

H A L O

GUÍA 01 · INCLUIDA CON TU LOOP BAND®

Optimización del **sueño**.

Las seis palancas que de verdad mueven tu sueño profundo, y un protocolo de catorce días para saber cuál funciona en tu caso.

No busques dormir más. Busca dormir más profundo.

Casi todos los consejos de sueño que circulan apuntan a la cantidad de horas. Pero si ya duermes siete u ocho y amaneces sin energía, agregar una hora más rara vez arregla algo.

Lo que decide cómo amaneces es **cuánto de ese tiempo fue sueño profundo**, y esa proporción sí se puede mover. No con fuerza de voluntad: cambiando cosas concretas de las horas previas a acostarte.

Esta guía tiene seis palancas ordenadas por impacto. La instrucción más importante es la que menos gusta: **prueba una a la vez**. Si cambias tres cosas el mismo día y duermes mejor, no aprendiste nada, porque no sabes cuál fue.

ANTES DE TOCAR NADA

Mide **siete noches seguidas sin cambiar absolutamente nada**. Ese es tu punto de comparación. Sin él, cualquier mejora que veas después puede ser simplemente una semana distinta.

Seis cosas, ordenadas por cuánto mueven la aguja.

1 • La hora de acostarse, no la de levantarse

El sueño profundo se concentra en la **primera mitad de la noche**. Acostarse una hora más tarde no recorta una hora de sueño repartida: recorta desproporcionadamente la fase que más importa. Si solo puedes cambiar una cosa de esta lista, cambia esta.

2 • El alcohol

Es la palanca más subestimada porque hace exactamente lo contrario de lo que parece: te duermes más rápido y duermes peor. El cuerpo prioriza metabolizarlo y posterga las fases profundas. Vas a ver la caída en tu gráfico con una claridad incómoda, incluso con dos copas.

3 • La última comida

Una cena pesada dentro de las dos horas previas mantiene el sistema digestivo trabajando cuando debería estar bajando revoluciones. No se trata de cenar menos: se trata de cenar **antes**.

4 • La temperatura

Para entrar en sueño profundo tu cuerpo necesita bajar su temperatura interna. Una pieza a 18–20 °C ayuda a que eso ocurra solo. Una pieza caliente lo pelea toda la noche.

5 • La luz de la última hora

No es solo el teléfono: es cualquier luz blanca intensa. Bajar la iluminación de la casa la última hora tiene más efecto que el filtro nocturno de la pantalla.

6 • El entrenamiento tardío

Entrenar fuerte deja el sistema activado varias horas. Si entrenas de noche por logística, es útil saber cuánto te cuesta a ti: en algunas personas el efecto es mínimo y en otras arruina la primera mitad de la noche. Tu banda te lo va a decir.

Catorce días para saber cuál de las seis es la tuya.

La idea es simple: una palanca, tres noches, comparar. No importa si alguna semana sale desordenada; importa que no mezcles.

DÍAS	QUÉ HACES	QUÉ MIRAS
1 – 7	Nada. Vives igual que siempre y solo mides.	Tu promedio de sueño profundo y de pulso en reposo. Esta es tu línea base.
8 – 10	Te acuestas 45 minutos antes. Sin cambiar nada más.	¿Subió el sueño profundo respecto de tu línea base?
11 – 13	Vuelves a tu hora normal y adelantas la cena a 3 horas antes de dormir.	¿Subió? ¿Bajaron los microdespertares?
14	Comparas las tres ventanas.	La que más movió tu número es tu palanca. Esa se queda.

CÓMO SABER SI UN CAMBIO SIRVIÓ DE VERDAD

Una noche buena no prueba nada. Busca que el **promedio de las tres noches** supere tu línea base, y que el patrón se sostenga la semana siguiente. Los cambios reales se ven en promedios, no en récords.

Si ninguna se movió

Pasa, y es información valiosa. Quiere decir que tu sueño no está limitado por hábitos de la noche sino por algo más de fondo: carga de entrenamiento acumulada, estrés sostenido o un tema de salud. Los dos primeros se atacan con la guía de recuperación; el tercero es conversación con un médico, y tus registros de las últimas semanas son exactamente lo que va a querer ver.

Material educativo elaborado por HALO. No constituye diagnóstico ni tratamiento. Si tienes insomnio sostenido, ronquidos fuertes con pausas respiratorias o somnolencia diurna marcada, consulta a un profesional de la salud.