



# FLUIDRA

## TRES GRANDES TENDENCIAS

en la industria  
wellness

# TRES GRANDES TENDENCIAS EN LA INDUSTRIA WELLNESS

## **01**

**Introducción**

## **02**

**Tendencia 1:  
Ritmos circadianos**

## **03**

**Tendencia 2:  
La tecnología del bienestar**

## **04**

**Tendencia 3:  
Música para el bienestar**

## 01

## INTRODUCCIÓN

El mundo está cambiando ante nuestros ojos y, con él, también lo hacemos nosotros. Pero la naturaleza humana, acostumbrada a los cambios generación tras generación, es resiliente. Y lo sigue siendo en el siglo XXI.

La gente vive hoy en día a una **velocidad vertiginosa**. Nuestras mentes están constantemente activas. Cuando no estamos trabajando, estamos buscando estímulos, satisfacción, aprobación... Y lo cierto es que a veces lo único que queremos es un ratito sin nuestros dispositivos, sin ese flujo contante de información, y simplemente poder **sentarnos** un momento, pensar y **ser**. El espacio que destinamos al cuidado personal es cada vez más limitado y **la conciliación entre la vida profesional y personal** parece más difícil.

Sin embargo hay cosas buenas en la tecnología. La industria del bienestar, a menudo vista como algo tradicional, está **abrazando la innovación** para aportar a los clientes las mejores **experiencias wellness**.

Hay muchas empresas que están siempre al día en las **últimas tendencias** en el sector del wellness. El **Global Wellness Institute** publica informes anuales sobre la evolución del mercado que parte de la base de nuestra innovación. Nuestros productos combinan **nueva tecnología** con la filosofía tradicional del wellness para centrarse en la estimulación de los sentidos.

Este ebook tiene como objetivo **poner en valor** estas tendencias actuales y mostrar cómo se incorporan en el **desarrollo** y el diseño de proyectos y productos en la industria del bienestar.

## 02

TENDENCIA 1:  
RITMOS CIRCADIANOS**¿Qué son los ritmos circadianos?**

Los ritmos circadianos son, sencillamente, los cambios **naturales** que se producen diariamente a lo largo de un ciclo de veinticuatro horas. Son procesos que reaccionan con **la luz y la oscuridad**. Le dicen a tu cuerpo que esté **alerta** durante el día y más **relajado** por la noche, cuándo hay que frenar el ritmo y comenzar a dormir, y regulan cómo se recibe la luz solar azul.

**¿Cómo pueden afectar la salud y el bienestar?**

Hoy en día inundamos nuestros cerebros con demasiada luz artificial. Durante el día, cuando se supone que nuestros cuerpos deberían estar **absorbiendo la luz del sol**, no pasa nada si trabajamos en nuestros ordenadores, echamos un vistazo a Instagram o vemos Netflix. Por la noche, sin embargo, esa luz azul trastorna nuestros **ritmos circadianos** enviando a nuestro cuerpo el mensaje de que debemos estar despiertos.

**Los ritmos circadianos son, los cambios naturales que se producen diariamente en un ciclo de 24 horas**

La falta de sueño tiene un efecto dramático sobre nuestra salud, que no solo puede traducirse en un bajo nivel de energía, sino que también puede perjudicar nuestro **metabolismo**, nuestro sistema inmunitario y nuestra **capacidad de reproducción**. Este problema, sin embargo, no es precisamente desconocido. Existe una industria multimillonaria vinculada a la ciencia del sueño. Compramos apps que **miden nuestro sueño**, almohadas especiales y gastamos miles de euros en “escapadas para relajarnos y dormir”. Desafortunadamente, ninguna de estas soluciones hace frente a la raíz del problema: es la vida moderna y **metropolitana** la que no nos deja dormir.

