



ANILLO INTELIGENTE

GUÍA DEL SUEÑO K3

Dormí mejor. Viví mejor.

Todo lo que necesitás saber sobre el sueño y cómo usar los datos del K3 para transformar tu descanso.

CONTENIDO DE ESTA GUÍA

- Por qué el sueño lo cambia todo
- Las 4 fases del sueño
- Qué te dice el K3 sobre tu sueño
- Las señales de que no dormís bien
- 10 hábitos comprobados
- Tu rutina nocturna ideal
- Errores que arruinan tu sueño
- Mejorá semana a semana con el K3

Por qué el sueño lo cambia todo

Cuando no dormís bien, tu cuerpo entra en deuda. Se cobra en energía, humor, peso, sistema inmune y claridad mental.

70%

de adultos no llega a 8 hs de sueño

3x

más riesgo de enfermarse con menos de 6 hs

40%

cae el rendimiento cognitivo tras una noche mala

LO QUE PASA EN TU CUERPO

→ Cortisol elevado

La hormona del estrés sube. Tu cuerpo actúa como si hubiera una amenaza constante.

→ Grelina desregulada

La hormona del hambre aumenta. Comés más, especialmente azúcar y carbohidratos.

→ HRV baja

El K3 lo detecta: menos recuperación, más carga acumulada en tu sistema nervioso.

→ Memoria y foco

El cerebro no consolida lo aprendido. Pensás más lento, olvidás más.

Tu cuerpo no "apaga" cuando dormís. Trabaja.

El sueño es una secuencia de fases que se repiten en ciclos de 90 minutos. Si alguna falta, tu cuerpo no descansa aunque hayas dormido 8 horas.

01 Sueño Ligerero

~50% del total · Transición al sueño

La fase más fácil de interrumpir. Un ruido o notificación y te despertás. Es el puente de entrada al sueño profundo — si se rompe repetidamente, nunca llegás a recuperarte.

K3: detecta la diferencia con el sueño profundo por la variación del ritmo cardíaco.

02 Sueño Profundo

20-60% del total · La más reparadora

Libera hormona de crecimiento, repara tejidos y consolida el sistema inmune. Las primeras horas de la noche tienen más sueño profundo — acostarse tarde lo reduce drásticamente. Es la fase que hace que te levantés con energía real.

K3: HRV alta y temperatura estable durante la noche indican sueño profundo de calidad.

03 REM

10-30% del total · Cerebro casi despierto

Donde soñás y consolidás memoria emocional e intelectual. Aumenta hacia la madrugada — si te despertás temprano, lo perdés casi por completo. El alcohol destruye el REM incluso en dosis moderadas: una copa a la noche ya tiene efecto medible en la app.

K3: frecuencia cardíaca irregular con SpO2 estable suele coincidir con REM activo.

¿CUÁNTOS CICLOS NECESITÁS?

Un ciclo completo dura **90 minutos** y atraviesa las 3 fases en orden. Una noche de 7-8 horas incluye **5-6 ciclos**. Interrumpir el sueño en medio de un ciclo genera el "efecto resaca de sueño": te despertás peor que si hubieras dormido menos.

El K3 mapea tus fases automáticamente cada noche. Vas a ver en cuáles hay buena proporción de profundo y REM, y en cuáles predomina el sueño ligero.

Datos reales. No suposiciones.

El K3 registra cuatro métricas clave mientras dormís. No tenés que hacer nada — solo revisarlas cada mañana.

Puntuación de sueño

Rango: 0 a 100 puntos

✓ Bueno: 85 o más

⚠ Atención: menos de 70

Integra duración, fases, despertares y eficiencia en un solo número. La tendencia semanal importa más que el número de una sola noche — una mala noche no es un problema, un patrón sí.

Eficiencia del sueño

% de tiempo en cama que realmente dormiste

✓ Bueno: 85% o más

⚠ Atención: menos de 75%

Pasar mucho tiempo en cama despierto es señal de que el cerebro está desasociando la cama con el sueño. La solución contraintuitiva: levantarse antes, no quedarse más tiempo en cama.

HRV al despertar

Variable por persona — tu promedio es tu referencia

✓ Bueno: tu número habitual o más alto

⚠ Atención: significativamente más bajo

El indicador más honesto de recuperación real. No importa el número absoluto sino la variación respecto a tu promedio. Si es baja: evitá entrenamientos intensos ese día, prioriza la recuperación. Si cae varios días seguidos: algo en tu rutina está fallando.

