WATCHMARK®

INSTRUCCIONES DE USO

WWW.WATCHMARK.COM

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción

Sobre el reloj **4**
Configuración
Contenido del envase
Requisitos de hardware **5**
Cargar el reloj
Información adicional **6**

¿Cómo llevar un **7**
smartwatch? **8**
Sustitución de la correa

Aplicaciones y funciones

Instalación de aplicaciones **9**

Funciones disponibles **10**
en el Smartwatch
Hora Fecha
Podómetro
Ajuste de brillo
contador de calorias
Distancia
Presión arterial **11**
Saturación
Legumbres
Temperatura corporal **12**
Eelectrocardiograma
Modos deportivos **13**
Terapia con láser
Cronógrafo **14**
Rastreador de sueño
Cambiar el tema del escudo
Ajustes

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Aplicaciones y funciones

Funciones disponibles en la aplicación **15**
Historial de mediciones
Calibración de esfigmomanómetro
Modos deportivos **16**
Función de atención
Recordatorio de movimiento
Monitoreo automático de funciones de salud
Notificaciones **17**
Modo no molestar
Despertador
Alerta de fiebre **18**
Alarma de frecuencia cardíaca alta
Electrocardiograma
Encuentra el teléfono **19**
Sensor G
Ajuste del brillo de la pantalla
Restablecimiento de fábrica

Información general

Datos técnicos **20**
Reclamación **21**
Devolución **22**
Sustitución **23**

Introducción

Acerca de Watchmark WF800

Es un reloj inteligente avanzado para medir funciones de salud y terapia con láser. El reloj inteligente ha sido equipado con muchas funciones que lo ayudarán a cuidar su salud. El reloj cuenta con la última generación de chips Texas Instruments y OSRAM que miden saturación, ECG y PPG. Gracias a la función de terapia con láser, el reloj inteligente ayuda a purificar la sangre, reducir la hipertensión y combatir la diabetes. El menú del reloj está en inglés.

Configuración del dispositivo

Contenido del paquete

Smartwatch (el color y el material pueden variar según el color elegido)

Cargador (el color y el material pueden variar según el modelo seleccionado)

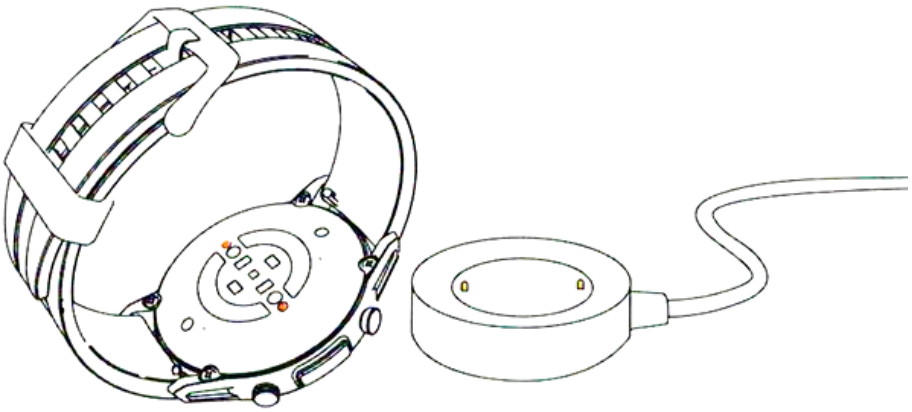
Correa (el color y el material pueden variar según el color elegido)

Requisitos de hardware

iOS 8.2 y posterior
Android 4.4 y superior
Bluetooth compatible: 5.0

Android 4.4+ IOS 8.2+

Instrucciones de carga



Este reloj inteligente utiliza carga magnética.
Coloque la almohadilla de carga en los contactos de carga traseros y conecte el cable de carga al puerto USB. Una vez conectado, la carga comenzará automáticamente y el icono de carga aparecerá en la pantalla.
Se tarda aproximadamente 2 horas en cargar completamente la batería. No utilice el reloj mientras se carga.

Precaución: No conecte el cable de carga magnético a 2 pines simultáneamente con material conductor, ya que esto puede causar un cortocircuito.

