

# Ken Paller, neurocientífico y psicólogo estadounidense expone hoy en Congreso Futuro: "Hay que darle más valor al sueño porque es una necesidad de salud pública"

Pese a sus beneficios, aún no se sabe por completo los motivos por los que se sueña, advierte. Él estudia los "sueños lúcidos" —es decir, cuando la persona duerme pero está consciente de estar soñando—, y sus potenciales usos terapéuticos.

C. GONZÁLEZ

**K**en Paller, neurocientífico y psicólogo de la U. Northwestern (EE.UU.) ha centrado su trabajo en entender la memoria humana y en cómo el cerebro forma y recupera recuerdos. Una tarea para la que busca respuestas en los sueños.

"Cuando aprendemos algo por

primera vez, por lo general no se nos queda grabado de inmediato; no es un proceso instantáneo. Es algo que podemos hacer intencionalmente, pero que también sucede de manera involuntaria. Y sucede cuando descansamos y cuando dormimos", precisa Paller.

Por primera vez en el país, el experto es el encargado de abrir las conferencias hoy en Congreso Futuro. "Creo que es muy importante que los científicos se comuniquen

con el público. Así que estoy feliz de participar en esta iniciativa".

Allí hablará sobre sus investigaciones y en cómo el sueño puede beneficiar la memoria, el aprendizaje, la creatividad e, incluso, convertirse en una herramienta terapéutica.

"Hay muchos beneficios para la salud sobre los que la gente no es consciente. El sueño es útil para el sistema cardiovascular, el inmunológico; también a nivel cognitivo. Hay que darle más valor al sueño porque es una necesidad de salud pública", enfatiza.

Al dormir, lejos de caer en un estado latente, el cerebro realiza diversas tareas, como restaurar las conexiones de las células nerviosas, reorganizar la información o consolidar la memoria, pero desconocemos muchas

otras funciones, advierte Paller. "Los sueños son fascinantes, pero también nos gustaría saber por qué los humanos y otros mamíferos sueñan. ¿Qué beneficio nos aporta? No hay una buena respuesta para eso aún".

Parte de su trabajo se ha centrado en los llamados "sueños lúcidos", una etapa de la fase profunda del sueño REM en que la persona, aunque dormida, está consciente de que está soñando y puede tomar decisiones deliberadamente.

Se trata de un estado que la mitad de la población ha experimentado, pero que Paller y sus colegas inducen en laboratorio para interactuar con los pacientes mientras sueñan: gracias a un entrenamiento previo, les hacen preguntas y responden sí o no con el movimiento de los ojos, a operaciones matemáticas sencillas así como reconocer estímulos audiovisuales que luego, al despertar, recuerdan.

## Explorando terapias

Resultados que, a su juicio, abren la puerta a nuevos canales de exploración del estado onírico para descifrar la naturaleza de los sueños y su utilidad. "Esto nos ha permitido estudiar la fisiología cerebral para comprenderla mejor".

Los sueños lúcidos, agrega, pueden potenciar la creatividad y contribuir al bienestar de las personas ayudándolas a aprender cosas sobre sí mismas, ciertas habilidades o a tomar decisiones. "A menudo la gente dice

'tengo una decisión difícil que tomar, voy a dormir para pensarlo''. Es decir, lo consulta con su almohada.

Toda esta información, agrega el experto, puede ser usada a futuro para ayudar a las personas que sufren insomnio o pesadillas. "Estamos estudiando la apnea del sueño y otros trastornos del sueño que podríamos tratar mejor". Asimismo, podría ser útil para el manejo de la ansiedad y la depresión. "Si eres una persona que tiene muchos pensamientos depresivos o ansiosos durante el día, es posible que esos pensamientos también invadan tu sueño. Así que hay un bucle de retroalimentación negativo que nos gustaría desconectar un poco. Estamos explorando terapias".

"Estos métodos aún no están listos. Son algunas ideas futuras sobre cómo creo que podemos usar esta tecnología de manera positiva para las personas", enfatiza Paller, quien agrega que "necesitamos una ciencia cuidadosa" y estar atentos a las implicancias éticas y que no se transforme en un potencial instrumento de manipulación con fines comerciales, por ejemplo.

"Un hotel podría tener una cama que monitorea tu sueño y despliega anuncios mientras duermes", o anunciantes que podrían comunicarse con las personas mientras duermen a través de parlantes inteligentes u otros dispositivos. "Eso no debería estar permitido", puntualiza el experto.



El neurocientífico y psicólogo Ken Paller, de la U. Northwestern.



"Hay muchos beneficios para la salud (en el dormir) sobre los que la gente no es consciente", advierte el investigador.