

H A L O

INCLUIDO CON TU LOOP BAND®

Masterizando tu recuperación.

Cómo leer tu variabilidad cardíaca, tu pulso en reposo y tus fases de sueño sin ser médico — y qué hacer con cada número.

Tu cuerpo ya llevaba el registro. Tú no lo estabas leyendo.

Hay una diferencia enorme entre **dormir** y **descansar**, y es la razón por la que puedes pasar ocho horas en cama y levantarte sin energía. Esa diferencia no se siente. Se mide.

La Loop Band® no te va a hacer dormir mejor. Ningún aparato hace eso. Lo que hace es mostrarte, cada mañana, qué pasó realmente mientras dormías, para que las decisiones que tomas durante el día dejen de ser corazonadas.

Esta guía existe porque el error más común no es no tener los datos: es tenerlos y no saber qué significan. Vas a terminar de leerla sabiendo mirar cuatro números y, más importante, sabiendo **cuáles ignorar**.

LA REGLA QUE ORDENA TODO LO DEMÁS

Ningún número aislado significa nada. Lo único que importa es **tu propia tendencia**: cómo se mueve tu dato de hoy respecto de tus últimas dos semanas. Comparar tu HRV con el de otra persona es como comparar su estatura con la tuya para saber si creciste.

Cómo usar este documento

Los primeros capítulos explican un número cada uno. El último arma la rutina: qué mirar en la mañana, qué mirar el domingo y qué hacer cuando el dato y la sensación no coinciden.

No necesitas leerlo entero hoy. Necesitas haber medido al menos **siete noches seguidas** antes de que cualquier número te sirva para decidir algo.

Sueño profundo: el número que explica cómo amaneces.

Durante la noche tu cuerpo no duerme de una sola forma. Pasa por ciclos de unos noventa minutos que atraviesan tres estados, y la banda los separa uno por uno.

FASE	QUÉ PASA AHÍ
Profundo	Es la fase de reparación física. Baja la frecuencia cardíaca, cae la temperatura y el cuerpo hace el trabajo de recuperación del día. Es la que más se nota cuando falta.
REM	Consolidación de memoria y regulación emocional. Se concentra en la segunda mitad de la noche, y por eso acortar el sueño por el final la sacrifica primero.
Ligero	El tránsito entre las otras dos. Ocupa la mayor parte de la noche y no es tiempo perdido: es el andamio.

Qué es un número normal

En un adulto, el sueño profundo suele ocupar entre el **13% y el 23%** del tiempo dormido. En una noche de siete horas, eso son aproximadamente entre 55 y 95 minutos. Si tu banda te muestra 40 minutos, no es que estés enfermo: es que esa noche tu cuerpo no alcanzó a repararse como suele hacerlo.

El dato interesante no es el de una noche. Es cuántas noches de la semana estuviste bajo tu propio promedio, y qué tenían en común.

LO QUE LA BANDA TE DEJA VER

- **Los microdespertares.** Interrupciones de segundos que no recuerdas al día siguiente pero que cortan el ciclo. Cuatro o cinco en una noche explican perfectamente una mañana pesada.
- **Dónde cayó el profundo.** Si se concentra en las primeras dos horas y después desaparece, suele apuntar a algo que ocurrió en la tarde-noche.
- **Cuánto tardaste en dormirte.** Más de treinta minutos de forma sostenida es un patrón, no una casualidad.

Los tres sospechosos de siempre

Cuando alguien mide siete noches y compara, los culpables se repiten: **alcohol** (aunque sean dos copas, y aunque te duermas más rápido), **cenar tarde o muy pesado**, y **entrenar fuerte dentro de las tres horas previas a acostarse**. No hay que creerme: hay que mirar tu propio gráfico las noches que pasó cada cosa.

Variabilidad cardíaca: el número que nadie te explicó.

