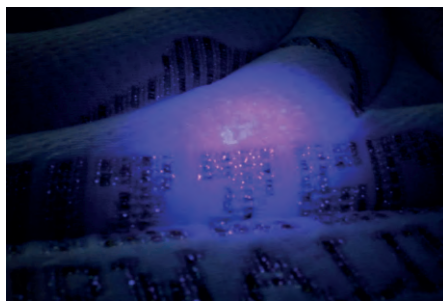
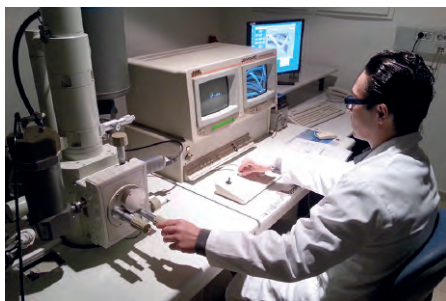


**Tomás Zamora** Responsable de Innovación del Instituto Europeo de Calidad del Sueño (ESCI)

# “ESCI quiere ser pionero en transformar la industria del descanso hacia el sector de la salud”



Una de cada tres personas en España sufre trastornos del sueño, aunque en muchos casos no sea consciente de que se trata de un problema de salud. La normalización del “no duermo bien” hace que al no diagnosticarse estos casos, el trastorno del sueño se convierta en crónico. Con el firme objetivo de mejorar la calidad de vida de la sociedad a través del sueño y el descanso, el Instituto Europeo de Calidad del Sueño (ESCI) lleva a cabo una fuerte labor de investigación aplicada que se centra en áreas como los trastornos del sueño y su prevención, los trastornos musculoesqueléticos, los problemas del sueño en edades pediátricas, o la investigación con nuevos materiales que nos permitan disfrutar de un sueño reparador. Casi un tercio de nuestra vida nos la pasamos durmiendo, por lo que cuidar nuestras horas de descanso se convierte en un asunto de vital importancia.



## ¿Cuál fue el punto de partida de ESCI? ¿A qué problemática buscaban dar respuesta?

Como idea, ESCI nació hace ocho años, pero el instituto de investigación como tal se constituyó hace cinco. Nacimos con el objetivo fundamental de unir dos mundos profesionales que hasta entonces actuaban por separado: los profesionales de la industria fabricante de productos para el descanso y los médicos especialistas en Medicina del Sueño. De este encuentro entre ambos mundos surgió la necesidad de crear un instituto dedicado a la investigación aplicada, que utilizase los conocimientos de la Medicina del Sueño para aplicarlos a la fabricación de productos destinados al descanso y de esta forma, prevenir los trastornos del sueño para contribuir a mejorar la calidad de vida de la sociedad en su conjunto.

Podríamos decir que somos una cooperativa de empresas e investigadores que trabajan unidos para desarrollar patentes y marcas. Nuestra misión es llegar a alcanzar una personalización en estos productos; que respondan a necesidades particulares. Queremos que el descanso no se trate como un mueble, sino que se acerque más al ámbito sanitario. En este sentido destacan algunas de nuestras colaboraciones con médicos como el Dr. Gonzalo Pin, Dr Javier Puertas del Grupo Quirón, con Juan Antonio Madrid experto en Cronobiología de la Universidad de Murcia, y con el Dr. Nacho Nebot cirujano experto en Medicina Deportiva, por poner tan solo algunos ejemplos.

## ¿Qué importancia tiene un buen descanso?

No hay que olvidar que el sueño y el descanso es una adaptación evolutiva que ha tenido el ser humano con un objetivo fundamental: preparar al cuerpo para su estado de vigilia tanto a nivel físico como mental. Por tanto, un buen descanso es fundamental no solo para reparar nuestro cuerpo físicamente, sino también para el desarrollo de la inteligencia o la propia creatividad.

## ¿Los trastornos del sueño están relacionados con la edad del paciente?

La prevalencia en los trastornos del sueño y la propia tipología del trastorno van cambiando en función de la edad; no tienen mucho que ver los trastornos del sueño que se producen en la infancia como el sonambulismo por ejemplo, con los que tienen lugar ya en la edad adulta más relacionados con el aparato respiratorio.