Información adicional

Por favor, lea atentamente todo el manual de usuario antes de utilizar el equipo. Se recomienda utilizar únicamente la batería, el cargador y los accesorios originales que se incluyen en el kit recibido con el dispositivo.
Ni el fabricante ni el distribuidor son responsables del uso de accesorios de terceros.

Las funciones que se presentan en este manual pueden variar entre los modelos, ya que el manual es una descripción general de los smartwatches. Algunos modelos pueden desviarse de la norma.

Antes de utilizar el dispositivo por primera vez, cárguelo durante un mínimo de 2 horas. Antes de utilizar el dispositivo, debes descargar e instalar la aplicación y aceptar todos los consentimientos que te pida el smartwatch. Si esto no se hace completamente, no estarán disponibles todas las funciones del dispositivo. El reloj inteligente sólo pedirá acceso a las funciones que sean necesarias para que el reloj inteligente funcione correctamente.

La empresa se reserva el derecho de modificar el contenido de este manual.

¿Cómo llevar un smartwatch?

La correa de este modelo de reloj es de 22 mm de ancho. Es intercambiable y se pueden adquirir correas adicionales de otro color o material.

Llevar un reloj

Cuando no estés haciendo ejercicio, lleva el smartwatch como lo harías con un reloj normal, es decir, con un dedo por encima del hueso de la muñeca.

Para aprovechar al máximo la función de monitorización de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio, intente llevar el dispositivo por encima de la muñeca (2 dedos por encima del hueso de la muñeca) para mejorar la comodidad y la estabilidad. Muchos ejercicios, como el ciclismo o el levantamiento de pesas, pueden hacer que la colocación del smartwatch cambie al doblar la muñeca, por ejemplo. Si el reloj se asienta más abajo en el hueso de la muñeca, las mediciones pueden ser intermitentes, por lo que es importante la colocación correcta.

Sustitución de la correa

Coloque la correa original en el reloj antes de utilizarlo. Al realizar esta operación, tenga mucho cuidado y cuide sus uñas al colocar los telescopios en el reloj.

Llevar una correa de reloj

1. Introduzca un extremo de la correa junto con el telescopio en el hueco del sobre del reloj.
2. Con el otro extremo, desliza el telescopio en el centro de la cavidad y fíjalo al reloj.

Cómo quitar la correa del reloj

1. Con una mano, presione la rueda del telescopio y empuje suavemente hacia dentro.
2. A continuación, tire hacia arriba hasta que el telescopio se separe del reloj.

Aplicaciones y funciones

Instalación de aplicaciones

La aplicación para el modelo de reloj inteligente WF800 es "SmartHealth". La aplicación debe descargarse desde Google Play / App Store o utilizando el código QR a continuación. La aplicación está en español.

Google Play

App Store

Después de instalar la aplicación, active Bluetooth en su teléfono y vaya a la aplicación. Cree una cuenta o inicie sesión de forma anónima. Para el correcto funcionamiento de la aplicación, es necesario manifestar todos los consentimientos que la aplicación solicita. Complete sus datos personales: vaya a "Configuración" en la esquina inferior derecha y luego seleccione el ícono con la dirección de correo electrónico. Para conectar su reloj, haga clic en "Configuración" en la esquina inferior y luego en "Estado del dispositivo". El teléfono buscará dispositivos Bluetooth y seleccionará el modelo correcto (F800).

Funciones de reloj inteligente

- **Hora, fecha, día de la semana**

La pantalla muestra la hora, la fecha y el día de la semana. Los datos se muestran en la pantalla principal del reloj.

- **Podómetro**

Cuenta los pasos dados en un día determinado (los datos se restablecen todos los días a partir de las 00:00). El número de pasos realizados se puede ver en la aplicación o en la primera pestaña del lado derecho de la pantalla principal.

- **Ajuste de brillo de la luz de fondo de la pantalla en 3 pasos**

El ajuste de brillo de tres niveles ayuda a proteger sus ojos de la pantalla demasiado brillante por la noche y ahorra baterías del reloj. Puede encontrar esta función en el menú desplegable de la pantalla principal y seleccionar el brillo apropiado de la pantalla.