## ¿Cuáles son las últimas tendencias de la industria para combatirlo?

En la industria del bienestar debemos ir más allá y no proponer simplemente soluciones parche, que generan mucho dinero, pero no abordan el **origen del problema**. Si analizamos con precisión cuáles son las causas de los problemas de sueño en muchas personas, podemos buscar formas de **reeducarlas** y cambiar su **comportamiento**. Podemos, por ejemplo, combinar luces LED ajustables al ritmo circadiano y convencer de los beneficios de tener buenos hábitos.

Estos sistemas de iluminación se atenúan y cambian de color según la luz que supuestamente debe recibir el ojo humano, un cambio que se produce en **sincronía** con las 24 horas del reloj. Están en su punto **más brillante** en la mitad del día y bajan a un color **naranja cálido** por la mañana temprano y a última hora de la tarde.

## ¿Dónde se pueden instalar esas luces?

La interacción de las personas con la iluminación se da en todas partes. Tanto si están en una vivienda, como en la oficina, la escuela, el gimnasio o el centro de salud, la **iluminación circadiana** tiene unos beneficios evidentes. Si bien esta tecnología aún está en sus inicios, los estudios parecen prometedores. Un estudio exhaustivo del efecto de los ritmos circadianos en la salud de las personas “ha demostrado un efecto saludable de la luz de banda estrecha y de longitud de onda corta en la **efectividad del sueño** en los adultos mayores”.

La adopción de nuevas tecnologías en los hogares puede resultar algo complicado. No obstante, la industria del bienestar puede ser de gran ayuda para las personas ofreciendo este tipo de **tecnología saludable** en zonas de wellness y spas. Están apareciendo nuevas tecnologías de wellness que proporcionan un **ambiente** totalmente **adaptable** e interactivo para los clientes y usuarios. Moodify es un sistema que utiliza luces, entre otros efectos, para crear una atmósfera multisensorial, completamente adaptada a las necesidades y los deseos del usuario.

Esta tecnología puede estimular conjuntamente los sentidos del olfato, el oído y la vista, causando al usuario la **impresión** de haberse trasladado a otro lugar. Estos nuevos desarrollos significan que un **centro de spa** puede controlar y adaptar el ambiente para cada usuario. Algunos de estos controles pueden ser muy favorables para los ritmos circadianos de las personas, ya que los beneficios **físicos y psicológicos** que ofrecen son evidentes.

## 03

**TENDENCIA 2:  
LA TECNOLOGÍA  
DEL BIENESTAR**

A medida que el mundo avanza, aumenta el **deseo** de la gente por crecer también a nivel personal. Buscamos constantemente más, **mejor** y más rápido. No es suficiente con tener un nuevo teléfono móvil cada dos años, tiene que ser el último smartphone con velocidades de procesamiento vertiginosas y cantidades exorbitantes de megapíxeles.

**El potencial de una conectividad mejorada**

Como todos sabemos, existe una enorme variedad de aplicaciones disponibles para smartphones con capacidad para hacer muchas cosas. Las aplicaciones más populares, por supuesto, son las que permiten la **creación de redes** y la posibilidad de **expresarse** públicamente, aunque existen también otras aplicaciones o funciones integradas que ofrecen la oportunidad de **conectarse con uno mismo**.

... existen también otras aplicaciones o funciones integradas que ofrecen **la oportunidad de conectarse con uno mismo.**

La variedad y la gama de aplicaciones de wellness no deja de aumentar, al mismo ritmo que el número de personas que las descargan. En marzo de 2020, tras el confinamiento a raíz del COVID-19, **las descargas de aplicaciones de wellness aumentaron en un 67%**. Las pruebas apuntan a que esta tendencia seguirá **creciendo** en el futuro, dado que nuestra relación con **el bienestar y el espacio físico** está experimentando un cambio radical.

Hoy en día las aplicaciones de wellness interactúan mucho más con los patrones diarios de nuestro cuerpo, como son los ciclos de sueño, los **pasos diarios**, la frecuencia cardíaca, etc. También son compatibles con una amplia gama de otros productos con los que se **sincronizan** a la perfección.

