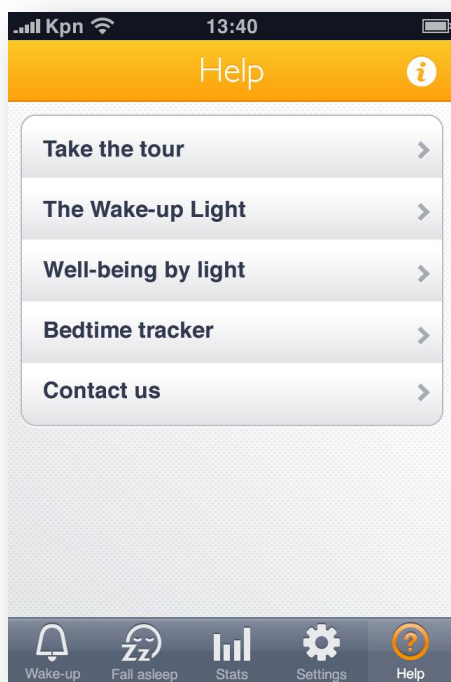


Aplicación Wake-up: contenido de las páginas de ayuda



1. Ver demostración

- 1a. Bienvenido
- 1b. Despertarse
- 1c. Dormir
- 1d. Estadísticas

2. Wake-up Light

- 2a. Cómo funciona
- 2b. Función de despertar
- 2c. Función de dormir
- 2d. Fuente de luz
- 2e. Optimiza los ajustes
- 2f. Resolución de problemas
- 2g. ¿Dónde puedo obtener una?

3. Estadísticas sobre tu forma de despertar

3a. Por qué esta función

3b. Qué mide

3c. Cómo utilizar los resultados

3d. Rutinas de sueño saludables

4. Bienestar a través de la luz

4a. Luz y estilo de vida saludable

4b. Luz y estado de alerta

4c. Luz y sueño

4d. Luz y estado de ánimo

4e. Beneficios clínicamente probados

5. Ponte en contacto con nosotros

5a. Enviar un mensaje de correo electrónico a Philips

1. Ver demostración

1a. Bienvenido

Bienvenido/a

La Wake-up Light usa una exclusiva combinación de luz y sonido para despertarte de una forma suave, de manera que estés preparado para afrontar el día que tienes por delante. La aplicación es compatible con la **Wake-up Light HF3550 de Philips**.

1b. Despertarse

Despiértate de forma natural

Wake-up Light te despierta de forma natural mediante el aumento gradual de la luz que simula el amanecer. Personaliza tu forma de despertarte eligiendo un sonido de la naturaleza o la música de la biblioteca de tu iPod.

1c. Dormir

Duérmete de forma natural

La luz y el sonido disminuyen de forma gradual para caer en un profundo sueño. Puedes ajustar la duración de la atenuación que prefieras.

1d. Estadísticas

Estadísticas sobre tu forma de despertar

Realiza un seguimiento de tus rutinas de sueño y registra cómo te sientes por la mañana. De esta forma podrás utilizar mejor tu Wake-up Light y obtener una visión general de tus hábitos a la hora de despertar.

2. Wake-up Light

2a. Cómo funciona

La Wake-up Light de Philips **prepara gradualmente el cuerpo para despertarse** durante la última media hora del sueño. En las primeras horas de la mañana, nuestros ojos se muestran más sensibles a la luz que cuando ya estamos despiertos. En ese período, los niveles de luz relativamente bajos de un amanecer natural simulado preparan nuestro cuerpo para despertarse y estar alerta.

Los estudios clínicos muestran que las personas que utilizan la Wake-up Light se despiertan con mayor facilidad, de **mejor humor por la mañana** y sintiéndose más llenos de energía. Comenzar el día con Wake-Up Light puede tener también efectos positivos en tu productividad a lo largo del día.

Coloca el aparato en la mesilla de noche a 40-50 centímetros de la cabeza. Asegúrate de que el aparato está colocado a una altura en la que la luz no quede bloqueada por la cama, el edredón o la almohada.