La variabilidad cardíaca —HRV, por sus siglas en inglés— no mide cuántas veces late tu corazón. Mide **cuánto varía el tiempo entre un latido y el siguiente**.

Suena a detalle técnico y es lo contrario. Un corazón sano no late como un metrónomo: late con pequeñas irregularidades constantes, porque tu sistema nervioso lo está ajustando todo el tiempo. Cuando esas irregularidades son amplias, tu cuerpo está en modo de recuperación. Cuando el latido se vuelve regular y plano, tu cuerpo está en alerta.

TRADUCIDO

HRV más alta de lo habitual en ti → tu cuerpo está recuperado y disponible.

HRV más baja de lo habitual en ti → algo le está costando: entrenamiento acumulado, poco sueño, alcohol, una infección que empieza, estrés sostenido.

Por qué no sirve compararla con nadie

La HRV varía muchísimo entre personas: alguien puede tener 30 milisegundos y otra persona 120, y ambas estar perfectamente bien. Depende de la edad, la genética y el nivel de entrenamiento. **Tu número solo tiene sentido contra tu propio promedio.**

Por eso las primeras dos semanas de uso son de calibración. La banda necesita ese historial para saber qué es "normal para ti", y recién ahí la variación diaria empieza a significar algo.

Cuándo preocuparse y cuándo no

Una caída de un día no es información: es ruido. Dormiste distinto, comiste distinto, era lunes. **Tres días consecutivos por debajo de tu promedio sí son información**, y casi siempre coinciden con algo que puedes nombrar.

El patrón más útil que vas a descubrir es este: tu HRV cae **la noche siguiente** a un día exigente, no el mismo día. Por eso la sensación engaña y el dato no.

QUÉ HACER CON UNA HRV BAJA

No significa "no te muevas". Significa **bajar la intensidad, no el volumen**: cambiar series por trote suave, pesado por movilidad, o simplemente acostarse una hora antes. Casi siempre se recupera en una o dos noches.

Pulso en reposo: el termómetro lento.

Tu frecuencia cardíaca en reposo es el número más estable que tienes, y por eso es tan útil: cuando se mueve, se mueve por algo.

Se mide durante el sueño, cuando no hay café, ni escaleras, ni reuniones. La banda toma el valor más bajo sostenido de la noche, que es el que refleja de verdad cómo está tu sistema.

Cómo leerlo

- **Estable semana a semana** → tu carga y tu recuperación están en equilibrio.
- **Sube 3 a 5 pulsaciones y se queda ahí** → casi siempre significa acumulación: entrenamiento sin descanso suficiente, o varias noches malas seguidas.
- **Sube 7 o más de un día para otro** → suele ser alcohol la noche anterior, una comida muy tardía, o el primer aviso de que te estás enfermando. Vale la pena mirarlo antes de entrenar.
- **Baja de forma sostenida en el mes** → es la señal más limpia de que tu estado físico está mejorando. Es lenta y por eso es confiable.

EL USO PRÁCTICO QUE MÁS RINDE

Mira tu pulso en reposo **antes de decidir un entrenamiento duro**. Si está claramente sobre tu promedio y además tu HRV cayó, tienes dos señales apuntando al mismo lado. Ese es el día de entrenar suave — no por precaución, sino porque el trabajo duro de ese día te va a costar más y rendir menos.

Oxígeno en sangre y picos de estrés.

La banda también registra tu **saturación de oxígeno** durante la noche. En condiciones normales se mantiene alta y estable. Lo que vale la pena observar no es el valor puntual, sino si aparecen **caídas repetidas** a la misma hora, noche tras noche. Ese patrón es un dato que conviene llevarle a un médico, no algo que se resuelva con una app.

Los **picos de estrés** durante el día se detectan por la combinación de pulso elevado y HRV deprimida sin actividad física que lo explique. Lo revelador no es que existan —todos los tenemos— sino **a qué hora**. La mayoría de la gente descubre que los suyos ocurren siempre en la misma franja, y casi nunca es la que habrían adivinado.

