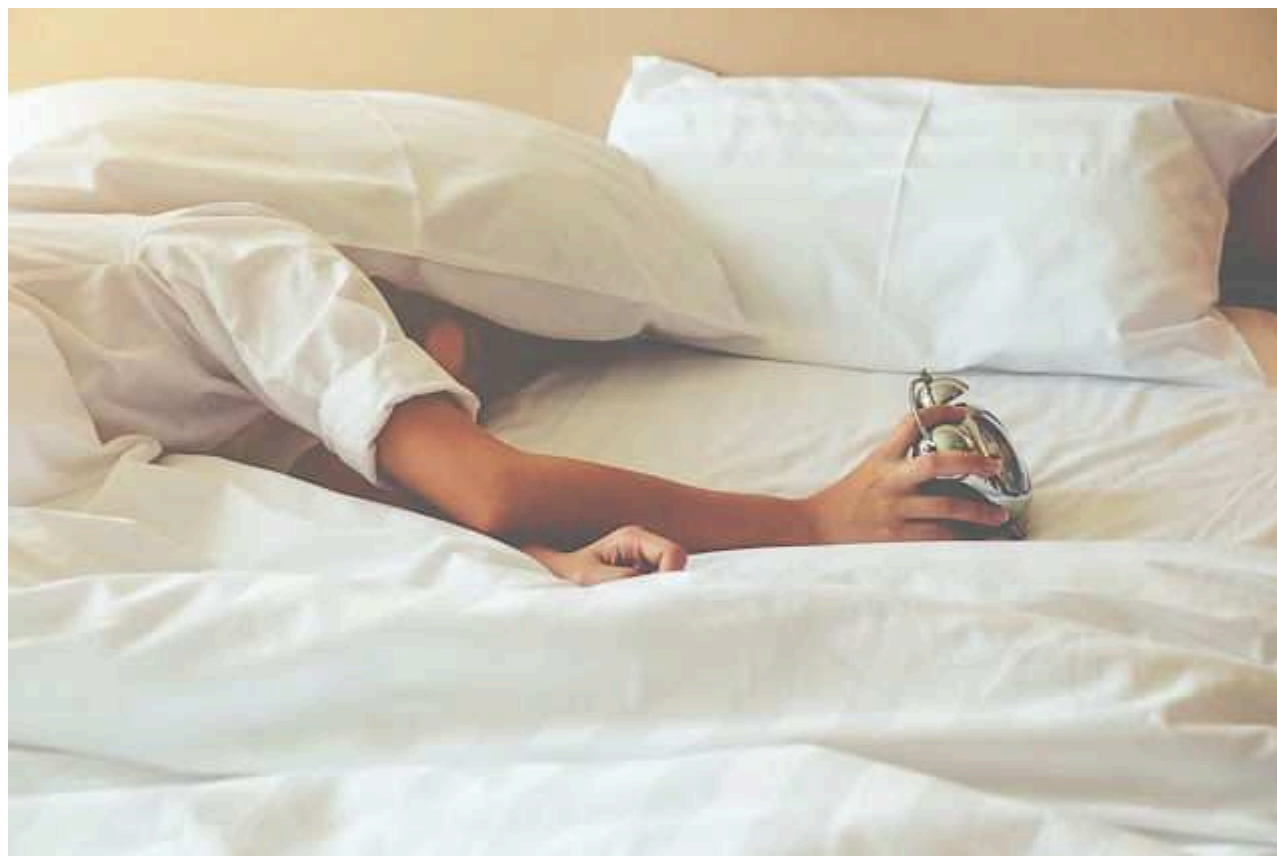


La primera almohada inteligente que mejora el descanso

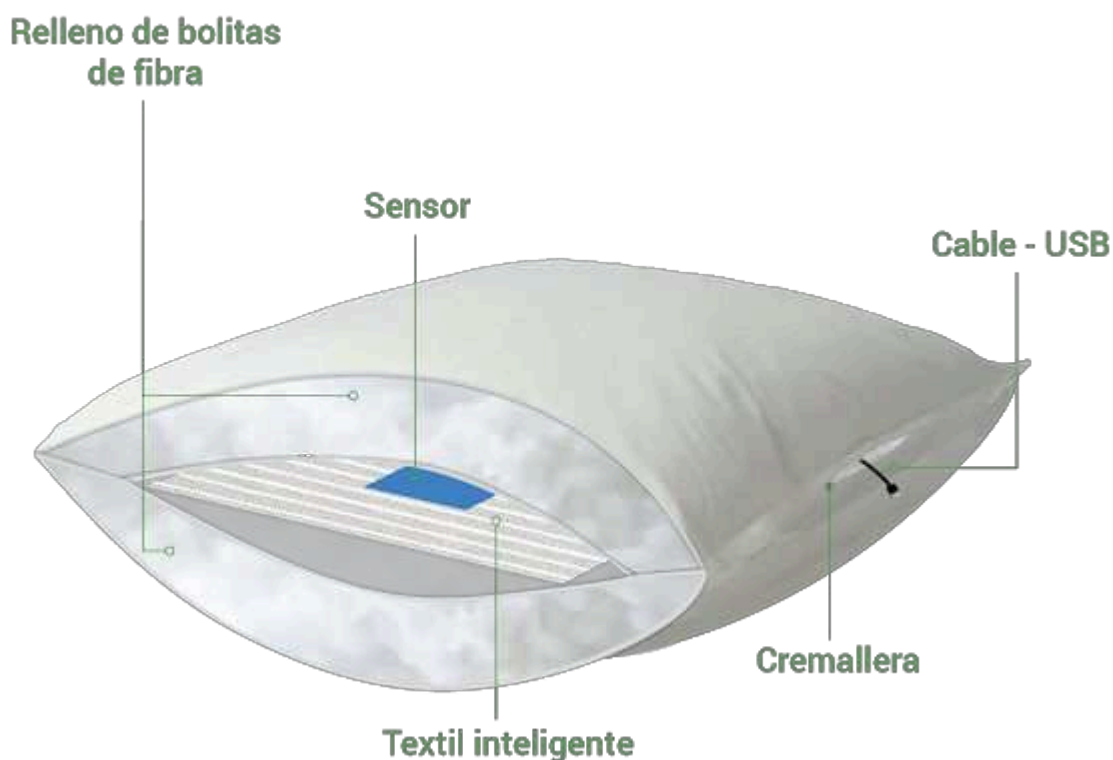
Amparo Peña Aguilar • original



Ya estamos de vuelta en el blog. Y el post de hoy tiene que ver mucho con un problema frecuente y que suele agravarse a la vuelta de vacaciones: las alteraciones del sueño. Los datos así lo reflejan. Nada menos que la mitad de la población dice padecer trastornos del sueño, 2 de cada 3 se despiertan hasta cuatro veces durante la noche, actualmente se duerme hora y media menos que hace 50 años. Dormir mal o un número de horas insuficiente hace que nos levantemos cansados y sin vitalidad, lo que afecta al rendimiento diario, a la atención y la memoria, genera irritabilidad y es además fuente de enfermedades cardiovasculares, diabetes, aumento de peso, envejecimiento prematuro de la piel o trastornos gastrointestinales.

iX21@smartpillow (diseñada por ADVANSA) es la primera almohada inteligente que ayuda a dormir mejor ya que cuenta con toda la tecnología necesaria para monitorizar el sueño. Sus sensores imperceptibles registran cada movimiento nocturno de la cabeza, ruido ambiental y ciclos de sueño sin emisión de ondas. Los datos recopilados se transmiten de forma completamente confidencial a una aplicación gratuita descargable en un teléfono inteligente o tableta (iOS o Android), con el fin de obtener un análisis del sueño personalizado. Dispone, además, de un coaching personalizado que, tras analizar los datos recogidos por la aplicación, proporciona consejos sobre cómo mejorar la calidad del sueño. Para ello, realiza un análisis del sueño fiable y ofrece después de 10 días consejos personalizados para mejorar su calidad y optimizar los hábitos diarios del mismo. Asimismo, y con el fin de conseguir despertar en el momento óptimo, esta almohada, incluye a través de la aplicación, un