SpO2 nocturno (oxígeno en sangre)

✓ Bueno: estable en 96% o más

⚠ Atención: caídas bajo 90% o variaciones frecuentes

Caídas de SpO2 durante la noche pueden indicar apnea del sueño o mala postura al dormir. Es información muy valiosa para llevar a un médico — el K3 registra exactamente cuándo ocurre y con qué frecuencia.

CÓMO USARLOS

No te obsesionés con un número aislado. Mirá la tendencia de 7 días. Si dos o más métricas bajan juntas, hay algo concreto para revisar: alcohol, horarios, temperatura, estrés.

Las señales de que no dormís bien

Tu cuerpo se adapta. Funcionás, pero no al 100%. Estos son los patrones que el K3 detecta y que la mayoría ignora porque los naturalizó.

Te despertás cansado aunque dormiste suficiente

K3 detecta: HRV baja + poca proporción de sueño profundo

Dormís cantidad pero no calidad. Las fases reparadoras están siendo interrumpidas por algo — temperatura, alcohol, estrés o apnea.

Necesitás cafeína para funcionar antes del mediodía

K3 detecta: puntuación de sueño bajo 70 de forma consistente

No es falta de energía. Es un problema de recuperación nocturna acumulada que el cuerpo compensa con estimulantes.

Te dormís en menos de 5 minutos de acostarte

K3 detecta: tiempo hasta dormirse muy bajo en la app

Paradójicamente, es señal de privación severa. Lo normal son 10 a 20 minutos. Dormirse "al toque" es el cuerpo cayendo en deuda.

Te despertás varias veces por noche

K3 detecta: múltiples registros de "despierto" en la app

Puede ser estrés, apnea, temperatura o alcohol. El K3 muestra exactamente cuándo y cuánto tiempo, lo que te ayuda a cruzarlo con tus hábitos del día.

Dormís mucho el fin de semana para "recuperar"

K3 detecta: variación grande entre semana y finde en puntuación y HRV

El "social jet lag" desregula tu reloj biológico y empeora el sueño en el largo plazo. Recuperás algo, pero el daño acumulado de la semana no se revierte durmiendo el sábado.

¿QUÉ HACER CON ESTA INFORMACIÓN?

→ No te obsesionés

Una noche mala es normal. El problema es el patrón sostenido durante semanas.

→ Un cambio por vez

No modifiques varias cosas juntas. No podrás saber qué funcionó y qué no.

→ La tendencia importa

Mirá el promedio semanal en el K3, no el número de una noche aislada.

10 hábitos comprobados para mejorar tu sueño

Cada uno tiene evidencia científica. Y cada uno tiene un dato del K3 que confirma que funciona.

01**Horario fijo 7 días**

Acostarte y levantarte a la misma hora, incluso el finde. En 2 semanas el K3 muestra HRV más alta.

02**Oscuridad total**

La luz de un LED frena la melatonina. Antifaces o persianas oscuras. El K3 muestra que te dormís más rápido.

03**Temperatura 18-20°C**

El cuerpo necesita bajar su temperatura para sueño profundo. El K3 registra la diferencia en noches frescas.

04**Sin pantallas 60 min antes**

La luz azul le dice a tu cerebro que es de día. El K3 muestra más REM si respetás este corte.

05**Sin alcohol**

Incluso moderado. Destruye sueño profundo y REM. El K3 lo confirma al instante esa misma noche.

06**Luz solar al despertar**

En los primeros 30 minutos. Ancla tu reloj biológico y mejora la melatonina de la noche siguiente.

07**Ejercicio antes de las 18hs**

El ejercicio mejora la calidad del sueño, pero tarde eleva cortisol y temperatura corporal.

08**Cena 2-3 hs antes**

Digerir activa el metabolismo. Si comés tarde, el K3 muestra menos sueño profundo esa noche.

09**Respiración 4-7-8**

Inhalá 4 seg, retenés 7, exhalás 8. El K3 confirma HRV más alta al inicio de la noche.

10**Revisá el K3 cada mañana**

No para obsesionarte, sino para entender patrones y hacer ajustes concretos semana a semana.

¿POR DÓNDE EMPEZAR?**1° Horario fijo + sin alcohol**

Son los dos cambios con mayor impacto medible en el K3. Empezá por estos.

2° Temperatura y oscuridad

Cambios de entorno que no requieren fuerza de voluntad pero tienen impacto inmediato.

3° El resto

Incorporalos de a uno por semana y medí el resultado en el K3 antes de agregar el siguiente.

Tu rutina nocturna ideal

Las 2 horas que cambian todo. Ajustá los horarios a tu caso — este ejemplo apunta a las 23hs.

21:00 hs Última comida del día

Terminá de cenar. A partir de ahora, solo agua o infusiones sin cafeína. Tu sistema digestivo empieza a calmarse.