La clave está en aprovechar la oportunidad para hacer que la **tecnología del bienestar personal** trabaje conjuntamente con los tradicionales espacios físicos de wellness. Un espacio inteligente podría desarrollar una manera de **adaptar el ambiente** a las necesidades personales del usuario. Por ejemplo, si los patrones de sueño de un usuario y la entrada de luz están afectando sus **ritmos circadianos**, un espacio inteligente podría ajustar la luz según convenga en cada momento. Una tecnología como Moodify lo consigue mediante la creación de efectos de iluminación adaptables parecidos a la aurora boreal. Tiene el poder de transportar al usuario a otro lugar, lleno de magia.

## Tecnología que abraza lo tradicional

Naturalmente, cuando hablamos de tecnología no solo nos referimos a la tecnología electrónica. También podemos referirnos a desarrollos de materiales e interacciones de los productos para el cuidado personal. Cada año las empresas de cosméticos presentan una variedad de productos diseñados para el cuidado de la piel de las personas. Ya sean productos para la hidratación, **protección solar** o contra el envejecimiento, es un mundo con una **innovación apasionante**.

Recientemente hemos visto un aumento significativo de planteamientos para el cuidado de la piel que incorporan nuevos modos de administración. Belleza inhalable es el nombre que se le da a una variedad de productos que no solo funcionan para mejorar el estado de la piel, sino que llevan asociadas fragancias para **fortalecer los sentidos**. Por ejemplo, una marca japonesa utiliza la tecnología IoT para proporcionar una solución para el cuidado de la piel que también estimula el **sentido del olfato**. Es fácil observar en un spa o en un centro de wellness cómo determinados olores y sonidos pueden **mejorar la experiencia** del cuidado de la piel para los usuarios.

A partir de la unión de todos estos conceptos hay marcas como Shiseido que trabajan en productos para el cuidado de la piel que **se adaptan a las necesidades de cada persona** según los datos disponibles en las apps de salud instaladas en el smartphone. Dado que las apps de hoy monitorizan cuidadosamente nuestra **ingesta de vitaminas** a través de los alimentos, la climatología o los suplementos, es perfectamente razonable que una app pueda indicar a una persona lo que necesita.

