



**SALUD**

SECRETARÍA DE SALUD



COMISIÓN COORDINADORA DE  
INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD  
Y HOSPITALES DE ALTA ESPECIALIDAD



**INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS**  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS

**XII JORNADAS DE MÉDICOS RESIDENTES DE INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD Y HOSPITALES DE ALTA ESPECIALIDAD**

## **CARTA DESCRIPTIVA DEL TALLER 15**

### **Nombre del taller: “Sueño” para Residentes.**

**Coordinadora:**

**Dra. María de la Luz Chan Chan**

**Profesores:**

**Dr Sebastián Rodríguez Llamazares.** *Residente de Alta Especialidad del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias.*

**Dr Gerardo Mendoza Rodríguez.** *Residente de Alta Especialidad del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias.*

**Dra María Esther Marmolejo Torres.** *Residente de Alta Especialidad del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias.*

**Población Objetivo:** *Médicos Residentes de medicina interna y neumología*

**Objetivo General:** *Dar a conocer a Médicos residentes la fisiología del sueño, la importancia del buen dormir y la implementación de estrategias para la regulación del sueño durante las guardias.*

**Justificación:** *Los trastornos del sueño son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño, cuya incidencia y prevalencia ha incrementado durante los últimos años. Asimismo, los trastornos del dormir, pueden afectar de manera negativa la calidad de vida de los médicos residentes, asociado a la irregularidad en los horarios dedicados al sueño.*

<b>Fecha</b>	<b>Lugar</b>	<b>Duración</b>	<b>Hora de inicio</b>	<b>Requisito para participar</b>
9 de diciembre	Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias Ismael Cosío Villegas	2 horas	16:00 a 18:00 horas	Registro previo: <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRX6YS1tccYMMuweXyV9Q_SIEK9IRt3v2-fjmWqLlp6t0BQ/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRX6YS1tccYMMuweXyV9Q_SIEK9IRt3v2-fjmWqLlp6t0BQ/viewform</a> Médicos Residentes con las especialidades de Medicina Interna y neumología. Cupo máximo 20-25 Médicos Residentes.

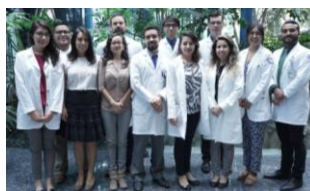


**SALUD**

SECRETARÍA DE SALUD



COMISIÓN COORDINADORA DE  
INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD  
Y HOSPITALES DE ALTA ESPECIALIDAD



**INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS**  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS

**XII JORNADAS DE MÉDICOS RESIDENTES DE INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD Y HOSPITALES DE ALTA ESPECIALIDAD**

Subtema	Objetivos	Actividades a desarrollar		Técnica de enseñanza	Material didáctico	Tiempo
		Facilitador	Participantes			
¿Por qué es importante que un residente duerma, y duerma bien?	Que los residentes conozcan la fisiología básica del sueño, qué procesos importantes se desarrollan durante el sueño, y los riesgos asociados al mal dormir.	Transmisión y construcción del conocimiento	Integran la información y resuelven dudas	Exposición	Computadora, proyector	30 minutos de Teoría y 15 minutos de práctica
Estrategias de supervivencia para residentes: ¿Cuándo y cómo usar cafeína para una guardia?	Que los residentes puedan planificar mejor el desarrollo de una guardia, cuándo tomar café, en qué cantidad, si es necesario tomar una siesta considerar el momento y la duración óptima, así mismo cómo planificar la transición para dormir mejor posterior a una guardia.	Transmisión y construcción del conocimiento	Integran la información y resuelven dudas	Exposición	Computadora, proyector	20 minutos
Insomnio: El peor enemigo de un residente: ¿Cómo detectarlo y qué hacer?	Que los residentes conozcan las causas de insomnio, los tipos, estrategias para dormir mejor, así como el tratamiento establecido.	Transmisión y construcción del conocimiento	Desarrollo de destrezas técnicas en escenarios similares a la realidad	Exposición	Técnicas de relajación, medidas de higiene de sueño.	20 minutos



**SALUD**

SECRETARÍA DE SALUD



**CCINSHAE**

COMISIÓN COORDINADORA DE  
INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD  
Y HOSPITALES DE ALTA ESPECIALIDAD



**INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS**  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS

**XII JORNADAS DE MÉDICOS RESIDENTES DE INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD Y HOSPITALES DE ALTA ESPECIALIDAD**

<p>UPS ¿No dejas dormir a nadie en la guardia por que los ronquidos los escuchan HASTA los pacientes? ¡Cuidado! Podrías tener apnea del sueño.</p>	<p>Que el residente conozca brevemente sobre la apnea del sueño, síntomas, signos, diagnóstico y sepa referir o referirse de manera oportuna con un especialista de sueño.</p>	<p>Transmisión y construcción del conocimiento</p>	<p>Integran la información y resuelven dudas</p>	<p>Exposición</p>	<p>Llenado del Epworth, Berlin, STOP BANG, SACS.</p>	<p>30 minutos.</p>
--	--	--	--	-------------------	--	--------------------