





*Pequeña Vespa explosiva: el ciclomotor que me hizo empezar a montar en bicicleta*

Entonces, en una extraña coincidencia, el motor de mi ciclomotor explotó. Esta [gran explosión me hizo usar una bicicleta para ir al trabajo](#). Al principio, los 16 kilómetros al trabajo se sentían como recorrer el "Tour de Francia": mi cuerpo estaba en mal estado.

Pasaron las semanas y me sentí mejor. Usé [Strava y Garmin para seguir mi rendimiento](#). Debido a mi [curiosidad por los relojes](#) conseguí un Apple Watch que me permitió conocer mi frecuencia cardíaca durante el día y mis patrones de sueño por la noche.

Agrega una báscula inteligente, un medidor de presión arterial, un termómetro y, antes de que te des cuenta, tienes una gran cantidad de datos :-)

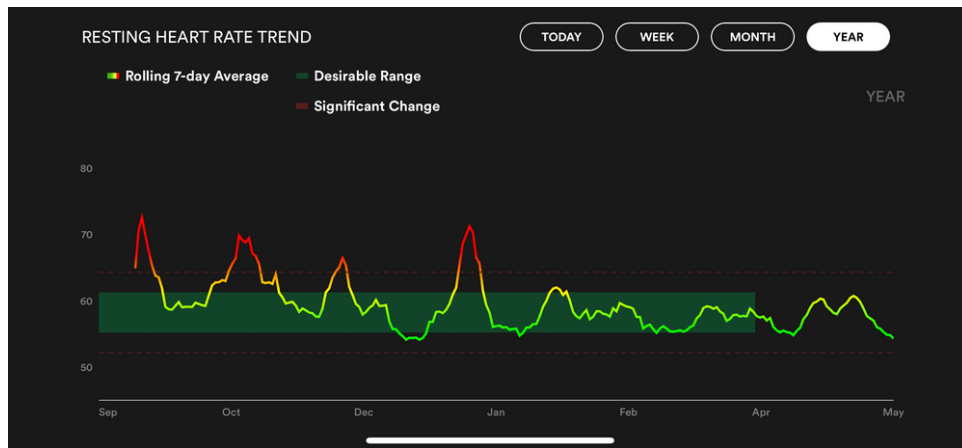


*Mi colección de sensores de salud y fitness*

## Aprendiendo de los datos

Usando Apple Healthkit y [Biostrap](#) combiné todos los datos. Visualizando el progreso y encontrando correlaciones entre las mediciones. Aprendí el efecto que tiene mi comportamiento con respecto a:

- **peso:** dentro de los 12 meses posteriores a que comencé a andar en bicicleta, perdí hasta 15 kilos. Cuando dejé de consumir alcohol por completo, hace solo seis meses, perdí otros 10 kilos. El resultado es drástico: de 110 kg en 2015 a 85 kg en la actualidad.
- **corazón:** hacer ejercicio regularmente en mi bicicleta hizo que mi frecuencia cardíaca fuera mucho más baja. Cuando me esfuerzo por alcanzar el máximo rendimiento, sigue el nivel de intensidad mucho más de cerca: volviendo a la normalidad rápidamente después del entrenamiento. ¡Las frecuencias de reposo por la noche bajaron de un promedio de 70 latidos por minuto en enero de 2016 a  $\pm 50$  latidos por minuto anoche!
- **sueño:** ahora puedo despertarme sin despertador porque entiendo cuándo (y por qué) es hora de ir a la cama. También descubrí que la siesta ocasional durante el día puede tener efectos positivos increíbles. 7 horas de sueño al día parecen ser perfectas para mí.
- **alcohol:** ¡beber cerveza era uno de mis mayores pasatiempos hasta que vi los datos! Después de una buena noche de fiesta, ¡mi frecuencia cardíaca subió hasta un 40%! A veces, las mediciones tardaban días en volver a la normalidad.
- **presión arterial:** cuando comencé a medir la presión arterial hace unos seis meses, era bastante alta: 141/92 mmHg. Dejé de consumir alcohol y ya no agrego sal (adicional) a mi comida. ¡En solo seis meses mi presión arterial bajó, ahora mido regularmente tan bajo como 115/75 mmHg!



