

GUÍA PRÁCTICA: ACTIVAR FILTRO ROJO Y RUIDO BLANCO

TELÉFONOS ANDROID

Filtro Rojo en Pantalla

Opción 1: Usar la función de Corrección de Color (Samsung y Android 12+)

1. Abre la app **Ajustes**.
2. Ingresa en **Accesibilidad**.
3. Selecciona **Mejoras de visibilidad**.
4. Pulsa sobre **Corrección de color**.
5. Activa el interruptor de **Corrección de color**.
6. Elige el modo **Deuteranopia (rojo-verde)** o prueba otros modos.

Nota: Este modo altera el esquema de color general, pero no produce un filtro rojo intenso. Para eso, sigue con la Opción 2.

Opción 2: Usar una app externa para un filtro rojo puro

1. Descarga una app como **Twilight**, **Night Filter** o **Lux Light Manager** desde Play Store.
2. Abre la app y otorga permisos de superposición de pantalla.
3. Configura el color del filtro como **rojo**.
4. Ajusta la **intensidad** y **opacidad**.
5. Activa el filtro manualmente o programa horarios automáticos.

Ideal para descanso visual nocturno.

Opción 3: Activar "Simular espacio de color" desde opciones de desarrollador

1. Ve a **Ajustes > Acerca del teléfono > Información de software**.
2. Toca 7 veces sobre **"Número de compilación"** para activar el modo desarrollador.
3. Regresa a **Ajustes > Opciones de desarrollador**.
4. Busca y entra en **Simular espacio de color**.
5. Selecciona una opción para alterar la visualización de color.

Activar Ruido Blanco

Opción 1: Desde Bienestar digital y Modo descanso (Samsung)

1. Abre **Ajustes**.
2. Ve a **Bienestar digital y control parental**.
3. Ingresa en **Modo de descanso**.

4. Activa el modo si no está activo.
5. Selecciona **Sonidos de descanso** o **Sonidos del entorno**.
6. Elige **Ruido blanco** u otro sonido relajante (lluvia, olas, fuego, etc).
7. Ajusta el volumen y activa si deseas programarlo.

✓ Opción 2: Desde la app Samsung Health o Relajarse

1. Abre la app **Samsung Health** o **Relajarse**.
2. Ve a la sección **Mindfulness** o **Relajación**.
3. Selecciona **Sonidos del entorno**.
4. Activa **Ruido blanco**.

✓ Opción 3: Usando apps externas si no tienes Samsung

1. Descarga apps como **White Noise** de TMSoft, **White Noise Lite**, o **Samsung Sound Assistant**.
2. Abre la app y elige el sonido de **ruido blanco**.
3. Puedes combinarlos con otros sonidos o dejarlos en **loop**.

TELÉFONOS APPLE (iPhone)

Filtro Rojo en Pantalla

✓ Paso a paso:

1. Abre **Configuración (Ajustes)**.
2. Entra en **Accesibilidad**.
3. Selecciona **Pantalla y tamaño del texto**.
4. Baja y pulsa en **Filtros de color**.
5. Activa el interruptor de **Filtros de color**.
6. Selecciona la última opción: **Tinte de color**.
7. Ajusta el **Matiz al máximo** (todo a la derecha).
8. Ajusta la **Intensidad al máximo** (todo hacia arriba).

Esto aplica un filtro rojo intenso ideal para descanso visual o reducir luz azul nocturna.

Truco adicional:

Activa/desactiva rápidamente con el acceso directo:

1. Ve a **Ajustes > Accesibilidad > Funciones rápidas**.
 2. Selecciona **Filtros de color**.
 3. Ahora puedes pulsar **3 veces el botón lateral** (o de inicio) para activarlo.
-

Activar Ruido Blanco

Paso a paso:

1. Abre **Configuración (Ajustes)**.
2. Ingresa en **Accesibilidad**.
3. Pulsa en **Audio/visual**.
4. Entra en **Sonidos de fondo**.
5. Activa el interruptor de **Sonidos de fondo**.
6. Pulsa en **Sonido** y selecciona **Ruido blanco** (también puedes elegir lluvia, arroyo, océano, etc).
7. Ajusta el volumen según tu preferencia.

Estos sonidos funcionan incluso con otras apps abiertas o con la pantalla bloqueada.

Activar desde el Centro de control (opcional):

1. Ve a **Ajustes > Centro de control**.
2. Añade el acceso directo de **Audición** (icono de oreja).
3. Abre el Centro de control y pulsa el icono de audición.
4. Desde ahí puedes encender o apagar los **Sonidos de fondo** rápidamente.

@dr.robortoguanipa

Higiene del sueño

dr. roberto guanipa



1 Horario regular

Vete a la cama y despiértate con una hora establecida, te va a permitir mantenerte constante.

2 Condiciones adecuadas

La temperatura de tu habitación debe ser fresca, procurar que entre la menor cantidad de luz posible, al igual que el ruido. Utiliza antifaz o tapones de oído, si necesitas.



