

# Usando WHOOP 4.0

*Por qué debería usar un sensor biométrico*

Willem L. Middelkoop

Jan. 14, 2022



¿Con qué frecuencia te miras en el espejo? ¡Probablemente más de unas pocas veces a la semana! He estado pensando en esto desde que recibí mi nuevo sensor biométrico WHOOP 4.0. Es genial. Pero, ¿por qué lo uso? ¿Qué valor aporta? ¿Por qué deberías usarlo?

## ¿Qué es WHOOP?

Primero lo primero, permítanme explicar WHOOP en pocas palabras. Fundada por un grupo de personas apasionadas, WHOOP fabrica sensores biométricos y software desde 2012. Los sensores recopilan datos de salud y estado físico, que se procesan utilizando algoritmos avanzados para proporcionar información personalizada a cada usuario.



*Diseñado para usarse 24/7, el WHOOP strap recopila datos biométricos durante un período longitudinal de tiempo, lo que le proporciona información personalizada sobre su salud y estado físico*

Al comparar las mediciones actuales con datos históricos personalizados, WHOOP puede decir si está listo para el máximo rendimiento o si algo anda mal. Entre otras cosas, captura los efectos de comer, beber, enfermedades, medicamentos, ejercicio, ciclos menstruales y dormir.

## **WHOOP 4.0**

El sensor de última generación se llama "WHOOP 4.0" y presenta muchas mejoras con respecto a su [predecesor que discutí en una publicación anterior](#). Ahora rastrea:

- frecuencia cardíaca
- variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC)
- frecuencia respiratoria (respiraciones por minuto)
- temperatura de la piel
- saturación de oxígeno en sangre
- sueño (duración, ciclos)



*WHOOP 4.0 es más pequeño que su predecesor: incluye más tecnología de sensores, permite una carga fácil mientras lo usa*



*El sensor WHOOP es pequeño, más pequeño que muchos relojes normales*

En comparación con su predecesor, hay algunas diferencias notables:

- es un 33% más pequeño, lo cual es importante para algo que llevas puesto en el cuerpo
- tiene una función de vibración para despertarte discretamente a una hora determinada o cuando tu cuerpo haya descansado lo suficiente
- tiene 5 LED que utilizan 3 longitudes de onda de luz diferentes para capturar lecturas utilizando 4 fotodiodos
- se puede cargar en la ducha con la nueva batería impermeable
- se puede usar en la muñeca o en otros lugares del cuerpo con la ropa "ANY-WEAR", incluidos boxers, pantalones cortos, leggings, sujetadores y camisetas

Con literalmente [años de experiencia con sensores biométricos portátiles](#), puedo ser muy breve sobre WHOOP 4.0: **es genial**. En serio, a menudo lo comparo con un [buen teléfono inteligente](#) o un par de zapatillas cómodas: ya no piensas en ello, ya que se desvanece en el fondo, lo que te permite seguir con tu vida:

- no requiere ajustes
- sin zumbidos ni pitidos inesperados
- sin notificaciones interrumpidas
- sin tener que quitárselo y volvérselo a poner
- no se necesita interacción



*WHOOP le ofrece varias formas de usarlo: me gusta usar el mío en el bíceps con una correa más grande y alterno entre mis dos brazos cada pocos días*



*Usado en el bíceps, WHOOP se esconde fácilmente debajo de la ropa, indicado con flechas azules, manteniendo las muñecas libres para relojes mecánicos*

Puedes acceder a tus datos cuando quieras, desde tu teléfono inteligente o en una computadora con pantalla grande. Recopila *todos los datos, todo el tiempo*, no hay necesidad de iniciar y detener manualmente las mediciones [como en el Apple Watch](#). El enfoque holístico de WHOOP para la recopilación de datos le permite capturar todas las actividades. Realmente me encanta ver cómo [mis aventuras como papá](#) se comparan con

andar en bicicleta. Cuando nació mi hija, WHOOP capturó el impacto en papá muy claramente.



*Mi hija nació el martes 13 de julio; los datos muestran claramente el impacto en mi cuerpo y su ajuste gradual a esta nueva paternidad*

No hay cosas tontas como el conteo de pasos, anillos de actividad o gamificación innecesaria con pegatinas o logros infantiles. WHOOP no es el dispositivo que te recuerda que respires, que te pongas de pie o que te recompense con una pegatina por caminar hasta la máquina de café.



*A diferencia de otros wearables "inteligentes", WHOOP no le recordará que respire ni le recompensará por pararse y caminar hasta la máquina de café; es un dispositivo serio para personas que pueden pensar por sí mismas*

## ¿Por qué usarlo?

Esto me lleva de vuelta a la pregunta principal, ¿por qué usar WHOOP? Como amo el [minimalismo](#), a menudo me desafío con esta pregunta. Usar un sensor las 24 horas del día, los 7 días de la semana en mi cuerpo parece estar en desacuerdo con mi deseo de vivir una vida ordenada.

Creo que es porque para vivir una vida ordenada, primero debes vivir. No necesito un recordatorio de que mi salud es preciosa y frágil. He visto a amigos y familiares sufrir o incluso fallecer. Estar en forma y saludable maximiza tu oportunidad de pasar tiempo significativo con amigos y familiares. Como un tipo especial de espejo, WHOOP me muestra a mí mismo, y me recuerda que debo cuidar a ese hombre.

El trabajo, el estrés, los niños y las enfermedades pueden desgastarte, de forma gradual, silenciosa e invisible a simple vista. Al observar mis datos de WHOOP, he visto surgir patrones malos, a menudo cuando estaba demasiado ocupado en algún proyecto importante. Ver el precio que paga tu cuerpo hace que sea más fácil tomar mejores decisiones (con "mejores" siendo un juego de palabras, ¡refiriéndose a la salud!).



*¡Mejores decisiones, mejor salud, más diversión! (¡incluso cuando hace mucho frío!)*

## Conclusión

Solo hay uno como tú, y tu tiempo en este planeta es limitado. ¿Estás desgastando tu cuerpo? ¿Con qué frecuencia te preguntas qué pasaría si tomaras decisiones diferentes? Deja que WHOOP sea el espejo a través del cual te ves a ti mismo. Toma las decisiones correctas, sean las que sean, y observa sus efectos en ti. Respaldado con datos, ¡tienes todo para convertirte en el mejor TÚ!

**¡Obtén una correa WHOOP gratis + un mes gratis!**

¿Quieres saber cómo te ves en el espejo basado en datos de WHOOP? Entonces obtén tu correa WHOOP gratis y tu primer mes gratis a través de este enlace: <https://join.whoop.com/willem>