

CÓMO MEDIR TU HRV EN CASA EN 6 PASOS



K-HEALTHinAIR
Knowledge for improving indoor AIR quality and HEALTH

1. Mide nada más despertarte

Mide nada más despertarte.

Haz la medición por la mañana, justo al abrir los ojos:

- Ve al baño primero (vejiga vacía).
- No comas ni bebas nada (ayunas).
- Evita ruido, luces fuertes y movimiento.

2. Túmbate boca arriba

Colócate boca arriba en la cama, en posición relajada:

- No cruces brazos ni piernas.
- Respira de forma tranquila y natural.
- Mantén el ambiente cómodo y sin distracciones.

3. Coloca bien la banda

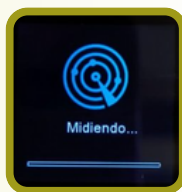
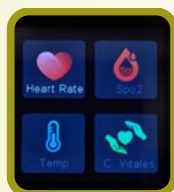
- Ajusta la banda bajo el pectoral (zona del pecho).
- Humedece los electrodos antes de colocarla.
- Asegúrate de que quede firme pero cómoda.
- El sensor se encenderá con una luz roja si tiene batería.

4. Abre la app y empieza la medición (5 minutos)

- Recuéstate y permanece completamente quieto/a.
- Respira normal.
- El emparejamiento inicial y la primera medición se realizarán siguiendo los pasos de la app y en compañía del personal de enfermería.

5. Mientras dure la medición, usa el reloj

Durante los 5 minutos, pulsa dos veces el botón verde "C. Vitales" del reloj Beat One para registrar las constantes vitales.



6. Termina y sigue tu día con normalidad

Cuando la app indique que la medición ha finalizado:

- Retira la banda si lo deseas.
- ¡Listo! Tu HRV queda registrado de forma correcta.

REALIZAR LA MEDICIÓN CON LA APP (POR LA MAÑANA, 5 MINUTOS)

