

Investigación contra el insomnio

El Hospital Universitario de la Ribera lidera una investigación para mejorar la calidad del sueño de pacientes con insomnio. A través de una *app*, cada paciente accede a una serie de ejercicios y juegos que le permiten entrenar habilidades cognitivas relacionadas con el insomnio.

PlantaDoce
26 ene 2023 - 05:00



El Hospital Universitario de la Ribera, pionero. **El centro está llevando a cabo un estudio destinado a desarrollar un programa de entrenamiento cognitivo** basado en las nuevas tecnologías, con el objetivo de mejorar la calidad del sueño en pacientes con insomnio.

Este programa consiste en estimular los circuitos neuronales del cerebro mediante actividades y ejercicios cognitivos con el objetivo de activar, entrenar y fortalecer la función ejecutiva del paciente, esto es, el conjunto de habilidades que permiten a una persona planificar, organizar y controlar sus acciones y pensamientos y que guardan

PlantaDoce.

una gran relación con el insomnio.

Según ha destacado el jefe del servicio de neurofisiología y de la unidad del sueño del Hospital de la Ribera, Javier Puertas, “concretamente, entrenamos la habilidad de inhibición, que permite gestionar los pensamientos y preocupaciones que pueden interferir con la capacidad de conciliar el sueño; muchas personas con insomnio experimentan una serie de pensamientos y preocupaciones en la cama, que pueden ser difíciles de detener o dejar de lado”.

En este sentido, el entrenamiento de la habilidad de inhibición “puede ayudar a estas personas a controlar sus pensamientos y preocupaciones, permitiéndoles relajarse y conciliar el sueño”, añade.

El Hospital Universitario de la Ribera participa en un consorcio con otras entidades como la Universidad Nebrija o CogniFit

Para llevar a cabo este entrenamiento, se utiliza una app a través de la cual se presentan distintos ejercicios a modo de juego que las personas deben seguir para entrenar su función cognitiva. Esta aplicación puede ser utilizada desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a Internet, lo que permite adaptar el programa a los horarios y necesidades de cada participante.

El desarrollo de esta herramienta de intervención online ha sido posible gracias al consorcio de cooperación formado por la Fundación para el Fomento de la Investigación Sanitaria y Biomédica de la Comunidad Valenciana (Fizaba), el Hospital de la Ribera y la Universidad Nebrija, junto al acuerdo interinstitucional entre la Universidad Nebrija y la empresa internacional CogniFit.

Según ha señalado Jon Andoni Duñabeitia, catedrático de la Universidad Nebrija y director del Centro de Investigación de Nebrija en Cognición (Cinc), “fruto del trabajo conjunto entre instituciones estamos un paso más cerca de proporcionar una herramienta terapéutica de precisión para la población con problemas del sueño”.