

## Tratamientos actuales no farmacológicos para el insomnio

**Equipo docente:** Dr. Pablo López – Universidad de Favaloro

**Unidad académica:** Vicerrectoría de Investigación e Innovación – Doctorado en Psicología.

**Referente académico:** Dra. Marcela Carballo – Directora del Doctorado en Psicología.

**Dirigido a:** estudiantes y profesionales del área de la salud. Público general interesado en el tema

### Resumen:

El sueño es considerado en la actualidad como uno de los 3 pilares de la salud y del bienestar junto con la alimentación saludable y el ejercicio regular.

Sin embargo, estudios recientes indican que un creciente porcentaje de la población refiere problemas para dormir, siendo el insomnio el más frecuente.

Es por ello que es importante contar con intervenciones eficaces para este fenómeno que representa un problema serio de salud pública.

La Terapia Cognitivo-Conductual para el insomnio ha demostrado una elevada eficacia para el tratamiento de esta condición, siendo considerada el tratamiento de primera elección por todas las guías internacionales. Sin embargo, el acceso de los pacientes a dicho programa es muy limitada.

En la conferencia abordaremos la importancia del sueño para el desarrollo de la salud y el bienestar y revisaremos las intervenciones no farmacológicas eficaces para el insomnio desde la perspectiva del modelo de atención escalonada, mediante el cual se proponen modalidades de atención de diferente intensidad clínica, con el fin de facilitar la accesibilidad al tratamiento.

**Modalidad:** presencial.

**Carga horaria total:** 2 horas.

**Día y horario:** martes 26 de septiembre 17:30h.

**Costo total:**

**\$300 pesos uruguayos** (1 cuota a través de redes de cobranza o transferencia bancaria y hasta en 6 cuotas con tarjeta de crédito) – Beneficios: Estudiantes UCU 25% - Alumni UCU 25% - Personal docente y administrativo UCU 20%.

**Anexo:**

**CV Dr. Pablo López**

Se graduó como Psicólogo con honores en la Universidad de Buenos Aires (UBA). Continuó formándose en psicoterapia cognitiva y en diseño y análisis de datos en la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales (UBA).

Obtuvo una beca de la Fundación Carolina, rotando por el departamento de Metodología de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid.

Se doctoró con su tesis sobre el perfil cognitivo de adultos con TDAH de alto funcionamiento académico-laboral.

En 2006 se incorpora a INECO, siendo actualmente Director Académico.

Inició su trayectoria docente en 2004 en la Facultad de Psicología de la UBA, en donde continúa hasta la fecha. Es profesor titular regular de Metodología de la Investigación Psicológica y de Estadística aplicada a la Psicología en Universidad Favaloro.

Actualmente es miembro del Consejo Superior de la Universidad Favaloro y Secretario Académico de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Conducta

Publicó más de 35 trabajos en revistas con referato, destacándose una revisión Cochrane seleccionada por el National Institute for Health Research como trabajo de interés para los profesionales del Reino Unido.

Dentro de su actividad en la Cochrane Collaboration, es coordinador del Centro Cochrane Afiliado-Fundación INECO.