Los 20 ajustes de intensidad de la luz te permiten utilizar el producto como lámpara de noche, tanto si el iPhone está conectado como si no. Puedes cambiar la intensidad de la luz pulsando los botones de luz + y - incluso cuando la luz está apagada, por lo que puedes reducir la intensidad antes de encender la luz si necesitas despertarte y orientarte en mitad de la noche.

La batería del iPhone o iPod touch se carga automáticamente al conectarlo en la Wake-up Light.

La hora de la Wake-up Light se ajustará según el reloj del iPhone. Si se produce un corte del suministro de energía, la hora de la alarma se almacena en el iPhone, por lo que si la aplicación se está ejecutando, la alarma sonará a la hora establecida.

Puedes utilizar el altavoz de la Wake-up Light para **escuchar música en cualquier momento con la función de iPod** del iPhone. El altavoz de la Wake-up Light se encenderá automáticamente al reproducir música con la función de iPod, pero puede que no lo haga con otras aplicaciones de audio. Puedes encender y apagar el altavoz manualmente en cualquier momento con el botón de sonido de la Wake-Up Light. El icono de altavoz del lateral derecho de la pantalla de la Wake-up Light indica si el altavoz está encendido (el icono está visible) o apagado (el icono está oculto).

2b. Función de despertar

La luz de la Wake-up Light aumenta gradualmente durante 30 minutos antes de la hora de la alarma establecida, imitando los colores del amanecer,

desde el profundo rojo de la mañana a la brillante luz del sol. Por ejemplo, si estableces la hora de la alarma a las 7.00, la luz de la Wake-up Light comenzará a aumentar de intensidad gradualmente a partir de las 6.30 para que a las 7.00 la luz esté en su punto más brillante y te despierte. Puedes ajustar la duración del amanecer entre 20 y 40 minutos según tus preferencias.

Debido a que la sensibilidad a la luz es distinta en cada persona, puedes **ajustar la intensidad de la luz de cada alarma** a un nivel que coincida con tu sensibilidad a la luz para comenzar el día de forma óptima. La intensidad de la luz de la Wake-up Light se puede ajustar hasta 250 lux. Puede que necesites experimentar con diferentes ajustes durante algunos días para encontrar tu nivel óptimo. Consulta la página "Optimiza los ajustes" para obtener más información.

La **duración de un amanecer natural** varía con la estación y la ubicación geográfica. Para la mayoría de las personas, una duración de 30 minutos es adecuada para preparar el cuerpo para despertarse por la mañana, pero si eres muy sensible a la luz puedes elegir 20 o 25 minutos como duración del amanecer.

A la hora de la alarma, comenzarás a oír el sonido de la naturaleza que hayas seleccionado o la música que hayas seleccionado en la biblioteca del iPod. Comienza con un volumen bajo y tarda 90 segundos en alcanzar el nivel de volumen que hayas seleccionado. El sonido con volumen gradual hará que el despertar sea aún más placentero, garantizando que nunca te despiertes bruscamente.

Gracias al **retraso de la alarma inteligente**, puedes activar el modo de retraso de la alarma de la Wake-up Light tocando el producto. Después de 10 minutos (o el tiempo de retraso de la alarma que elijas), el sonido comenzará a reproducirse de nuevo suavemente. La luz permanece encendida durante el retraso de la alarma, al igual que en un amanecer natural.

Puedes **detener la alarma** pulsando el botón de activación/desactivación del sonido de la Wake-up Light o simplemente desconectando el iPhone. La lámpara permanece encendida para que puedas

salir de la cama sin tener que encender otra lámpara.

Después de despertarte, puedes **apagar la luz** pulsado el botón de encendido/apagado de la luz de la Wake-up Light. Si olvidas hacerlo, la luz se apagará automáticamente después de 90 minutos.