despertador inteligente que se activa en el momento más conveniente del ciclo de sueño. Para apagarlo sólo es necesario levantar la cabeza de la almohada o darle la vuelta.



We are back on the blog. And today's post has a lot to do with a frequent problem and that the return of holidays is usually aggravated: sleep disturbances. The data reflects this. No less than half of the population says they suffer from sleep disorders, 2 out of 3 wake up to four times

during the night, currently they sleep an hour and a half less than 50 years ago. Sleeping badly or an insufficient number of hours makes us get up tired and without vitality, which affects the daily performance, attention and memory, generates irritability and is also a source of cardiovascular diseases, diabetes, weight gain, premature aging of skin or gastrointestinal disorders.

iX21@smartpillow (designed by ADVANSA) is the first smart pillow that helps you sleep better because it has all the necessary technology to monitor sleep. Its imperceptible sensors record every night movement of the head, ambient noise and sleep cycles without emission of waves. The collected data is transmitted in a completely confidential way to a free downloadable application on a smartphone or tablet (iOS or Android), in order to obtain a personalized sleep analysis.

It also has a personalized coaching that, after analyzing the data collected by the application, provides advice on how to improve the quality of sleep. To do this, it carries out a reliable sleep analysis and offers personalized advice after 10 days to improve its quality and optimize its daily habits. Likewise, and in order to wake up at the optimum moment, this pillow includes, through the application, an intelligent alarm clock that is activated at the most convenient moment of the sleep cycle. To turn it off it is only necessary to lift the head of the pillow or turn it over.