

Si lleva dos semanas con sueño complicado, consulte a un médico

Aplicación chilena con IA conecta personas que duermen mal con especialistas para mejorar su calidad del sueño

“Las enfermedades del ánimo, como la depresión, pueden dar insomnio y, al revés, una mala higiene del sueño puede afectar el ánimo, el rendimiento cognitivo y físico”, advierte el neurólogo Pablo Salinas.

CLAUDIA FARAH

Motivado por ayudar a la gente a dormir mejor, el ingeniero comercial Joaquín Pinilla creó la aplicación Mindsight ([mindsight.cl](https://shorturl.at/2SBrG), <https://shorturl.at/2SBrG>), una plataforma orientada a mejorar la calidad del dormir a través de buenos hábitos además de conectar a personas con problemas de sueño con empresas que ofrecen con productos para mejorarlo.

“Está basada en el seguimiento diario de emociones a través de registros simples, gamificación y recompensas. Además vincula usuarios y empresas del rubro bienestar y sueño, entregando descuentos, sesiones, concursos y otros beneficios”, explica Joaquín Pinilla, Gerente General.

Buena ayuda, pero...

Las personas pueden ir registrando sus estados de ánimo, actividades y contarle cómo durmió e incluso qué soñó, para que alguien le sugiera actividades y productos para mejorar la calidad del sueño. El neurólogo de Cordillera Interclínica, Alberto Vargas considera que estas aplicaciones y la autoevaluación son herramientas útiles para tomar conciencia de los hábitos de sueño pero no reemplazan la evaluación médica. “El sueño es un proceso complejo que requiere analizar variables como respiración, tono muscular, frecuencia cardíaca y apneas. Las aplicaciones tienen limitaciones técnicas y no son suficientes para tomar decisiones clínicas, ya que muchas veces las personas no perciben con precisión cuánto o



DAVID ALARCÓN

Neurólogos afirman que estas herramientas son una buena manera de llevar un registro de emociones, comidas y evaluación del dormir.

cómo duermen”, comenta.

Agenda de sueño

El neurólogo de la Clínica Quilín de la Universidad de Chile, Pablo Salinas coincide que estas herramientas contribuyen advirtiendo que el autoreporte debe ser honesto. “Es como escribir en una agenda cómo dormiste, pero digital. La clave está en que oriente a consultar a un especialista si se identifican ciertos patrones preocupantes”, agrega. Pinilla detalla que la app además de recomendar hábitos saludables, conecta a las personas con psicólogos, nutricionistas y empresas de bienestar. “Estamos con empresas como Health Intelligence Solutions a quienes podemos derivar pacientes y tenemos a dos psicólogos y a dos nutricionistas que están dentro de la empresa”, aclara.

Dos semanas

El doctor Salinas advierte que si una persona lleva dos semanas durmiendo mal y con ánimo bajo, debe consultar a un médico. “Las enfermedades del ánimo, como la depresión, pueden dar insomnio y, al revés, una mala higiene del

sueño puede afectar el ánimo, el rendimiento cognitivo y físico. Es una relación bidireccional. Por eso es importante observar si los síntomas persisten”, advierte.

Lo onírico

Una de las particularidades de Mindsight es el uso de la inteligencia artificial (IA) en la forma de la asistente virtual para contarle los sueños. “La IA lo analiza según lo entrenado y reflexiona al detectar ciertos patrones de palabras claves que le cuentas de tus emociones y el sueño que tuviste, entregando resultados y reflexiones según la filosofía de siquiatra Carl Jung”, cuenta. Vargas compara la biología de los sueños con un ordenamiento cerebral de las vivencias del día para guardar algunas en la memoria. “También han sido interpretados como expresiones del inconsciente, pero, aunque interesantes, los relatos de sueños no tienen valor diagnóstico”.

Entorno

Salinas asevera que más que lo onírico, son los factores externos los que se deben considerar. “La higiene del sueño es clave: am-

biente oscuro y silencioso, temperatura agradable, no comer ni hacer ejercicio justo antes de dormir. También hay que considerar factores físicos como ronquidos o pausas respiratorias”, aconseja.

El doctor Vargas afirma que al evaluar si se duerme bien o no, requiere un enfoque multidisciplinario. “Debe incluir la evaluación de la respiración de la persona durante el dormir, de los latidos cardíacos, del tono y fuerza muscular, la frecuencia y duración de ronquidos, la presencia o no de periodos de apneas”, manifiesta.

Recompensas

Los usuarios que registren sus actividades irán obteniendo recompensas como descuentos en productos, recetas y páginas de libros digitales. “Gracias a nuestras alianzas, los usuarios reciben beneficios concretos como descuentos en mantas pesadas, e-books de salud mental o recomendaciones personalizadas. Usuarios reales que aplicaron nuestros consejos, como cambiar de almohada o mejorar la nutrición, reportaron mejoras en su descanso”, dice Pinilla.