En esta aplicación puedes **crear hasta 10 alarmas** con perfiles de despertar totalmente personalizables. Puedes usar esta aplicación para despertarte sin la Wake-up Light. En ese caso, la función de luz no estará disponible. Solo escucharás el sonido de despertar a través del altavoz del iPhone a la hora de la alarma.

Recuerda dejar la aplicación en ejecución durante la noche para asegurarte de que la Wake-up Light te despierte a la hora de la alarma establecida por la mañana. El símbolo de "campana" de la Wake-up Light es una confirmación de que la alarma está ajustada para el día siguiente.

2c. Función de dormir

La Wake-up Light puede **ayudarte a caer en un profundo sueño** reduciendo gradualmente la luz o el sonido durante entre 5 y 60 minutos. La luz cambia de brillante luz de día a cálida luz de tarde. Al final de la duración establecida, la luz y el sonido se apagan por completo.

Antes de iniciar la función de dormir, enciende la luz con el nivel que prefieras. La atenuación se iniciará a partir de esa intensidad. Si cambias la intensidad de la luz o el volumen durante la atenuación, la luz mantendrá esa intensidad hasta que finalice el tiempo de atenuación establecido (por ejemplo, para que dispongas de suficiente luz para leer un poco más) y, a continuación, se apagará.

La función de dormir solo se puede **iniciar conectando** el iPhone después de seleccionar los ajustes de atenuación. Si desconectas el iPhone durante la atenuación, la luz seguirá reduciendo su intensidad, pero la música se detendrá. No olvides conectar el iPhone y dejar la aplicación abierta antes de irte a dormir para asegurarte de que la

Wake-up Light te despierte a la hora de la alarma establecida por la mañana.

Puedes **detener la función de dormir** apagando la luz y el sonido con los botones de luz y sonido de la Wake-up Light en cualquier momento. Las alarmas que hayas programado para la mañana siguiente seguirán activas.

2d. Fuente de luz

La fuente de luz de la Wake-up Light es una **disposición exclusiva de LED de alta potencia** (diodos emisores de luz) diseñada para imitar los colores del amanecer natural, desde el profundo rojo de la mañana a la brillante luz del día, para que te despiertes de una forma óptima. Debido a la prolongada duración de los LED, la fuente de luz de este dispositivo no se puede sustituir.

Los LED de alta potencia hacen que la Wake-up Light tenga una **elevada eficiencia energética**: el consumo de energía máximo del aparato es de 18 W (cuando la luz está encendida con la intensidad máxima, el sonido se está reproduciendo a volumen máximo y el iPhone está cargando).

La pantalla de la Wake-up Light dispone de un **sensor de luz que ajusta el brillo del reloj** en función del nivel de iluminación de la habitación. Cuando el iPhone está conectado, puedes elegir entre 4 niveles de brillo. Si eres muy sensible a la luz por la noche, puedes elegir el nivel 1. Si quieres que el reloj sea más brillante por la noche, puedes elegir entre los niveles 2 y 4. Todos los niveles ofrecen su ajuste más brillante cuando la habitación está bien iluminada.

2e. Optimiza los ajustes

Todo el mundo se despierta de forma distinta. Algunos prefieren un amanecer corto y brillante, y otros lento y tenue.

Para ayudarte a despertar de forma agradable cada día, la Wake-up Light ofrece **ajustes para regular la intensidad de la luz, el volumen del sonido y la duración del amanecer**. Es fácil

encontrar la combinación adecuada para ti si sigues estas sencillas recomendaciones:

1. Comienza con niveles intermedios para todos los ajustes: nivel de luz 10, volumen 10 y duración de 30 minutos.
2. Si te gusta sentirte más alerta al despertarte, aumenta el nivel de luz o la duración del amanecer.
3. Si te despiertas demasiado pronto, reduce el nivel de luz o la duración del amanecer. También puedes colocar la Wake-up Light más lejos de la almohada.
4. Ajusta estos parámetros hasta que encuentres la combinación que te haga sentirte alerta a la hora de la alarma.

Normalmente se tardan unos pocos días en acostumbrarse a la Wake-up Light y encontrar tus ajustes preferidos.

