

Estrés & Insomnio, un círculo vicioso que romper

De 16,00 h a 20,00 h

Módulo 1: Estrés

- Concepto
 - Tipos de estrés
 - Fisiología del estrés
 - Fases
 - Papel del cortisol y del magnesio
 - Impactos sobre la salud
 - Alternativas terapéuticas frente al estrés
 - Manejo del estrés con fitoterapia y micronutrición
-

Módulo 2: Insomnio

- Fisiología del sueño
 - Fases y funciones del sueño
 - Ritmo circadiano. Cronodisrupción
 - Malos hábitos y pérdida de sincronizadores
 - Insomnio
 - Tipos de insomnio
 - Vínculo sueño-envejecimiento cerebral
 - Impactos sobre la salud
 - Relación bidireccional estrés-sueño. Manejo con fitoterapia
 - Relación microbiota intestinal-estrés-sueño. Eje intestino cerebro
 - Crononutrición
 - Diagnóstico y tratamiento del insomnio
 - Tratamiento farmacológico
 - Tratamiento no farmacológico
 - Terapia cognitivo-conductual
 - Higiene del sueño
 - Psicología en el insomnio
 - Melatonina
-

Módulo 3: Casos clínicos

Solicita tu inscripción a través de [este enlace](#)