- **Contador de calorias quemadas**

Calcula el número de calorías quemadas en un día determinado. Los datos sobre las calorías quemadas se pueden encontrar en la primera pestaña a la derecha de la pantalla principal de la aplicación.

- **Distancia viajada**

Información sobre la distancia recorrida durante el día. La distancia recorrida se encuentra en la primera pestaña del lado derecho de la pantalla principal.

Funciones de reloj inteligente

- **Presión arterial (BP)***

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias durante la contracción y relajación del músculo cardíaco. La norma aceptada para la presión sistólica es de 120 mm Hg y para la presión diastólica de 80 mm Hg. En el reloj, la función para medir la presión arterial se encuentra en el menú del lado izquierdo de la pantalla principal bajo el nombre BP. Para calibrar la medición de presión, vaya a la aplicación. Más en la página 15.

- **Saturación (BO)***

La función informa sobre el nivel de oxigenación de la sangre. Como norma, el resultado debe estar entre el 95 y el 100%. Cuando los niveles de oxígeno bajan, puede ser peligroso para nuestra salud. En el reloj, la función para medir la saturación se encuentra en el menú del lado izquierdo de la pantalla principal bajo el nombre Oxígeno en sangre.

- **Frecuencia cardíaca (HR)***

Frecuencia cardíaca o pulso: es el número de veces que late el músculo cardíaco en 1 minuto. La norma aceptada es el límite de 60 a 100 latidos por minuto. Cuando el pulso está elevado, hablamos de taquicardia, y cuando está bajo, hablamos de bradicardia. Ambas condiciones pueden ser peligrosas para nuestra salud. En el reloj, la función de medición de frecuencia cardíaca se encuentra en el menú del lado izquierdo de la pantalla principal bajo el nombre HR.

Funciones de reloj inteligente

- **Temperatura corporal***

La función le permite medir la temperatura corporal actual. La temperatura corporal normal de un ser humano adulto es de 36,6 grados centígrados. Cuando el nivel de temperatura sube a 38 grados, hablamos de fiebre. En el reloj, la función de medición de temperatura se encuentra en el menú del lado izquierdo de la pantalla principal bajo el nombre Temp.

- **ECE***

Un electrocardiograma mide la actividad eléctrica del corazón. Le permite detectar muchas enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio. Mantenga la placa de metal en el costado del reloj durante la medición. Los electrodos del reloj deben estar en pleno contacto con la piel.
Para realizar una prueba de ECG, es necesario conectar el reloj a la aplicación del teléfono inteligente. El resultado de la medición solo es visible en la aplicación. En el reloj, la función de medición de ECG se encuentra en la quinta pestaña a la derecha de la pantalla principal. Para ver el resultado, vaya a la aplicación y seleccione "Prueba de ECG". Luego haga clic en los tres puntos en la parte superior. Seleccione "Sincronizar" junto a la fecha del examen. Para diagnosticar el resultado, seleccione "Diagnóstico AI". Puede guardar y compartir el resultado. También puede realizar una prueba desde el nivel de la aplicación. Más en la página 18.

***No tome decisiones de salud basándose únicamente en los resultados de las pruebas del reloj inteligente. Para mediciones precisas, los usuarios deben medir las funciones de salud en reposo como con los dispositivos médicos tradicionales y abstenerse de medir mientras hacen ejercicio, fuman o consumen alcohol. El reloj inteligente no es un dispositivo médico y los resultados de las mediciones son solo de referencia.**

Funciones de reloj inteligente

- **Modos deportivos**

Los 5 modos deportivos del reloj te permiten controlar tus objetivos de entrenamiento al monitorear tus pasos, frecuencia cardíaca, calorías y distancia.
Los datos de entrenamiento se pueden encontrar en la aplicación después de la sincronización.
Modos deportivos disponibles: correr, andar en bicicleta, baloncesto, caminar, escalar. En el reloj, encontrarás la función de modos deportivos en el menú del lado izquierdo de la pantalla principal bajo el nombre "Entrenamiento".