Si necesitas una mayor seguridad, puedes ajustar una **alarma de respaldo en esta aplicación con un volumen más alto**. Por ejemplo, puedes ajustar la alarma principal a las 7.00 con luz y sonido, y una alarma de respaldo a las 7.30 solo con sonido. La alarma de respaldo sonará incluso durante el período de retraso de la alarma.

2f. Resolución de problemas

P1. ¿Qué productos de Apple puedo utilizar con la Wake-up Light?

R1. Puede utilizar iPhone 3GS y superiores o iPod touch 3 y superiores. Asegúrese de que tiene instalada como mínimo la versión iOS 5.

P2. ¿Funciona la Wake-up Light sin un iPhone/iPod?

R2. No, la Wake-up Light solo funciona con un iPhone o iPod touch. Sin un iPhone/iPod, solo puede utilizar la Wake-up Light como una lámpara normal.

P3. A veces aparece el mensaje: "Wake-up Light would like to communicate with the Philips wakeuplight; allow - ignore" (Wake-up Light desea comunicarse con Philips wakeuplight; permitir - ignorar). ¿Qué significa?

R3. Esto significa que la Wake-up Light quiere comunicarse con su iPhone/iPod. Seleccione "allow" (permitir) para poder controlar la Wake-up Light mediante la aplicación. Si selecciona "ignore" (ignorar), la aplicación no se iniciará.

P4. La aplicación no siempre se inicia al conectar el iPhone/iPod. ¿Qué puedo hacer?

R4. Puede desconectar el dispositivo y volver a conectarlo, o abrir la aplicación manualmente en el iPhone/iPod después de conectar el dispositivo.

P5. ¿Cómo puedo retrasar la Wake-up Light?

R5. Puede tocar cualquier parte de la Wake-up Light o pulsar "Aplazar" en la aplicación.

P6. ¿Cómo se detiene la alarma?

R6. Puede hacerlo de varias formas:

1: puede desactivar el sonido de la alarma seleccionando "Detener alarma" en la aplicación.

2: puede desactivar el sonido de la alarma pulsando el botón de apagado/encendido del sonido en la Wake-up Light.

3: puede desactivar el sonido de la alarma desconectando el iPhone/iPod.

Nota: En todos los casos la luz permanecerá encendida.

P7. La pantalla del iPhone/iPod emite mucha luz, incluso cuando la pantalla está oscura (Duerme bien). ¿Qué puedo hacer?

R7. Hay dos formas de resolver este problema:

1. Apagar manualmente la pantalla: después de conectar el iPhone/iPod, apague la pantalla pulsando el botón de encendido/apagado de la pantalla en la parte superior del iPhone.

2. Apagado automático: después de conectarlo, el iPhone/iPod bloqueará su pantalla después de un tiempo determinado (entre 1-5 minutos). Este tiempo puede ser ajustado por el usuario en los ajustes generales del iPhone/iPod, opción de bloqueo automático.

P8. ¿Cómo puedo detener la atenuación?

R8. Depende de lo que quiera hacer.

1: Si desea apagar la lámpara/el sonido por completo, pulse los botones de encendido/apagado del sonido y encendido/apagado de la luz en la Wake-up Light.

2: Si desea detener la atenuación de la luz y el sonido, puede hacer clic en la opción "Stop dimming" (Detener atenuación) en la aplicación o cambiar la intensidad de la luz o el sonido en la misma Wake-up Light.

P9. Cuando utilizo la función de desconexión automática, la luz no se atenúa. ¿Qué puedo hacer?

R9. Puede que haya interrumpido manualmente el proceso de atenuación, ya sea en la aplicación o en la Wake-up Light. Asegúrese de seleccionar la intensidad de luz adecuada antes de conectar el iPhone/iPod.

P10. ¿Por qué mi iPhone/iPod "vibra" cuando se activa la alarma?