3 Eliminar pantallas

Evita el uso de dispositivos electrónicos al menos 1-2 horas antes de dormir.

4 Evita comidas copiosas

Procura que tu última comida sea 2-3 horas antes de dormir, preferiblemente que contengan proteínas y/o carbohidratos.

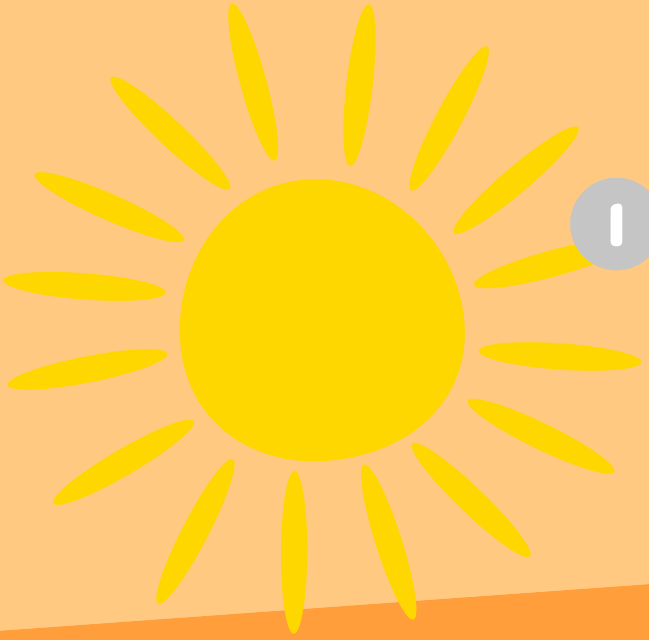


5 Rutina noche

Tener una rutina en la noche te permite programar tu cerebro para entrar en estado de sueño (leer un libro, meditar, rezar, estirar).

Duerme de 7-9 horas diarias, intenta cumplir tu horario los fines de semana!





1

Luz solar

Recibe luz solar directa durante 5min (días claros), 10-15min (días nublados).

2

Temperatura corporal

Pocas horas después de levantarte, intenta realizar alguna actividad física o tomar una ducha de agua fría, para de esa forma aumentar la temperatura corporal.



3

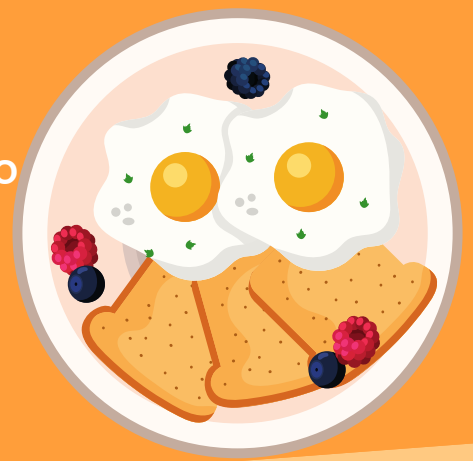
Café

Si eres de l@s que necesita cafeína para iniciar su día y lo haces apenas te levantas. Intenta hacerlo al menos 90min después de despert@.

4

Desayuna

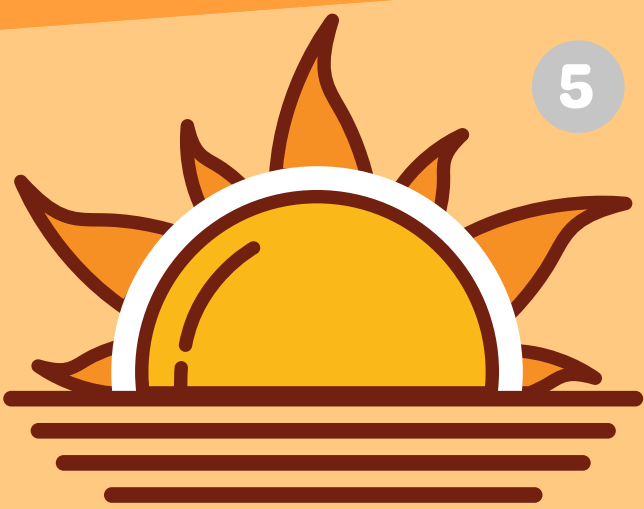
Los alimentos generan un efecto térmico en el metabolismo que promueve el aumento de la temperatura corporal.



5

Atardecer

Si puedes, haz una caminata, pasea a tu mascota, sal al balcón y mira directamente la luz del atardecer. Permite programar al cerebro a entrar en estado de sueño.



6

Ducha caliente

El cuerpo siempre buscará estar en equilibrio, si tomas una ducha caliente, baño turco o sauna en la tarde/noche, posteriormente por diferentes mecanismos hará un “cool down”.



Darle prioridad al sueño y mejorarlo, te traerá beneficios a largo plazo en cuanto a recuperación, rendimiento, niveles de energía y muchos más!