

TRASTORNOS DEL SUEÑO EN LAS PERSONAS ACOMPAÑADAS:

COMPRENDER, IDENTIFICAR Y ADAPTAR SU PRÁCTICA PROFESIONAL

Formación destinada a profesionales que trabajan en establecimientos o a domicilio

Mejorar la calidad del sueño de las personas acompañadas con estrategias concretas y basadas en evidencia

Duración : 6-7 horas	Módulos : 8 módulos
Lecciones : 32 lecciones	Público : Auxiliares de enfermería, auxiliares de vida, enfermeros, animadores, acompañantes en EHPAD, SSIAD, HAD, MAS
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

El sueño es un pilar fundamental de la salud cognitiva, emocional y física. Sus trastornos son extremadamente frecuentes en las personas mayores, personas con patologías neurológicas y personas en situación de discapacidad. Sin embargo, estos trastornos a menudo son banalizados, mal detectados o mal gestionados en los establecimientos. Esta formación proporciona a los profesionales una comprensión sólida de los mecanismos del sueño y de sus trastornos, así como estrategias concretas para mejorar la calidad del sueño de las personas acompañadas. Al finalizar la formación, cada participante será capaz de observar, analizar y adaptar sus prácticas con pertinencia y coherencia de equipo.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Comprender el sueño y sus mecanismos	4 lecciones
MODULE 2	Los trastornos del sueño — reconocer y comprender	4 lecciones
MODULE 3	El entorno y las prácticas que favorecen el sueño	4 lecciones
MODULE 4	Los cuidados nocturnos — prácticas y organización	4 lecciones
MODULE 5	Trastornos del sueño y patologías específicas	4 lecciones
MODULE 6	Enfoques no farmacológicos — la caja de herramientas del profesional	4 lecciones
MODULE 7	Coordinación, transmisiones y trabajo en equipo	4 lecciones
MODULE 8	Casos prácticos y consolidación	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender los mecanismos fisiológicos del sueño, los ritmos circadianos y las modificaciones ligadas a la edad y las patologías
- Identificar los principales trastornos del sueño: insomnio, apneas, síndrome de piernas inquietas, sundowning, trastorno del comportamiento en sueño REM
- Adaptar el entorno y las prácticas profesionales para favorecer la calidad del sueño: higiene del sueño, luminoterapia, alimentación, actividad física
- Organizar los cuidados nocturnos de manera respetuosa del sueño: rondas silenciosas, gestión de despertares, prevención de caídas
- Aplicar enfoques no farmacológicos validados: relajación, musicoterapia, estimulación sensorial, intervenciones conductuales
- Transmitir las observaciones de manera eficaz y trabajar en equipo multidisciplinario para mejorar el sueño de los residentes

Información general

Duración	6-7 horas
Público destinatario	Auxiliares de enfermería, auxiliares de vida, enfermeros, animadores, acompañantes en EHPAD, SSIAD, HAD, MAS o unidades especializadas
Requisitos previos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Bajo presupuesto - 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 - La fisiología del sueño — las bases indispensables

- Las etapas del sueño: sueño ligero, profundo y paradójico — roles respectivos
- La arquitectura del sueño: ciclos de 90 minutos y evolución nocturna
- Funciones esenciales: consolidación de memoria, regulación emocional, recuperación física
- Disminución del sueño profundo con la edad: cambios normales vs patológicos

Lección 2 - Los ritmos circadianos y su regulación

- El reloj biológico interno: mecanismos y sincronizadores (luz, comidas, actividad)
- La melatonina: papel, secreción e impacto del envejecimiento
- Desfase de ritmos en la persona mayor: adelanto de fase y somnolencia diurna
- Perturbaciones del entorno institucional: luz artificial y horarios rígidos