R10. Puede que el sonido del iPhone/iPod esté desactivado y la vibración activada. Si activa el sonido antes de conectar el iPhone, no vibrará cuando se active la alarma.

P11. ¿Cómo puedo estar seguro de que la alarma sonará por la mañana?

R11. Cuando ajuste la alarma correctamente, tanto la pantalla de la Wake-up Light como la pantalla Duerme bien de la aplicación mostrarán el símbolo de una campana cuando el iPhone/iPod esté conectado.

P12. ¿Se activará la alarma al desconectar el iPhone/iPod?

R12. Sí, la alarma se activará solo en el iPhone/iPod, pero no se encenderá la luz porque la aplicación no puede comunicarse con la Wake-up Light.

Nota: Debe activar la opción "Despert. con sonido" en la aplicación "Wake-up Light - Philips".

2g. ¿Dónde puedo obtener una?

Esta aplicación es compatible con la Wake-Up Light **HF3550**.

Para consultar precios o comprar los productos más recientes, visita a tu distribuidor local para conocer los precios y la disponibilidad (Apple Store, Amazon.com).

3. Estadísticas sobre tu forma de despertar

3a. Por qué esta función

El menú Estadísticas sobre tu forma de despertar te **ayudará a utilizar mejor tu Wake-up Light** observando cómo reacciona el cuerpo a la luz cuando pruebas distintos ajustes. Puedes mejorar cómo te sientes por la mañana utilizando la Wake-up Light, aunque también debes tener en cuenta la calidad del sueño durante la noche y la duración del mismo.

Esta función proporciona una **forma sencilla de controlar tus hábitos y visualizar tus comportamientos**. Para sentirte mejor durante el día, es importante disfrutar de un buen sueño durante la noche, actividad física y una suficiente exposición a la luz durante el día. Unos patrones de sueño y despertar regulares ayudan a que tu cuerpo funcione de forma óptima.

Llevando un **diario de Wake-up Light**, podrás reconocer patrones, comprender por qué te sientes mejor algunas mañanas que otras y tomar decisiones para llevar un estilo de vida saludable. Wake-up Light registra esta información, para que no tengas que introducir tú mismo las horas de dormir y despertarse, y facilitar el uso de esta función.

Para mantener la privacidad, toda la información se almacena solo en la aplicación y no se comparte con Philips ni ningún tercero.

Permanece atento a las mejoras de esta aplicación, ya que Philips sigue trabajando en esta función. Si tienes alguna sugerencia para mejorar las estadísticas sobre tu forma de despertar o esta aplicación, envíanos tus comentarios a través del enlace "Ponte en contacto con nosotros" del menú principal de la ayuda.

3b. Qué mide

Las estadísticas sobre tu forma de despertar **solo registran los datos cuando el iPhone está conectado** y la aplicación se está ejecutando. Por lo tanto, el momento de conexión es el inicio de la línea temporal de la página de resumen y el momento de desconexión es el final de la misma.

Cada noche, el sistema registra si utilizas la función de dormir o si simplemente controlas la lámpara manualmente. Por la mañana, se memorizan los ajustes de despertar y el número de retrasos de la alarma.

El registro de estos eventos es opcional y puedes desactivar esta función en el menú de ajustes. Esta información se almacena en el iPhone durante seis meses antes de que se elimine permanentemente.

Por la mañana, puedes **responder a dos preguntas y escribir una nota personal**:

1. Valorar la facilidad para levantarse
2. Valorar la calidad del sueño de la última noche
3. Indicar si ha ocurrido algo la última noche (texto libre)

Estos valores te permiten **controlar cómo te sientes** por la mañana y te ayudan a comprender cómo funciona la Wake-up Light en tu caso. La respuesta a estas preguntas es totalmente opcional. Puedes activarlas o desactivarlas en cualquier momento en el menú de ajustes.

Puedes **responder a las preguntas sobre el despertar y el sueño en cualquier momento del día** haciendo clic en "Preguntas" en la esquina superior derecha del resumen semanal, pero la precisión es mayor si respondes a las preguntas en la primera media hora después de despertarte.

