos
- Enfoque médico: a quién consultar, qué exámenes y tratamientos
- Vivir con un dispositivo CPAP: la vida cotidiana y adaptación

Lección 4 - Organizar su propio sueño cuando las noches son difíciles

- Proteger su sueño: habitación separada si es necesario, vigilancia a distancia
- Siesta recuperadora para el cuidador: corta, efectiva, sin culpa
- Soluciones profesionales cuando las noches se vuelven insoportables
- Su propia salud del sueño: actuar antes de llegar al agotamiento

MODULE 4

Recursos y apoyo

4 lecciones

Lección 1 - Cuándo consultar a un especialista del sueño

- Señales que indican necesidad de ir más allá del médico de cabecera
- Centros del sueño: qué se hace allí y cómo acceder
- Polisomnografía: en qué consiste y cómo preparar a su ser querido
- Terapias cognitivo-conductuales para el insomnio (TCC-I): efectivas sin medicamentos

Lección 2 - Las ayudas disponibles para las noches difíciles en casa

- Auxiliares de vida nocturna: cuándo recurrir y cómo financiarlos
- Sistemas de teleasistencia y vigilancia nocturna disponibles
- Acogida nocturna en establecimiento: opción poco conocida pero útil
- Ayudas financieras para adaptar el hogar a las necesidades nocturnas

Lección 3 - Cuidar de usted

- Impacto de las noches perturbadas en su salud: evidencia científica
- Reconocer su propio agotamiento relacionado con las noches difíciles
- Recursos de apoyo específicos para cuidadores nocturnos
- Pedir ayuda antes del límite: más eficaz y más fácil

Lección 4 - Recursos prácticos

- Instituto Nacional del Sueño y de la Vigilancia: recursos accesibles
- Aplicaciones y herramientas de seguimiento del sueño adaptadas a mayores
- Asociaciones de cuidadores y sus recursos sobre el sueño
- Lista de preguntas para plantear en la próxima consulta médica

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea accesible 24/7 desde cualquier dispositivo conectado
- Contenido interactivo: vídeos explicativos, fichas prácticas descargables, cuestionarios de evaluación
- Progresión a su propio ritmo con seguimiento personalizado de su avance
- Acceso ilimitado durante 1 año a todos los contenidos de la formación
- Apoyo pedagógico por correo electrónico en caso de preguntas
- Certificado de finalización de formación descargable al completar el curso