Lección 3 - Las modificaciones del sueño relacionadas con la edad

- Fragmentación del sueño: despertares frecuentes y dificultades para volver a dormir
- Reducción del sueño profundo y del sueño REM con la edad
- Anticipación de fase: conciliación y despertar más tempranos
- Distinguir lo normal de lo que requiere atención profesional

Lección 4 - El impacto de las patologías en el sueño

- Alzheimer y demencias: inversión del ritmo vigilia-sueño, agitación nocturna, sundowning
- Parkinson: trastorno en sueño REM, somnolencia diurna, insomnio
- ACV y EM: hipersomnia, insomnio, apneas centrales
- Dolores crónicos, depresión y ansiedad: mecanismos de impacto en el sueño

Lección 1 - El insomnio — formas, causas y evaluación

- Insomnio de inicio, de mantenimiento y de despertar precoz: diferencias prácticas
- Causas frecuentes: dolor, medicamentos, ansiedad, entorno inadecuado
- Insomnio crónico vs situacional: abordajes diferentes
- Herramientas de evaluación simples para el profesional no médico

Lección 2 - El síndrome de apneas del sueño

- Definición y mecanismos: apneas obstructivas vs centrales
- Frecuencia en personas mayores y con patologías neurológicas
- Signos clínicos nocturnos y diurnos: ronquidos, pausas, somnolencia
- Impacto en cognición y riesgo cardiovascular — importancia de informar

Lección 3 - El trastorno del comportamiento en sueño REM

- Definición: actuar los sueños durante el sueño paradójico — gritos, gesticulaciones, caídas
- Vínculo con sinucleinopatías: Parkinson, demencia con cuerpos de Lewy
- Conducta del profesional: asegurar sin despertar bruscamente
- Importancia de notificar: puede preceder diagnóstico neurológico por años

Lección 4 - Otros trastornos frecuentes en el establecimiento

- Síndrome de piernas inquietas: sensaciones desagradables e impacto en el sueño
- Hipersomnia diurna: causas múltiples, distinción con fatiga fisiológica
- Sundowning: agitación, confusión y deambulación al final del día
- Parasomnias diversas: sonambulismo, terrores nocturnos — raros pero a conocer

Lección 1 - La higiene del sueño en el establecimiento — principios fundamentales

- Regularidad de horarios: levantarse y acostarse a horas fijas
- La habitación como espacio de sueño: temperatura, oscuridad, ruido, colchón
- Rituales de la noche: construcción y efecto neurológico

- Despertar diurno suficiente: por qué dormir de día agrava el sueño nocturno

Lección 2 - La luz como herramienta terapéutica

- Luminoterapia: bases científicas y beneficios en mayores y con demencia
- Exposición a luz natural durante el día: organización en el establecimiento
- Reducción de luz por la noche: evitar luces azules, adaptar iluminación de pasillos
- Protocolos prácticos de luminoterapia aplicables en EHPAD o MAS

Lección 3 - Alimentación, actividad física y sueño

- Impacto de las cenas: horarios, composición, cantidad
- Bebidas estimulantes: cafeína y teína — semivida y horarios límite
- Actividad física como regulador: cuándo, cómo, qué intensidad
- Actividades relajantes al final del día: estimulación sensorial suave, música, relajación

Lección 4 - Los medicamentos y el sueño — lo que el profesional debe saber

- Hipnóticos y benzodiazepinas: riesgos en la persona mayor, caídas, confusión
- Medicamentos que alteran el sueño: corticoides, diuréticos, antidepresivos
- La melatonina: usos, límites, observación profesional
- Rol del profesional: observar efectos de tratamientos y transmitir

MODULE 4

Los cuidados nocturnos — prácticas y organización

4 lecciones

Lección 1 - La organización de los equipos nocturnos en torno al sueño

- Protocolo de ronda nocturna silenciosa: luz, ruido, ritmo de pasos
- Priorizar cuidados según urgencia: no despertar para cuidados no urgentes
- Transmisión noche-día: información esencial sobre el sueño de cada residente
- Organización del espacio nocturno: señalización, luces, material accesible sin ruido

