

# Semana de la Ciencia en el ISCIII: 'Contando ovejitas' para mejorar el sueño en el hospital

| 05/11/2019 |



*Alumnos del Instituto Nuestra Señora de la Almudena de Madrid, este martes antes de participar en la actividad 'Contando ovejitas', organizada por Investén-ISCIII en la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo del ISCIII como parte de la Semana de la Ciencia y la Innovación.*

La Unidad de Investigación en Cuidados y Servicios de Salud ([Investén-ISCIII](#)) ha organizado este martes un actividad como parte de la Semana de la Ciencia y la Innovación, iniciativa europea que se realiza en diferentes países y ciudades españolas y que en Madrid organiza la Fundación para el Conocimiento Madri+d, dependiente del Gobierno autonómico.

La iniciativa de Investén-ISCIII, denominada 'Contando ovejitas', se ha inspirado en las Escape Room (actividades en las que los participantes deben investigar para lograr un objetivo y salir de un recinto cerrado), y tiene como hilo conductor los objetivos del [proyecto SueñOn](#), que busca mejorar el descanso y el sueño de los pacientes hospitalizados.

La Escuela Nacional de Medicina del Trabajo del ISCIII ha acogido la actividad, a la que han asistido alumnos del Instituto de Educación Secundaria Nuestra Señora de la Almudena de Madrid, en el primer

turno, y estudiantes de grado medio de auxiliar de Enfermería del Centro de Ciclos Formativos y Educación Secundaria María Inmaculada, también de Madrid.



La directora de Investén-ISCIII, Mayte Moreno, ha explicado a los participantes cómo mejorar sus periodos de sueño en su día a día, reduciendo el uso de dispositivos digitales en las últimas horas del día, dejando tiempo entre la cena y el momento de acostarse, durmiendo en habitaciones con la mayor oscuridad posible, entre otras recomendaciones.

En la actividad, los participantes han entrado en una habitación de hospital simulada a oscuras, en la que descansaba un 'paciente'. A lo largo de 10 minutos, y en grupos de 5 personas (la actividad ha registrado en sus dos turnos más de 50 asistentes), los adolescentes y los estudiantes de Enfermería han tenido que buscar pistas y responder preguntas para respetar el descanso del paciente, eligiendo el tipo de calzado, las horas de entrada y salida de la habitación, el uso de móviles y otros dispositivos digitales, el tipo y potencia de la iluminación, el ruido generado por conversaciones...

SueñOn es un proyecto impulsado por enfermeras y dirigido a profesionales sanitarios, gestores y pacientes, que persigue cambios para promover el descanso de las personas hospitalizadas. El proyecto, según explican las responsables de Investén-ISCIII, surge de la necesidad de abordar, desde el ámbito de la salud y con el liderazgo de la enfermería, el problema de la

interrupción del sueño en los pacientes hospitalizados y su consecuente falta de descanso.

Al respecto, Investén-ISCIIII está actualmente inmerso en un proyecto de crowdfunding a través de la plataforma de participación ciudadana Precipita, para sumar financiación al [proyecto Durmiendo al son de mi ritmo circadiano](#), que estudiará la salud circadiana (los ritmos biológicos que determinan y regulan la predisposición al sueño) en la población adolescente. El objetivo es mejorar la calidad del sueño para, entre otras ventajas, mejorar el rendimiento escolar y fomentar la conciencia social de la importancia de un correcto descanso.