Ten en cuenta que **este diario de Wake-up Light integrado no registra realmente el sueño**, sino tus rutinas. Puede que estés en la cama con la luz apagada pero no estés durmiendo o que el dispositivo móvil esté conectado mucho antes de irte a la cama. Si ocurre esto, puedes registrarlo en el espacio de notas personales.

3c. Cómo utilizar los resultados

La página de resumen permite visualizar tu **rutina de sueño durante la última semana de uso**. Puedes desplazarte arriba o abajo para cargar otras semanas. Cada línea representa una noche en la que el iPhone estaba conectado. También puedes desplazarte a izquierda o derecha para ver las horas adicionales si la barra no cabe en la pantalla principal.

Puedes tocar una línea temporal para obtener una **vista detallada** de esa mañana. En esta página, encontrarás más información sobre tu comportamiento al despertarte y conectar el dispositivo. Desplázate a la derecha para buscar el ajuste de la alarma exacto que utilizaste ese día. En la última página están las notas que has podido escribir si has activado las preguntas por la mañana.

Debajo del menú "**Gráficos**" en la esquina superior izquierda de la página de resumen, encontrarás gráficos adicionales para ayudarte a visualizar tu comportamiento.

3d. Rutinas de sueño saludables

Para rendir al máximo y sentirte bien cada día, necesitas disfrutar de un **buen equilibrio entre actividad y descanso**. Nuestras actividades durante el día y nuestro entorno afectan a la calidad del sueño y esta a su vez influye en cómo te sientes al día siguiente.

Normalmente, a nuestro cuerpo le gustan los **patrones regulares**. Para disfrutar de una rutina de sueño saludable, asegúrate de irte a la cama y despertarte más o menos a la misma hora cada día, con menos de 2 horas de diferencia en los días libres.

Muchas personas se quedan despiertas hasta tarde antes de los días libres. Una gran variación en las horas de sueño entre los días de la semana y los del fin de semana no solo hace que sea más difícil para estas personas tener un buen rendimiento al principio de la semana laboral, sino que también afecta a su sueño y a otros hábitos de estilo de vida. Por ejemplo, comer a la hora incorrecta del día puede tener consecuencias a corto y largo plazo en el peso y el estado de ánimo. Ajustar las horas de exposición a la luz e introducir una experiencia de amanecer y anochecer natural en nuestro estilo de vida pueden ayudar a obtener y mantener un estilo de vida saludable.

Varios comportamientos relacionados con el estilo de vida pueden **afectar significativamente a la calidad y cantidad del sueño**. Los expertos en sueño recomiendan los siguientes hábitos para mantener una higiene correcta:

- Intenta evitar la cafeína al menos entre 4 y 6 horas antes de irte a dormir
- Practica ejercicio de forma regular, pero no a última hora de la tarde
- Intenta no beber alcohol 2 horas antes de irte a la cama
- Si necesitas echarte una siesta, hazlo de forma breve (30-40 minutos) y preferiblemente antes de las 16.00.

- Mantén un horario de comidas regular y un equilibrio adecuado en la ingesta de alimentos y fluidos por la tarde
- Convierte tu habitación en un entorno que facilite el sueño

4. Bienestar a través de la luz

4a. Luz y estilo de vida saludable

La luz visible desempeña un papel muy importante en el bienestar de los humanos. Todas las plantas y animales de la Tierra han desarrollado mecanismos para anticiparse a la hora del día según el ciclo de luz y oscuridad, y todos estamos sincronizados con este ciclo a través de la luz que llega a nuestros ojos. La regularidad de este ciclo afecta a nuestro rendimiento a lo largo del día. El cambio de la sincronización, especialmente al principio y al final de la exposición a la luz, afectará a nuestra sensación de bienestar: una luz brillante temprana te hará sentirte con energía por la mañana, mientras que una luz brillante tardía te hará sentirte con energía por la noche.