*La frecuencia cardíaca en reposo ya no tiene picos rojos; relativamente estable desde que dejé de beber cerveza*

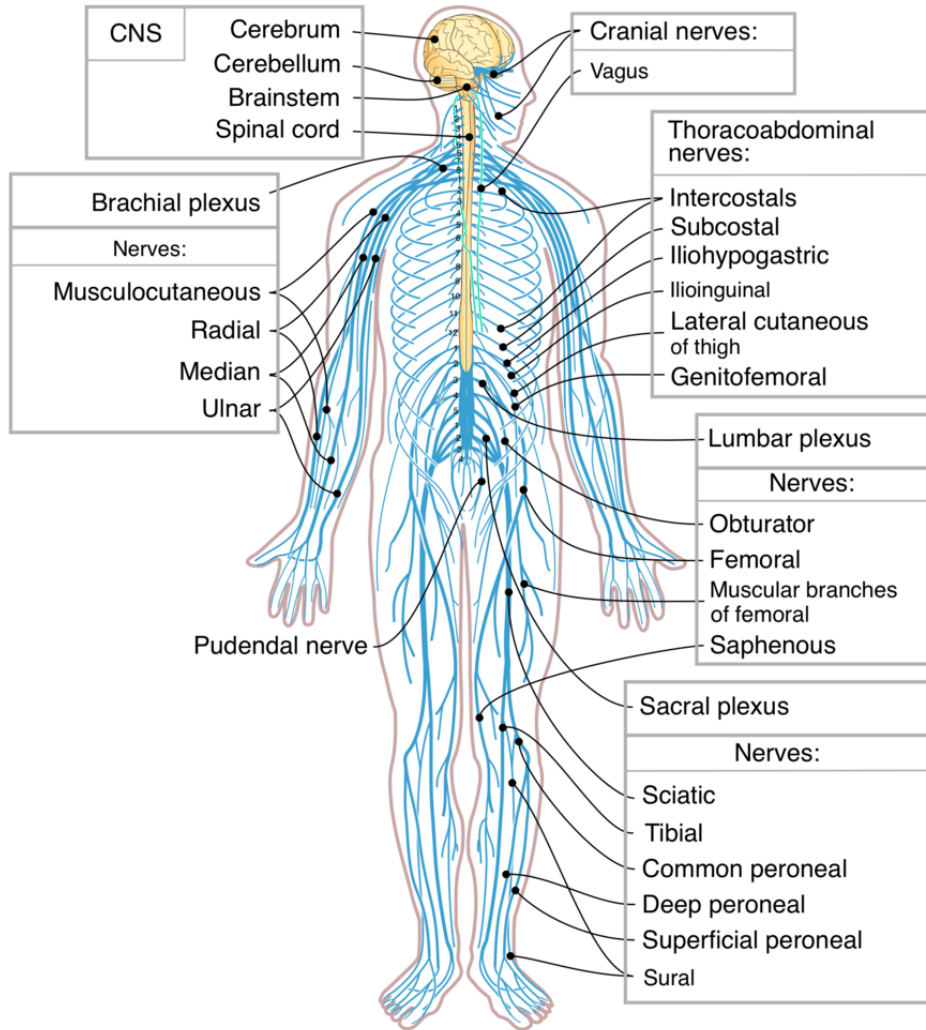


*La tendencia de la VFC nocturna, un indicador de cuán en forma estás, también se ha estabilizado*

Mis mediciones son estables y predecibles ahora. Lo curioso es que ahora puedo adivinar con precisión mi frecuencia cardíaca en función de cómo me siento dentro de  $\pm 5$  latidos por minuto. Esto me recuerda a lo que me dijo mi cliente fisioterapeuta: "Las personas nacen con todos los sensores que necesitan".

## Sistema nervioso

El sistema nervioso deriva su nombre de los nervios, que son haces cilíndricos de fibras que van desde el cerebro y la médula espinal, ramificándose en cada parte del cuerpo.



*El sistema nervioso ([image] de Wikimedia)*

Su sistema nervioso es una vasta red dentro de su cuerpo que permite que las señales se envíen de una parte de su cuerpo a otras. Es rápido (¡100 metros por segundo!) y preciso (hasta el nivel de células individuales). Le permite sentir cómo está su cuerpo, mucho más detallado de lo que un grupo de sensores bluetooth puede capturar.

## Conclusión

Si comprende cómo se siente, entonces no necesita sensores biométricos ni dispositivos portátiles de fitness. Pero, para obtener esa comprensión, pueden ser increíblemente útiles.

Utilicé los datos como prueba cuantificable del progreso. Midiendo mejoras en la condición física y el bienestar. Son medios para un fin.

Ahora me siento mejor que nunca, dejé de usar los sensores de salud y fitness y simplemente confío en mi sentimiento. Puede que los retome algún día para "calibrar mi sentimiento", pero por ahora los he desconectado. ¡Aprendí a escuchar a mi cuerpo!



*Seguro que necesitaré algo de tiempo para acostumbrarme a no usar sensores... ¡observen la franja blanca en mi muñeca! :-)*