## Tecnología y salud mental

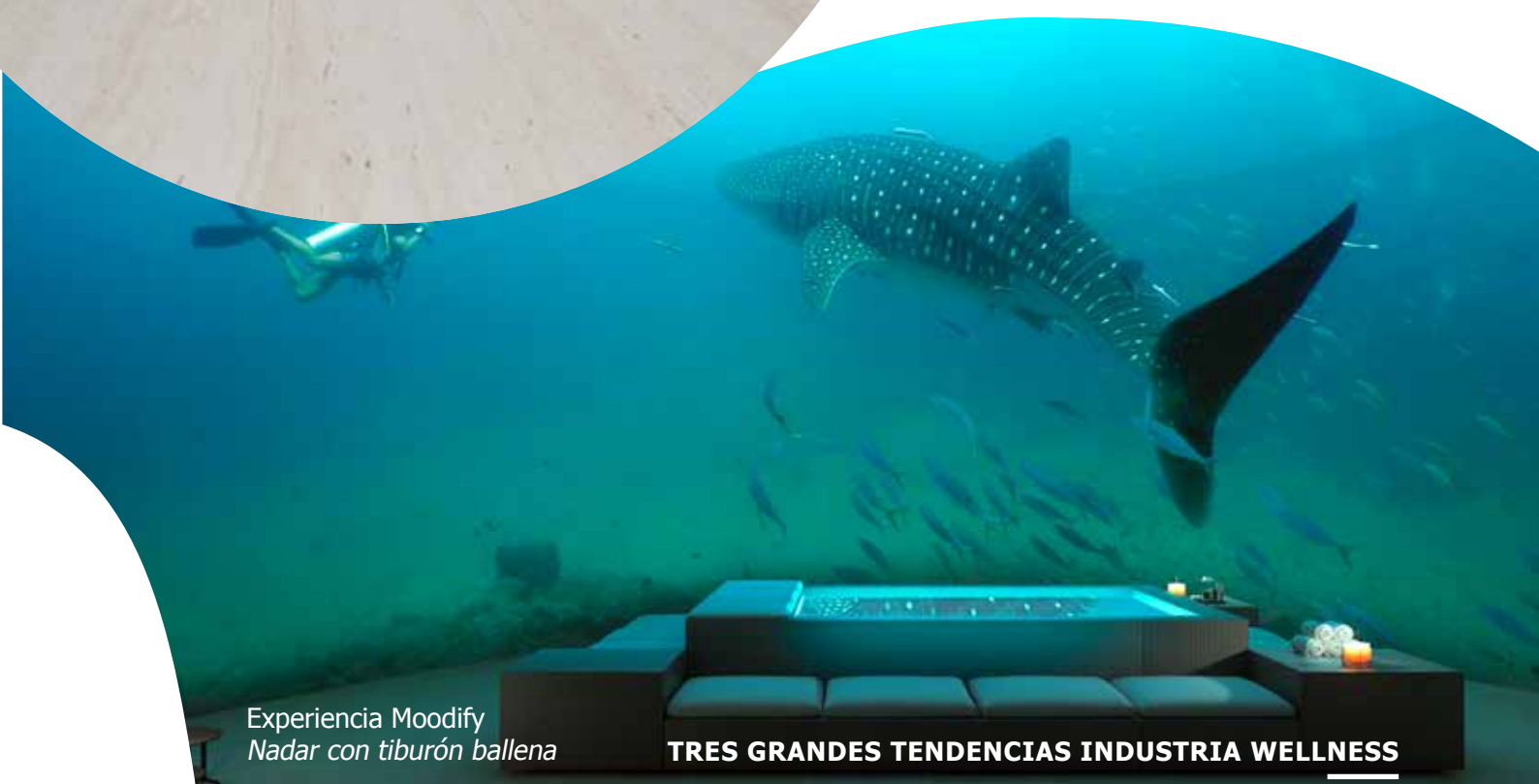
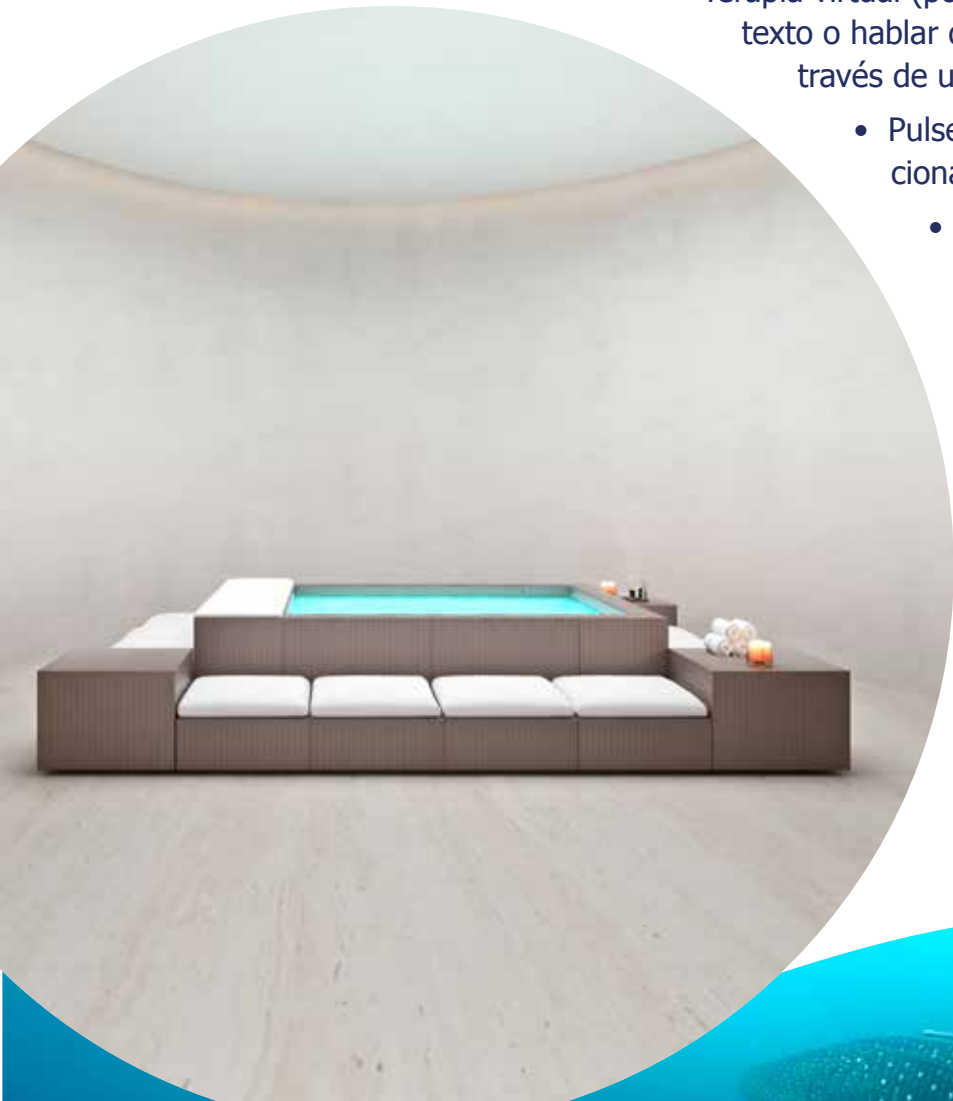
La creatividad tecnológica no se está produciendo únicamente en el ámbito del cuidado de la piel. La **industria de la salud mental** también está desarrollando nuevas formas de co-