- **Terapia con láser****

La laserterapia consiste en emitir un haz de luz (con una intensidad fija: longitud y potencia) sobre una parte del cuerpo durante un tiempo determinado. La radiación láser tiene efectos analgésicos, antiinflamatorios y antihinchazones, aumenta la microcirculación, afecta los procesos inmunológicos y hormonales, facilita la regeneración nerviosa, acelera el crecimiento óseo y estimula la síntesis de fibras musculares.
La duración de la terapia es de 60 segundos. La dosis diaria recomendada es de 3 tratamientos de 60 segundos cada uno.
Para activar la función, presione el botón inferior en el costado del sobre.

**** Las contraindicaciones para la terapia con láser incluyen: cáncer, hipertiroidismo, epilepsia, enfermedades de la piel (infecciones bacterianas, virales o fúngicas). Tampoco debe ser utilizado por mujeres embarazadas.**

Funciones de reloj inteligente

- **Cronógrafo**

Una función que se utiliza para controlar y medir períodos cortos de tiempo. En el reloj, la función de cronómetro se encuentra en el menú a la izquierda de la pantalla de inicio.

- **Rastreador de sueño**

Una función que ayuda en el análisis del sueño humano. El reloj muestra el número de horas dormidas y las fases del sueño, en las que distinguimos la división en sueño superficial y profundo. Encontrará datos de sueño en la segunda pestaña a la derecha de la pantalla principal.

- **Cambiar el tema del escudo**

El reloj tiene varias esferas para elegir. Para cambiar de cara, mantenga pulsada la pantalla principal (unos 3 segundos)

- **Ajustes**

En la configuración puedes:
-Ajuste el brillo de la pantalla
-elegir la potencia y la duración de la terapia con láser
- apagar el dispositivo

Funciones disponibles en una aplicación dedicada

- **Historial de mediciones**

En la aplicación encontrarás el historial de mediciones realizadas por el reloj. Para consultar su historial, seleccione "Principal" en la aplicación.

- **Calibración de esfigmomanómetro**

Calibrar su monitor de presión arterial hace que sus resultados sean aún más precisos. El reloj comprueba cuánto ha cambiado el volumen de sangre en comparación con cuando se calibró. Para calibrar, vaya a "Inicio" en la aplicación, haga clic en "Presión arterial" y seleccione "Calibración de presión arterial".

- **Modos deportivos**

En la aplicación, puedes usar los modos deportivos y tener una vista previa en tu teléfono de la ruta recorrida, el ritmo, las calorías quemadas y la duración de la actividad. Puede elegir entre los modos deportivos disponibles: correr, andar en bicicleta, baloncesto, caminar, escalar. Tras finalizar la actividad en la aplicación, se mostrará en el mapa la ruta recorrida. Puedes compartir o subir tus resultados.

Funciones disponibles en una aplicación dedicada

- **Función de atención**

En la aplicación del propietario del reloj, debe agregar "amigo" por nombre de cuenta/correo electrónico. Después de la adición correcta, puede verificar los resultados de la medición de la persona que usa el reloj. Para agregar una persona, vaya a "Cuidado" en la aplicación.

- **Recordatorio de movimiento**

En la aplicación puedes establecer recordatorios cíclicos cada 15-60 minutos, gracias a los cuales el reloj, tras detectar que una persona permanece inmóvil durante mucho tiempo, te recuerda la necesidad de realizar una actividad. También puede establecer los días y las horas en que la función estará activa. Para habilitar esta función, en la aplicación, seleccione "Configuración", luego "Estado del dispositivo" y seleccione "Recordatorio de movimiento".

- **Monitoreo automático de funciones de salud**

En la aplicación se pueden realizar mediciones de pulso, presión, saturación y temperatura de manera cíclica.
La medición cíclica se puede activar o desactivar en la aplicación y establecer mediciones automáticas cada 10-60 minutos. La medición automática se realiza sin nuestra intervención. Para habilitar la función, en la aplicación, seleccione "Configuración", luego "Estado del dispositivo" y "Monitoreo de salud". La configuración de mediciones automáticas reduce la duración de la batería.

Funciones disponibles en una aplicación dedicada

- **Notificaciones**

La función de notificación le permite leer el comienzo del mensaje en la pantalla del reloj inteligente. Las notificaciones pueden provenir de aplicaciones como SMS, QQ, WeChat, LinkedIn, Skype, Facebook, WhatsApp, Instagram y Messenger. Para habilitar esta función, vaya a "Configuración", luego "Estado del dispositivo" y "Notificaciones".

