

iX21 smartpillow de Mash, la primera almohada inteligente que te ayuda a dormir mejor

Javier Tejerina

Mash presenta este mes de septiembre una nueva almohada inteligente que ha sido desarrollada conjuntamente por expertos en fibras textiles y especialistas del sueño. Con esta premisa de partida, no cabe duda de que se trata de un producto más que interesante.

La almohada posee microsensores que registran cualquier movimiento de la cabeza, sin emitir ondas. Esto es un punto tranquilizador, puesto que no resulta muy alentador tener la cabeza apoyada 8 horas en elementos radiantes, buen tanto aquí para el fabricante.

Este dispositivo te permite analizar el sueño para conseguir el mejor descanso posible. Una afirmación valiente por parte de la marca, apoyada sobre sólidas bases, pues en el desarrollo de la misma se han visto involucrados instituciones de reconocido prestigio científico.



Así es por dentro la iX21 smartpillow

En el diseño de esta almohada ha contribuido ADVANSA, compañía especializada en fibras textiles, en colaboración con CEREVES, el Centro de Estudios de Investigación y Evaluación de la Vigilia el Sueño de Nancy, Francia.

Está equipada con toda la tecnología necesaria para monitorizar el sueño, con sensores imperceptibles que monitorizan la posición de la cabeza, ruido ambiental y ciclos de sueño.

<http://tecnodiario.es/noticias/wearables/ix21-smartpillow-de-mash-la-primera-almohada-inteligente-que-te-ayuda-a-dormir-mejor/>

Los datos recopilados se transmiten a una app gratuita descargable para smartphone o tablet tanto iOS como Android, con el fin de obtener un análisis del sueño personalizado.

En esta app se ofrece además un asesoramiento personalizado que tras analizar los datos recogidos por la aplicación, proporciona consejos sobre como mejorar la calidad del sueño.

Puede parecer un tema trivial, pero nada menos que la mitad de la población asegura sufrir trastornos del sueño, 2 de cada 3 se despiertan hasta cuatro veces durante la noche, y a día de hoy se duerme hora y media menos que hace 50 años.

Dormir mal o un número de horas insuficiente no sólo hace que nos levantemos cansados y sin vitalidad, sino que afecta al rendimiento diario, a la atención, la memoria, genera irritabilidad y es fuente de enfermedades cardiovasculares, diabetes, aumento de peso, envejecimiento prematura de la piel o trastornos gastrointestinales.

Visto así, desde luego que parece bastante necesario interesarse por cómo es la calidad de nuestro sueño, y para ello, nada mejor que un dispositivo que “espía” cómo dormimos desde muy cerca.

Existen numerosos dispositivos que nos dan información del sueño, pero sólo los sensores colocados cerca de la cabeza permiten obtener información con gran precisión, ya que sus movimientos proporcionan los datos más fiables relacionados con el sueño.

El análisis de esta información acumulada durante la noche permite conocer la duración y evaluación del sueño, ciclos de sueño (ligero, profundo, estado de vigilia, agitación). Además de esto registra el volumen de ruido y la frecuencia respiratoria, registrando la hora de acostarse y de levantarse.

El modo de uso es muy sencillo, cargamos mediante un cable USB que cuelga de la almohada cuando abrimos una pequeña cremallera, y una vez listo, podemos volver a recoger el cable cerrando la cremallera y dando totalmente la sensación de una almohada completamente anodina.

Tras esto, conectamos desde el móvil por Bluetooth, y entramos en la aplicación para controlar la almohada. Cuando está lista, vibra indicando que está lista para grabar una noche. Apaga el móvil o desactiva el Bluetooth, y listo para dormir.

Al despertar, conectamos de nuevo con el móvil y detenemos la grabación. Tras sincronizar los datos con la almohada ya tenemos nuestros datos. Después de una semana tendremos una comparación detallada entre los días de diario y el fin de semana.

Existe una suscripción mediante la cual, la función coach dará consejos personalizados basados en los resultados del análisis de las noches de cara a mejorar la calidad de nuestro sueño.

En resumen, esta almohada tiene una pinta fantástica. He visto ya algunos dispositivos que “trackean” tu sueño, desde pulseras, hasta bandas sobre el colchón, pasando por almohadas de look delirante. El hecho de que este modelo simplemente parezca una almohada, y la fuerte investigación que parece haber detrás, sumado al coaching que ofrece en la app, nos genera grandes expectativas que esperamos ver cumplidas.

Gracias al fabricante que nos ha enviado amablemente una unidad de prueba, vamos a sacarle todo el partido posible a esta iX21, tras lo que os contaré las impresiones que me ha dejado.