nectar con las personas que necesitan sus servicios. Son muchas las barreras que se pueden presentar para poder acudir a un médico: **tiempo**, dinero, e incluso **vergüenza**, por lo que la gente busca otros canales para cubrir sus necesidades terapéuticas.

Hay algunas apps en el mercado que ayudan a la salud mental de las personas a través de servicios como:

- Guía de meditación.
- Terapia virtual (por ejemplo, enviar mensajes de texto o hablar directamente con un médico a través de una app).
- Pulseras que detectan el estado emocional.
- Software de conversación basado en inteligencia artificial.

En un spa, los ambientes se pueden controlar y adaptar a las necesidades específicas de salud mental de una persona. Si una persona necesita un espacio tranquilo y silencioso, se pueden ajustar las luces, el sonido, la música y hasta la temperatura y la presión del agua. Y todo ello se puede hacer **de forma remota**.



Experiencia Moodify  
Nadar con tiburón ballena

## 04

TENDENCIA 3:  
MÚSICA PARA EL BIENESTAR

Todos conocemos la euforia de escuchar una **gran canción** tras haber pasado **un mal día**. Salimos del trabajo después de una discusión con los compañeros pensando que nuestro jefe nos va a despedir de un momento a otro. El coche no arranca. Nuestra cafetería habitual se ha quedado sin nuestro café favorito... Todas estas cosas pueden sumarse haciendo que te sientas **menos bien** y **menos tú mismo**.

La música tiene un **poder** extraordinario. Es un poder que puede transportarte a otro lugar, que puede sacarte de tu mundo y tus **preocupaciones diarias**. Desde el rock duro a los **ritmos suaves** del sonido ambiental, las propiedades **terapéuticas** de la música son bien conocidas desde hace tiempo.