4b. Luz y estado de alerta

La luz brillante que llega a tus ojos aumenta nuestro estado de alerta y reduce nuestra somnolencia. Esto es lo que ocurre durante el día y la noche. Por la mañana, cuando los ojos aún están adaptados a la oscuridad, las intensidades de luz relativamente moderadas (como las de la Wake-up Light) pueden ser suficientes para activar el cuerpo y reducir la somnolencia. Durante el día, necesitamos una luz mucho más brillante para aumentar nuestro estado de alerta, como la luz que proporciona el sol o los dispositivos de fototerapia de Philips.

En el caso de la Wake-up Light, el aumento gradual de la intensidad de la luz antes de despertarse prepara el cuerpo para ello y, además, reduce la somnolencia como efecto añadido.

4c. Luz y sueño

En la sociedad moderna, podemos prolongar la parte de luz del día mediante **iluminación artificial**. Nuestros cuerpos no están sincronizados con el

ritmo del sol, sino con nuestro estilo de vida. Muchas personas aumentan sus actividades diarias por la tarde, retrasan la hora de irse a dormir y, en el caso de que tengan obligaciones laborales o escolares al día siguiente, reducen las horas de sueño. Un sueño insuficiente afecta a nuestro funcionamiento diario y las personas intentan compensar esto solo los fines de semana.

La reducción de la **cantidad de luz durante las últimas horas antes de irse a dormir** y la exposición a luz brillante por la mañana temprano pueden ayudar a iniciar el sueño de forma sincronizada y aumentar la capacidad de alerta y la energía desde el principio del día.

Con el mantenimiento de un **estilo de vida regular con solo ligeras variaciones en las horas de irse a dormir**, una exposición suficiente a la luz durante el día, una exposición a una luz menos intensa durante la tarde y a la oscuridad durante la noche, puedes lograr un buen equilibrio entre descanso y actividad, y reducir distintos riesgos para la salud.

4d. Luz y estado de ánimo

En **países con inviernos largos**, muchas personas padecen una pérdida de energía y un bajo estado de ánimo debido a la falta de luz. Este fenómeno se conoce como melancolía invernal. La exposición diaria al "baño de luz" de un producto de fototerapia de Philips puede restaurar los niveles de bienestar y energía que tienes en verano.

Hay dos tipos de productos disponibles: EnergyLight de Philips utiliza luz blanca brillante y la gama goLITE BLU de Philips, más innovadora y portátil, utiliza luz azul.

4e. Beneficios clínicamente probados

Está clínicamente probado que **despertar con luz mejora el bienestar**. Existen numerosos estudios que demuestran que Wake-up Light de Philips mejora verdaderamente la calidad del despertar.

Referencias: Giménez MC et al., Effects of artificial dawn on subjective ratings of sleep inertia and dim light melatonin onset. Chronobiol. Int. 10;27:1219.

Werken MV et al., Effects of artificial dawn on sleep inertia, skin temperature, and the awakening cortisol response. J Sleep Res 2010.

Además, **Philips y la National Sleep Foundation** están colaborando para ayudar a que las personas comprendan los efectos de la luz en su bienestar general. Puedes obtener más información sobre los buenos hábitos de sueño y sobre cómo trabajar con tus patrones naturales de sueño y despertar para sentirte más lleno de energía durante el día con la guía de educación del sueño "[Managing Light for Better Sleep](#)" (Gestión de la luz para mejorar el sueño) de la National Sleep Foundation.

La National Sleep Foundation es una **organización educativa y científica sin ánimo de lucro** de Estados Unidos que se dedica a mejorar la salud y seguridad del sueño a través de la educación, la concienciación pública y la promoción. La NFS respalda el uso de Wake-Up Light, pero no ha probado la eficacia de este producto.

iPod es una marca comercial de Apple Inc., registrada en EE.UU. y otros países. iPhone es una marca comercial de Apple Inc.

Apple no se hace responsable del funcionamiento de este dispositivo o de su cumplimiento con los estándares de seguridad o reguladores.