## ¿En qué áreas de investigación están poniendo sus esfuerzos?

Al dedicarnos a la investigación aplicada trabajamos en áreas que tienen una aplicación en el corto o medio plazo. Fundamentalmente nos enfocamos en cinco áreas. La primera área se ocupa de los trastornos del sueño y la prevención de riesgos laborales. Esta línea estudia de qué forma influye la falta de descanso en el rendimiento laboral. En segundo lugar el área de pediatría, puericultura y sueño se dedica a investigar y a crear soluciones que permitan a los niños dormir mejor y, sobre

todo, de forma más segura. Por su parte, la línea de investigación de trastornos musculoesqueléticos y descanso tiene que ver con la mejora en la ergonomía de los soportes de descanso; en esta área estamos avanzando mucho en la creación de colchones que dejen de ser pasivos e incluso den masajes descontracturantes durante el sueño en función del estado en el que el cuerpo llegue a la cama. Como cuarta área tendríamos la dedicada al deporte y recuperación que se ocupa del rendimiento deportivo a nivel profesional y no profesional regenerando las células que han sido destruidas durante la práctica deportiva. Y por último, la quinta línea de investigación es la llamada nanotecnología funcional, nuevos materiales y descanso.

## En esta última línea, ¿con qué nuevos materiales están investigando?

Dentro de esta línea trabajamos en base a las nuevas tecnologías que están apareciendo, nanocapsulándolas e incorporándolas a todo lo que nos envuelve durante el sueño: colchón, pijama, ropa de cama, etc. Por dar algún ejemplo, gracias a estos nuevos materiales se puede evitar incluso la ingesta de medicamentos en el tratamiento de diversas enfermedades.

## ¿Qué productos han llegado ya al mercado y a través de qué canales se están distribuyendo?

Actualmente tenemos en el mercado los siguientes productos: el colchón de cuna

Babykeeper, que es el único colchón de cuna fabricado en España con certificado sanitario, distribuido en farmacias y tiendas especializadas; la Tecnología Ionizzed, una tecnología de nanocápsulas que generan emisión de aniones al ambiente del durmiente induciendo relajación y sensación de bienestar. Además hemos desarrollado la Tecnología Shindo: un tratamiento de masaje descontracturante integrado en un colchón ergonómico y confortable con marcado CE. Estas dos últimas tecnologías se distribuyen a través de televisión y venta directa. También me gustaría destacar el Colchón Elite: un colchón técnico distribuido en exclusiva por Club Natura Descanso, y no nos podemos olvidar de los Cosméticos Ionizzed: una línea de cosméticos de noche que potencian la función reparadora del sueño a nivel dérmico con efecto hidratante y antienviejecimiento.

**Poniendo el foco en el ámbito pediátrico, en los países desarrollados, el síndrome de muerte súbita en el lactante es la primera causa de muerte durante el primer año de vida del bebé. Desde ESCI han realizado una fuerte inversión en I+D+i para reducir esta incidencia...**

Este trastorno se denomina síndrome porque no se conoce la razón por la que el bebé deja de respirar voluntariamente. Es un problema fundamentalmente de falta de madurez del sistema autónomo, haciendo que el bebé no responda bien ante agentes externos. Hemos dedicado muchísimo esfuerzo a investigar acerca de cómo reducir estos riesgos que afectan al bebé, y sobre la forma en la que podemos resucitar al bebé cuando se produce esta muerte súbita; queremos actuar en el preciso momento en el que deja de respirar. Trabajamos en estas dos vías: la prevención para reducir las causas que la provocan y la solución para resucitarle.

**Además de desarrollar esta fuerte labor investigadora en distintos ámbitos, también persiguen malas prácticas que se producen en la industria dedicada a la fabricación de productos para el descanso. ¿De qué forman las combaten?**

El sueño es el tercer pilar de la salud sin embargo la industria del descanso todavía no se ha especializado en la salud y mantienen argumentos clásicos sobre confort y decoración. A esto hay que añadir que es una industria no regulada por lo que la publicidad, a veces, puede ser engañosa.

ESCI quiere ser pionero en transformar la industria del descanso hacia el sector de la salud y la calidad de vida con innovaciones basadas en evidencias científicas, pruebas clínicas y certificados internacionales. Tratamos además de informar a los usuarios a través de guías que puedan orientarles a la hora de comprar un producto.



**ESCI**  
EUROPEAN SLEEP  
CARE INSTITUTE