La música es algo muy personal y encontrar el equilibrio entre lo que el usuario quiere escuchar y lo que es **bueno para su bienestar** es fundamental. A menudo la música que escuchamos es como una extensión de nuestras emociones. Si nos sentimos tristes escuchamos canciones que reflejan nuestro estado de ánimo, ya sea a través de su melodía o de su letra. Cuando estamos **contentos**, escuchamos música para bailar.

### ¿Cómo se incorporará en la industria del bienestar?

En la industria del bienestar, los centros de salud y spas están optando por incorporar **música curativa**, es decir, música que hace algo más que llenar el silencio. En los próximos años veremos una gran tendencia a la creación intencionada de música **en sintonía** con ritmos corporales individuales que generen bienestar. Se llevarán a cabo estudios sobre la forma en que determinadas estructuras musicales pueden tener un efecto sobre ciertas enfermedades. Por ejemplo, ¿puede un **acorde particular** influir en un síntoma de la enfermedad de Alzheimer?

Los estudios aún están en curso; **queda todo un mundo por descubrir**. Sin embargo, sí que hay un vínculo demostrado entre la música y el alivio de la depresión. Hay algunos desarrollos tecnológicos que se están basando en estos descubrimientos. Solo tienes que abrir Spotify o cualquier otra aplicación de música y verás **listas de reproducción generadas por inteligencia artificial** y diseñadas específicamente para producir un cierto estado de ánimo.

Estas listas de reproducción no solo funcionan reproduciendo lo que alguien cree que deberías escuchar, sino que se basan en la canción que has escuchado antes. El **ritmo**, el tono y la **melodía** pueden ser similares, lo que permite transmitir música sin interrupción para


acompañar tu estado de ánimo o actividad. Otras aplicaciones como Endel funcionan con el **entorno**, conectándose con tu app meteorológica. Si fuera hace sol, te sugerirá que escuches algo alegre y animado. Si está lloviendo y no puedes salir, tal vez te sugiera un folk acústico más íntimo.

Estas **tecnologías** pueden incorporarse a la industria del spa combinando la terapia que la persona necesita con **música**. Los elementos musicales, el olor, el calor y la luz pueden unirse para proporcionar un **entorno holístico** orientado a los usuarios. Es posible que la persona que busque terapia no sepa lo que necesita, pero las terapias generadas por inteligencia artificial hoy en día tienen la increíble capacidad de saberlo.

## Cada tendencia presenta sus propias oportunidades

La industria del bienestar ha ido **cambiando** desde sus inicios, luchando constantemente contra la sensación de falta de **seriedad**. Es una industria profundamente ligada a la ciencia, pero que normalmente no se valora de igual forma que otras especialidades sanitarias. Sin embargo, eso no significa que los avances científicos no presenten oportunidades únicas para incorporar las nuevas tendencias en nuevos ámbitos.

El propietario de un spa o de un hotel, por ejemplo, tiene una amplia gama de oportunidades para ofrecer nuevas experiencias a quienes buscan bienestar. Están **saliendo a la luz** nuevas tendencias en tecnología, menos basadas en la moda y más centradas en los deseos del consumidor. Un ejemplo de ello es Moodify, cuyo sistema se adapta completamente a las necesidades del cliente. Actualmente el reto para la industria es encontrar cómo hacer que estos avances formen parte del **pack de un producto**.



Moodify Experience:  
sunrise

"Esta información contiene recomendaciones generales que deben analizarse caso por caso. Esta información no es un manual de instrucciones y no puede considerarse como tal para ningún propósito. Cualquier implementación o instalación debe ser llevada a cabo por un profesional y siguiendo las pautas adecuadas. En este sentido, cada usuario es responsable del uso que haga de la información contenida en este documento. Fluidra no será responsable de su uso. En consecuencia, Fluidra no será responsable en ningún caso de ninguna reclamación, daño o perjuicio que pueda producirse como consecuencia del uso de esta información".



# FLUIDRA

[www.fluidra.com](http://www.fluidra.com)

