

**CURSO DE POSTGRADO**  
**SUEÑO EN EL ADULTO MAYOR**  
**Código: NT010024**

<b>Módulo</b>	IV	<b>Semestre</b>	Primavera 2018
<b>Profesor Coord.</b>	Dr. Patricio Peirano		
<b>Unidad Académica</b>	Unidad de Nutrición Humana / Laboratorio de Sueño		
<b>Teléfono</b>	56-22-9781447	<b>Mail</b>	ppeirano@inta.uchile.cl
<b>Tipo de Curso</b>	Electivo (Regular / Electivo)	<b>Créditos</b>	6
<b>Cupo de Alumnos</b>	<b>Mínimo:</b> No tiene	<b>Máximo:</b>	No tiene
<b>Prerrequisitos</b>	No tiene		
<b>Día</b>	Martes	<b>Horario por Sesión</b>	14:00-16:00
<b>Horas de Dedicación del Curso<sup>1</sup>.-</b>			
<b>Horas Directas</b>	18	<b>Horas Totales</b>	144
<b>Horas Indirectas</b>	126		

**DESCRIPCIÓN GENERAL.-**

**Introducción /  
Presentación**

Este curso aborda los principales conceptos referidos a (i) la regulación del Ciclo Sueño/Vigilia (CSV), (ii) la organización del sueño, (iii) los trastornos del sueño y, en especial, su asociación con enfermedades crónicas, (iv) las metodologías de evaluación y (v) y los protocolos terapéuticos a través del ciclo vital y, muy particularmente, en el(la) adulto mayor. Dimensión del sueño en la salud humana Un cúmulo de evidencia respalda el rol del sueño en tanto factor de riesgo independiente para diversas enfermedades crónicas. En efecto, los patrones y/o trastornos del sueño, tal como la dieta y la actividad física, contribuyen a modular el ritmo circadiano (24 horas) de la concentración plasmática de numerosas hormonas involucradas en los procesos de homeostasis energética (incluyendo apetencia y saciedad), y del balance autonómico, entre otros. A modo de ejemplo, la restricción de sueño se asocia con aumento de la concentración plasmática de grelina y disminución de la concentración plasmática de leptina. Consecuentemente, estas hormonas, opuestamente implicadas en la regulación del apetito y la saciedad, son parte de la constelación de alteraciones que podría mediar la

<sup>1</sup> De acuerdo a la reglamentación vigente de la Universidad de Chile y del programa, 1 crédito equivale a 24 horas totales de dedicación, es decir, la suma de las horas directas (de clases) e indirectas (de dedicación del estudiante).

asociación entre características del sueño y ganancia de peso. Por otro lado, las características del sueño también subyacen desequilibrios del sistema nervioso autónomo (aumento del tono simpático y/o disminución del tono parasimpático), los que demostradamente son factores de riesgo independiente para desencadenar y/o magnificar diversas enfermedades crónicas. Finalmente, los trastornos del sueño guardan una estrecha relación con el potencial cognitivo y la salud mental, ámbitos de particular vulnerabilidad en el adulto mayor.

## Objetivos

### General.-

Se espera que al finalizar el curso, el alumno:

1. Haya adquirido conocimientos básicos sobre los conceptos que subyacen la regulación del CSV y la organización del sueño.
2. Conozca los cambios relevantes de los patrones de sueño a través del ciclo vital y, en particular, en el adulto mayor.
3. Tenga la capacidad de pesquisar los aspectos importantes de las alteraciones de sueño prevalentes en el adulto mayor.
4. Identifique las modalidades de evaluación de los trastornos del sueño.
5. Comprenda los fundamentos de los protocolos terapéuticos más frecuentemente utilizados en los trastornos del sueño del adulto mayor.

### Específicos.-

Sea capaz de:

1. Entender la importancia de las diversas medidas que contribuyen a preservar un adecuado Ciclo Sueño/Vigilia.
2. Definir los cambios de la organización del sueño que ocurren en el adulto mayor.
3. Identificar los patrones y las alteraciones del sueño más frecuentes en el adulto mayor.
4. Comprender la relación entre características del sueño y enfermedades propias del envejecimiento.
5. Aplicar adecuadamente los conocimientos para seleccionar los adultos mayores que requieren evaluaciones de sueño.
6. Conocer los principales tratamientos para las alteraciones del sueño en la vejez.

## Contenidos

- ✓ Fundamentos de:
  - Ritmos Biológicos Circadianos
  - Estados del Ciclo Sueño/Vigilia
  - Organización del Sueño
- ✓ Desarrollo del Ciclo Sueño/Vigilia:
- ✓ Etapas tempranas de la vida
- ✓ Desarrollo del Ciclo Sueño/Vigilia:
- ✓ Etapas tardías de la vida
- ✓ Actividad física, capacidad funcional organización del Ciclo sueño/Vigilia
- ✓ Fragmentación del sueño y
- ✓ riesgo cardiovascular

- ✓ Alteraciones del sueño, rendimiento cognitivo y salud mental
- ✓ Regulación de la apetencia y saciedad en función del Ciclo Sueño/Vigilia
- ✓ Patrones del sueño y
- ✓ metabolismo de carbohidratos y de lípidos
- ✓ Síntesis: Contribución del sueño en la salud y la calidad de vida

**Metodología**

El curso se dictará en forma de clases presenciales y seminarios.

**Evaluación**

La evaluación de los alumnos se hará mediante:  
- Participación en las diversas actividades a través del curso (50%)  
- Pruebas cortas (50%)

**BIBLIOGRAFÍA.-**

**Bibliografía Obligatoria.-**

No se indica

**Bibliografía Complementaria.-**

No se indica