



[Base de conocimiento](#) > [Relojes Inteligentes](#) > [Solución de Problemas e Información - Reebok Icon](#) > [Sensores y Seguimiento](#) > [Sueño - Recárgate y Recupérate](#)

## Sueño - Recárgate y Recupérate

Inas B. - 2025-08-19 - [Sensores y Seguimiento](#)

Tu Reebok Icon te ayuda a entender qué tan bien estás durmiendo — y cómo puedes mejorar — sin necesidad de hacer nada extra.

### Seguimiento Automático

Solo tienes que dormir con el reloj puesto. El Icon detecta automáticamente cuándo te duermes y cuándo te despiertas — sin botones ni activación manual.

### Etapas del Sueño - Lo que Mide tu Reloj

Etapa	Qué Significa
Sueño Ligero	Fase de transición en la que el cuerpo comienza a relajarse
Sueño Profundo	Recuperación física y refuerzo del sistema inmunológico
Sueño REM	Sueños, procesamiento de memoria y actividad cerebral

Ver cuánto tiempo pasas en cada etapa te ayuda a comprender la **calidad** del sueño, no solo la cantidad.

### Las Siestas También Cuentan

¿Una recarga rápida durante el día? También suma. El Reebok Icon detecta automáticamente siestas diurnas y las incluye en tu puntuación general de bienestar.

### Consejos para un mejor seguimiento del sueño

- Lleva el reloj bien ajustado (sin apretar).
- Cárgalo antes de dormir (idealmente 30-50 %).
- Limpia los sensores antes de acostarte.
- Disminuye el uso de pantallas y luces para mejorar el descanso y los datos.
- Mantén horarios constantes de sueño para mejor precisión.

### Nota sobre el Tiempo de Procesamiento

Las sesiones de sueño (incluidas siestas) pueden tardar hasta **1 hora** en aparecer en la app después de despertarte. No te preocupes: los datos se están procesando y aparecerán de forma automática.