- **Notificaciones de llamadas entrantes**

Notificaciones de llamadas entrantes con el nombre de un contacto de la agenda de tu smartphone. Puede rechazar una llamada desde su reloj. Para habilitar esta función, vaya a "Configuración", luego "Estado del dispositivo" y "Notificaciones".

- **Modo no molestar**

Un modo que hace que no aparezcan todas las notificaciones. Para habilitar este modo, seleccione "Configuración", luego "Estado del dispositivo" y "No molestar". Puede establecer el rango de horas en el que el modo estará activo.

- **Despertador**

Para configurar una alarma en su reloj, seleccione la hora y la hora de la alarma en la aplicación. Para hacer esto, en la aplicación, seleccione "Configuración", luego "Estado del dispositivo" y seleccione "Alarma".

Funciones disponibles en una aplicación dedicada

- **Alerta de fiebre**

Cuando el reloj detecte irregularidades relacionadas con la temperatura durante las mediciones, se lo notificará. En la aplicación tenemos la opción de configurar una notificación cuando la temperatura corporal alcance los 38 ℃, es un valor configurado automáticamente. Puede cambiar la alarma de 37 ℃ o más. Para configurar la alarma, seleccione "Configuración", luego "Estado del dispositivo" y seleccione "Alarma de temperatura".

- **Alarma de frecuencia cardíaca alta**

Cuando el reloj detecte anomalías en la frecuencia cardíaca durante las mediciones, se lo notificará. Para habilitar esta función, vaya a "Configuración" en la aplicación, luego "Estado del dispositivo" y seleccione "Alerta de frecuencia cardíaca". Establece el nivel de BPM a partir del cual el reloj debe informar sobre irregularidades.

- **Electrocardiograma**

La prueba de ECG también se puede realizar a través de la aplicación. Para hacer esto, vaya a la aplicación y haga clic en "Prueba de ECG" y luego en el botón de inicio. Coloque su dedo en la placa de metal en el costado del reloj y seleccione "Iniciar prueba" en la aplicación. Después de la prueba, el resultado se mostrará en la aplicación.

Funciones disponibles en una aplicación dedicada

- **Encuentra el teléfono**

En la aplicación, al seleccionar "Función anti-perdida" se activará una señal vibratoria en el teléfono, que ayudará a localizar el dispositivo.

- **Despierta la pantalla con un movimiento de muñeca (G-Sensor)**

Para encender la pantalla del reloj, seleccione "Configuración" en la aplicación, luego "Estado del dispositivo" y "Levantar la muñeca para activar la pantalla".

- **Ajuste de brillo de la luz de fondo de la pantalla en 3 pasos**

El ajuste de brillo de tres niveles ayuda a proteger sus ojos de la pantalla demasiado brillante por la noche y ahorra baterías del reloj. Puede encontrar esta función en la aplicación. Seleccione "Configuración", luego "Estado del dispositivo" y "Brillo de pantalla".

- **Restablecimiento de fábrica**

Un restablecimiento de fábrica le permite restablecer su reloj y borrar todos los datos y configuraciones. Para restablecer, vaya a "Configuración" en la aplicación, luego "Estado del dispositivo" y "Restaurar configuración de fábrica".

Información general

Datos técnicos

IP67 a prueba de agua***

Le permite usar el reloj mientras se lava las manos o en un día lluvioso.

Batería de 280 mAh

La batería de polímero de litio te permitirá usar el reloj inteligente durante mucho tiempo.

Procesador OSRAM y Texas Instruments

Alta eficiencia y precisión de las medidas.

Diseño clásico

Gracias al diseño clásico, el reloj se adapta a cualquier atuendo.

***El estándar IP67 permite una temperatura del agua de +10 a +35 grados centígrados y una inmersión a una profundidad de 1 m durante 30 minutos. El reloj no se puede utilizar en baños calientes o saunas ya que no es resistente al vapor. No está diseñado para nadar, está diseñado para ayudarlo a cuidar su salud.

®
WATCHMARK