El score de recuperación: un número para una decisión.

Todo lo anterior se resume en un solo número del 1 al 100 que ves apenas despiertas. Sale de cruzar tu HRV de la noche, tu pulso en reposo y cuánto sueño profundo alcanzaste, comparados con tu propio historial.

No es una nota. Es una recomendación de carga para hoy.

RANGO QUÉ SIGNIFICA Y QUÉ HACER

85-100	Tu cuerpo está disponible. Es el día de la sesión exigente, del test, del intento de récord personal. Estos días son escasos: aprovéchalos.
70-84	Normalidad. Entrena lo que tenías planificado sin sobresaltos.
50-69	Vas cargando algo. Mantén el movimiento pero baja la intensidad. Es el día del trote suave, la movilidad o la técnica.
Bajo 50	Tu cuerpo está pidiendo tiempo. Caminar, estirar, dormir más. Insistir acá es lo que termina en una lesión o en tres semanas de meseta.

CUANDO EL DATO Y LA SENSACIÓN NO COINCIDEN

Va a pasar, y es el momento más valioso de todos. Si te sientes bien y el score está bajo, **mantén el entrenamiento pero baja la intensidad**: la sensación suele ir un día por delante del cansancio real. Si te sientes mal y el score está alto, casi siempre es falta de sueño de una sola noche o algo mental, no físico: **parte el entrenamiento y decide a los diez minutos**.

El error que casi todos cometen el primer mes

Mirar el score y cambiar el plan todos los días. El score sirve para **ajustar la intensidad**, no para decidir si existe el entrenamiento. Una semana entera obedeciendo cada número termina en una semana sin estructura, y eso rinde menos que un plan mediocre bien seguido.

La rutina: qué mirar, cuándo, y cuánto tiempo.

Tres momentos. No más. La trampa de medirse es convertirlo en un trabajo.

Cada mañana • 20 segundos

Abres la app y miras **un solo número**: el score. Con eso decides la intensidad del día y cierras la app. No es el momento de analizar gráficos.

Cada domingo • 5 minutos

Acá está el verdadero valor. Miras la semana completa y respondes tres preguntas:

1. ¿Cuáles fueron mis dos peores noches y qué tenían en común? (hora de acostarme, alcohol, cena, entrenamiento)
2. ¿Mi pulso en reposo promedio subió o bajó respecto de la semana pasada?
3. ¿En qué franja horaria se concentraron mis picos de estrés?

Anota una sola conclusión. Una. La semana siguiente cambias **una sola cosa** y mides si sirvió. Cambiar tres cosas a la vez es la forma más rápida de no aprender nada.

Cada mes • 10 minutos

Miras las tendencias largas: pulso en reposo mes contra mes, promedio de sueño profundo, promedio de HRV. Estas son las que reflejan cambios reales de estado físico, y son las únicas que valen para evaluar si lo que estás haciendo funciona.

EL CALENDARIO DE LAS PRIMERAS CUATRO SEMANAS

- **Semana 1.** Solo mide. No cambies nada. Estás construyendo tu línea base y cualquier conclusión ahora es prematura.
- **Semana 2.** Identifica tu peor patrón de sueño y su causa más probable. Ya tienes con qué comparar.
- **Semana 3.** Cambia esa única cosa. Nada más.
- **Semana 4.** Compara contra la semana 1. Acá sabes si funcionó — y esa respuesta es tuya, no de un artículo de internet.

Esta guía es material educativo elaborado por HALO para quienes usan la Loop Band®. No constituye diagnóstico ni tratamiento médico. Si observas patrones persistentes que te preocupan —caídas repetidas de oxígeno durante la noche, pulso en reposo elevado sin explicación o insomnio sostenido— consulta a un profesional de la salud y llévale tus registros: son una excelente base para esa conversación.