

Thim, el anillo que te despierta para que duermas mejor



El anillo Thim te mantiene despierto durante un rato para cambiar tu conducta de sueño y que duermas más y mejor.

Hay una forma para que las personas que no duermen bien, pueden reajustar su sueño y conseguir más horas de descanso. ¿Y si te decimos que se basa en despertarte constantemente? Según un estudio de una década de la Flinders University en Australia, han llegado a la conclusión que se necesita una semana de aprendizaje para que una persona pueda conseguir reajustar su patrón de sueño.

Thim es un anillo para las personas que quieran mejorar su sueño. Te despertará cada cierto tiempo a base de vibraciones. Aunque existe una gran variedad de *wearables* que hacen un seguimiento de tu sueño, todos se limitan a eso, hacer un seguimiento. Thim es el primero que quiere cambiar tu conducta de sueño.



Tan sólo debes ponerte el anillo antes de irte a dormir. Emitirá una suave vibración una vez cada minuto. Las personas que lo usen tendrán que tocar un *tic* en el anillo para indicar que están despiertas. Seguirá repitiendo esta vibración hasta que te quedes dormido.

El anillo empezará a emitir una vibración cada 3 minutos. Esta interrupción no es un problema, el sueño no es demasiado profundo y mantiene al usuario ligeramente despierto. El

anillo seguirá este patrón durante una hora, cuando te dejará de molestar para que duermas.

También permite cronometrar siestas, despertándote cuando hayas cumplido 10 minutos de sueño real, lo suficiente para un descanso durante el día.

Thim hace un seguimiento general de tu sueño. Muestra los resultados de la calidad y de cuántas horas pasas de verdad descansando en su aplicación para Android o para iOS. Según el proyecto, que está recaudando fondos en Kickstarter, su sistema de medición es mucho más fiable que el de otros porque son las personas las que indican cuándo se están quedando dormidos de verdad al no tocarlo.

El proyecto ya lleva unos días en Kickstarter y ya han recaudado más de 50.000 euros. Se pueden reservar directamente en Kickstarter desde los 87 euros (129 dólares australianos).

Fuente: clipset.