

Neurofeedback, el tratamiento que consigue entrenar al cerebro

Es un tratamiento cuya aplicación resulta muy efectiva tanto en adultos como en niños

Un gran número de estudios científicos publicados en revistas de prestigio internacional avalan que neurofeedback es una técnica útil para el tratamiento de los principales síntomas que sufre la población adulta en algún momento de su vida.

Según estudios recientes entre el 3% y el 5% de las personas adultas padecen trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Neurofeedback ha demostrado ser una herramienta muy útil en el tratamiento de los principales síntomas del trastorno: problemas de atención, dificultades de memoria, de organización, de lidiar con las tareas cotidianas, inestabilidad del estado de ánimo, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, dificultades de gestión de la ira o estrés.

Este tratamiento es cada vez más recomendado en personas que presentan problemas de ansiedad y estrés agudo, depresión, problemas de conducta, irritabilidad alteraciones cerebrales, trastornos del sueño o problemas de memoria. “Muchas enfermedades se asocian a que las ondas cerebrales no se están produciendo de la manera correcta, por lo que es necesario que el cerebro realice una especie de gimnasia en cada sesión hasta que aprenda a funcionar correctamente”, afirma la Dra. Margarita Corominas-Roso, del Centre Emai perteneciente al Grupo ASPY.

¿Qué es Neurofeedback?

El Neurofeedback es una técnica no invasiva que permite aprender a automodular la actividad del cerebro. A través de la gamificación el paciente realiza un entrenamiento de sus ondas cerebrales con el que aprende a controlar la actividad de su cerebro. Comienza con una primera evaluación de la actividad cerebral a través de tres sensores colocados sobre el cuero cabelludo. Mientras que un programa de ordenador recoge esta actividad, la información devuelve un feedback al cerebro mediante animaciones terapéuticas. “Esta herramienta muestra al cerebro la manera más efectiva de funcionar. Además, si combinamos el neurofeedback con técnicas psicoterapéuticas como las de tipo cognitivo-conductual, gestión emocional y aprendizaje social, conseguimos potenciar el tratamiento para resolver síntomas y mejorar nuestro bienestar”, afirma la Doctora.

Los principales beneficios se observan en estas áreas: toma de decisiones, mejor concentración y atención, incremento de la creatividad y la memoria, aceleración del aprendizaje, disminución del estrés, aumento del autocontrol y la confianza en uno mismo, reducción de errores y potenciación de las relaciones sociales. Además, retrasa el deterioro cerebral por envejecimiento y mejora la memoria a corto plazo.

Neurofeedback para profesionales

Neurofeedback es también una herramienta muy útil para aquellos profesionales que quieran o necesiten optimizar el rendimiento de su cerebro: tomar decisiones más ágiles y acertadas, ser

capaces de trabajar bajo presión, mejorar la intuición y la capacidad de gestión de las emociones en el entorno profesional, en definitivas, ser mejores líderes.

Neurofeedback para niños: TDAH, problemas de conducta y autismo

Según un estudio realizado por la Federación Española de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad, entre un 3% y un 7% de niños en España sufren TDAH, lo que equivale a uno o dos niños por aula. Muchos de estos niños tienen también problemas de conducta, no se adaptan bien a las normas, son impulsivos, tienen problemas de relación con las figuras de autoridad y con los compañeros. El neurofeedback es una nueva técnica que ha resultado muy efectiva no solo en casos en los que se ha diagnosticado TDAH, sino también en aquellos casos en los que existen problemas de conducta, llegando a disminuir o incluso eliminar los síntomas por completo en muchos casos.

El autismo es un trastorno cuya incidencia ha aumentado en los últimos años. Combinado con otras herramientas específicas, el Neurofeedback es una herramienta imprescindible para potenciar la actividad cerebral en aquellas áreas cerebrales afectadas y ayudar así a la resolución o mejora de los síntomas del autismo, como dificultades en las relaciones sociales, problemas del habla, etc.

Sobre ASPY

ASPY Prevención presta servicios de prevención a más de 41.000 empresas desde su constitución en 2006. Con un concepto de servicio preventivo integral y exclusivo ofrece a sus clientes cobertura integral en las 4 especialidades preventivas: Medicina del Trabajo, Seguridad, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada. Su equipo de 1200 profesionales y sus 220 puntos de servicio en todas las provincias españolas garantizan a empresas y trabajadores un óptimo servicio en la actuación preventiva y un completo asesoramiento técnico y sanitario.

Ahora además incorpora ASPY Salud como respuesta a las necesidades de salud privada

<http://www.aspysalud.com/>

Datos de contacto:

Soledad Olalla

Nota de prensa publicada en: [Badalona](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Infantil](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>