Lección 2 - Gestionar los despertares nocturnos y la agitación

- Causas frecuentes: dolor, ganas de orinar, desorientación, pesadillas
- Enfoque jerárquico: identificar la causa antes de actuar
- Técnicas de reaseguración: presencia tranquila, voz suave, referencias espaciales
- Cuándo alertar a la enfermera: criterios claros

Lección 3 - El sundowning — comprender y gestionar la agitación crepuscular

- Mecanismos: desorientación temporal, fatiga cognitiva, luz decreciente
- Desencadenantes a reducir: cambio de equipo, ruido, hambre, dolor
- Prevención a finales de tarde: actividad suave, luz, merienda, música familiar
- Manejar un episodio: enfoque no confrontacional, validación, reorientación suave

Lección 4 - La prevención de las caídas nocturnas

- Factores de riesgo: somnolencia diurna, medicamentos, nicturia, confusión
- Asegurar el entorno: luces nocturnas, barras de apoyo, camino despejado, detectores
- Alfombras y colchones de suelo: indicaciones y límites
- Protocolo post-caída: evaluación, notificación, adaptación del entorno

MODULE 5

Trastornos del sueño y patologías específicas

4 lecciones

Lección 1 - Sueño y demencias — acompañamiento especializado

- Inversión del ritmo vigilia-sueño en demencias avanzadas: causas y gestión
- Deambulación nocturna: asegurar sin restringir, entorno adaptado
- Unidades Alzheimer durante la noche: organización y prácticas recomendadas
- Comunicación nocturna con persona desorientada: presencia y reaseguramiento

Lección 2 - Sueño y Parkinson — vigilancias específicas

- Trastorno en sueño paradójico: conducta a seguir por la noche
- Somnolencia diurna por medicamentos antiparkinsonianos: vigilancia y transmisión
- Calambres y dolores nocturnos en EM: posicionamiento, movilización suave
- Fases OFF nocturnas: vínculo con horarios de tratamiento

Lección 3 - Sueño y trastornos psiquiátricos en establecimiento

- Insomnio y depresión: círculo vicioso, reconocimiento y señalización
- Trastorno bipolar: insomnio como signo temprano de episodio maníaco
- Esquizofrenia: fragmentación, pesadillas, impacto de antipsicóticos
- Ansiedad crónica y rumiaciones nocturnas: estrategias no farmacológicas

Lección 4 - Sueño y dolores crónicos

- Círculo vicioso dolor-insomnio: mecanismos e implicaciones prácticas
- Evaluar dolor nocturno en persona no comunicante
- Posicionamiento antidolor en la cama: principios y aplicación
- Adaptar horarios de analgésicos para optimizar el sueño

MODULE 6

Enfoques no farmacológicos — la caja de herramientas del profesional

4 lecciones

Lección 1 - La relajación y las técnicas de relajación antes de dormir

- Relajación muscular progresiva adaptada a mayores o con discapacidad
- Técnicas de respiración: coherencia cardíaca, respiración abdominal
- Toque relacional y masaje de manos: protocolo y beneficios
- Aceites esenciales y aromaterapia: validación y precauciones

Lección 2 - La musicoterapia y la estimulación sensorial al acostarse

- Música como inductora del sueño: repertorio, volumen, duración
- Grabaciones de sonidos naturales: lluvia, mar, bosque — uso práctico
- Estimulación sensorial suave: manta pesada, calor, texturas relajantes
- Personalizar el entorno sensorial según preferencias de la persona

Lección 3 - Las intervenciones conductuales y cognitivas accesibles

- Restricción del tiempo en cama: principio y aplicación en el establecimiento
- Control del estímulo: reaprender la asociación cama-sueño
- Reestructuración de pensamientos ansiosos: técnicas accesibles sin formación psicológica
- Diarios del sueño: herramienta de observación e intervención simple