21:30 hs Luz tenue y pantallas reducidas

Bajá la intensidad de las luces. Modo nocturno en dispositivos o dejá el teléfono. El ambiente luminoso le dice a tu cerebro que el día terminó.

22:00 hs Sin pantallas. En serio.

Celular lejos, TV apagada. Reemplazalo con lectura física, música tranquila o simplemente hablar. El cambio que más diferencia hace en el REM.

22:20 hs Ducha tibia o fresca

Baja la temperatura corporal al salir, acelerando la entrada al sueño profundo.

22:40 hs Respiración 4-7-8

Inhalá 4 seg, retenés 7, exhalás 8. Repetí 4 veces. El K3 va a mostrar HRV más alta al inicio de la noche.

22:50 hs Revisá el K3 del día anterior

Solo un vistazo a la app: ¿cómo estuvo el sueño de anoche? El único uso de pantalla permitido — y con brillo al mínimo.

Errores que arruinan tu sueño sin que te des cuenta

El alcohol "ayuda a dormir"

FALSO

Te dormís más rápido, pero suprime el REM y fragmenta el sueño profundo. El K3 no miente: HRV más baja, menos sueño profundo y puntuación inferior. Incluso 1 copa tiene efecto medible.

Celular en la cama "un ratito"

TRAMPA

No es solo la luz azul. Es la estimulación cognitiva — scrolleo, videos, notificaciones — que activa el sistema de recompensa y retrasa la melatonina. Un ratito fácilmente son 90 minutos menos de sueño.

Cuarto caliente

ERROR

Un cuarto a 24°C o más puede reducir hasta el 30% del sueño profundo. El K3 registra tu temperatura corporal — vas a ver la correlación directamente.

"Recupero el sueño el finde"

PARCIAL

Recuperás algo, pero el daño cognitivo de la semana no se revierte. Además el "social jet lag" desregula tu ritmo circadiano para los días siguientes.

Posponer la alarma

CONTRA

Entrás en un sueño superficial y fragmentado que es peor que no dormir esos minutos extra. El cortisol ya empezó a subir con la primera alarma. El K3 registra esos mini-despertares.

Mejorá semana a semana con el K3

No es una noche perfecta. Es una tendencia que mejora. La clave es leer la semana y hacer un ajuste por vez.

LUNES Revisión semanal

Abrí la app y mirá el resumen de los últimos 7 días. ¿Subió o bajó la puntuación promedio? ¿Qué noche fue la peor y qué pasó ese día?

MIÉRCOLES Un ajuste

Elegí UNA variable para cambiar esta semana. Solo una. Cambiar todo a la vez no te deja saber qué funcionó.

VIERNES Revisión de impacto

¿El cambio de los últimos 3-4 días tuvo impacto en la HRV, puntuación o fases? El K3 ya tiene los datos.

DOMINGO Preparación

Acostarte a la misma hora el domingo que el resto de la semana. El traspase del finde se paga hasta el miércoles en rendimiento.

¿QUÉ NÚMERO MIRAR PRIMERO?

1° HRV al despertar

Te dice si tu sistema nervioso se recuperó durante la noche. Es el número más honesto del día — más confiable que cómo te "sentís".

2° Puntuación semanal

La tendencia de 7 días importa más que el número de una noche. Buscá que suba de a poco durante el mes.

3° Proporción de sueño profundo

Si está consistentemente bajo el 20%, hay trabajo concreto por hacer: temperatura, horarios o alcohol.

REGLA DE ORO

Un ajuste por semana. El sueño mejora lento y en tendencia. Si hacés muchos cambios juntos, no sabés cuál funcionó — y si algo empeora, tampoco sabés por qué.

CUÁNTO TARDÁS EN VER RESULTADOS

Con cambios consistentes, el K3 empieza a mostrar mejoras medibles en **7 a 14 días**. La HRV tarda un poco más — es el indicador más lento pero el más honesto de recuperación real.



Ahora sabés más sobre tu sueño que el 95% de la gente.

El sueño no es un lujo. Es la base de todo lo demás.

El K3 Smart Ring registra tus fases de sueño, HRV, SpO2 y temperatura cada noche de forma automática. Sin suscripciones. Sin pantallas. Solo datos que importan, en tu dedo.

**¿TENÉS PREGUNTAS? ESTAMOS PARA
ACOMPañARTE.**

Web ignux.com.ar

Instagram [@ignux_ar](https://www.instagram.com/ignux_ar)

WhatsApp [+54 9 11 6979-3535](https://wa.me/5491169793535)

Email ventas@ignux.com.ar