Lección 4 - Construir un protocolo de sueño en el establecimiento

- Evaluar el sueño de todos los residentes: herramientas simples y realizables en equipo
- Identificar residentes prioritarios para intervención dirigida
- Construir protocolo individualizado integrado en el proyecto de atención
- Evaluar impacto de intervenciones y ajustar: indicadores simples a seguir

MODULE 7

Coordinación, transmisiones y trabajo en equipo

4 lecciones

Lección 1 - Transmitir las observaciones sobre el sueño de manera eficaz

- Qué observar y anotar: duración, calidad, despertares, comportamientos nocturnos
- Redactar transmisión útil para equipo de día y cuidadores
- Herramientas de seguimiento: cuadrículas, software, cuadernos de noche
- Continuidad día-noche: lo que el equipo de día puede hacer por la noche

Lección 2 - Trabajar con el equipo de cuidados y médico

- Cuándo y cómo alertar a enfermera o médico ante trastorno del sueño
- Contribuir a evaluación médica: aporte del profesional de campo
- Aplicar prescripciones médicas relacionadas con el sueño de manera pertinente
- Participar en elaboración del protocolo con equipo multidisciplinario

Lección 3 - Cuidar de los equipos nocturnos

- Impacto del trabajo nocturno en la salud de los profesionales
- Trastornos del sueño en trabajadores nocturnos: prevención y gestión
- Organización del trabajo nocturno para limitar efectos en la salud
- Recursos disponibles para profesionales con trastornos del sueño laborales

Lección 4 - Informar e involucrar a las familias

- Lo que las familias pueden hacer durante las visitas para mejorar el sueño
- Explicar por qué su ser querido duerme diferente en el establecimiento
- Familias que perturban involuntariamente: visitas tardías, estimulación excesiva
- Construir alianza familia-equipo en torno al proyecto de sueño del residente

MODULE 8

Casos prácticos y consolidación

4 lecciones

Lección 1 - Protocolos ante las situaciones nocturnas más frecuentes

- Residente agitado y desorientado a las 2 AM: árbol de decisión paso a paso
- Sospecha de apneas del sueño: observación, documentación, reporte
- Caída nocturna: intervención, evaluación, reporte, prevención
- Negativa a irse a la cama: entender, no forzar, alternativas

Lección 2 - Puestas en situación y juegos de rol

- Simulación: gestionar episodio de sundowning en persona con Alzheimer
- Simulación: acompañar a la cama a persona ansiosa que se niega a dormir sola
- Simulación: redactar transmisión nocturna completa y útil
- Debriefing colectivo: qué funcionó, qué podríamos haber hecho diferente

Lección 3 - Construir un plan de mejora del sueño para un residente

- Evaluar el perfil de sueño de un residente: herramientas y método
- Identificar causas probables de los trastornos observados
- Proponer plan de intervención no farmacológico integrado en proyecto de atención
- Presentar este plan al equipo multidisciplinario

Lección 4 - Evaluación final y recursos

- Cuestionario de consolidación de aprendizajes clave de la formación
- Cada participante identifica situaciones de sueño más difíciles en su práctica
- Construcción de plan de acción personal para los próximos 30 días
- Recursos complementarios: Instituto Nacional del Sueño, HAS, herramientas digitales

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea accesible 24/7 desde cualquier dispositivo (ordenador, tableta, móvil)
- Contenidos multimedia: vídeos pedagógicos, infografías, estudios de caso, protocolos descargables
- Cuestionarios de autoevaluación al final de cada módulo para validar la adquisición de conocimientos
- Puesta en situación profesional mediante simulaciones prácticas y juegos de rol
- Recursos documentales: fichas prácticas, cuadrículas de observación, árboles de decisión
- Acceso ilimitado durante 6 meses a partir de la primera conexión
- Soporte pedagógico disponible por correo electrónico para cualquier pregunta
- Certificado de finalización de formación descargable al completar el 100% del curso