WATCHMARK®

MANUAL DE INSTRUCCIONES

WWW.WATCHMARK.COM

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción

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

Cómo llevar la WM18 **7**
Cambiar la correa **8**

Aplicaciones y funciones

Instalación de aplicaciones **9**
Lo que puedes haceren tu smartwatch **10**
Hora, fecha
Podómetro
Control de luminosidad
Contador de calorías
Distancia
Presión arterial **11**
Saturación
Ritmo cardíaco **12**
Temperatura corporal
ECG
Frecuencia respiratoria **13**
Monitor de sueño
Powiadomienia/wiadomości
Cronómetro **14**
Control de los instrumentos
Tiempo
Modos de deporte
Restablecer la configuración de fábrica **15**

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Aplicaciones y funciones

Funciones disponibles en la aplicación **16**
Calibración del tensiómetro
Detección automática de la frecuencia cardíaca
Notificaciones **17**
Reloj despertador
Tryb "nie przeszkadzać"
Brak ruchu
Función asistencial **18**
Encuentra el teléfono
Medición del ECG
Ajustes de la alarma **19**

Información general

Datos técnicos **19**
Reclamaciones de productos **20**
Devolución del producto **21**
Intercambio de productos **24**

Introducción

Sobre el reloj WM18

El smartwatch WM18 es un modelo premium que ha sido diseñado pensando en su salud. El dispositivo cuenta con funciones como pulsómetro, tensiómetro, pulsioxímetro, termómetro, medición de ECG y monitor de sueño. Lleva incorporado el chip AFE Ti4404 de Texas Instruments de última generación para una medición precisa de la presión, modos deportivos y la posibilidad de mostrar notificaciones de apps sociales.

Configuración del dispositivo

Contenido del envase

Smartwatch (el color y el material pueden variar en función del color seleccionado)

Correa del reloj inteligente (el color y el material pueden variar en función del color seleccionado)

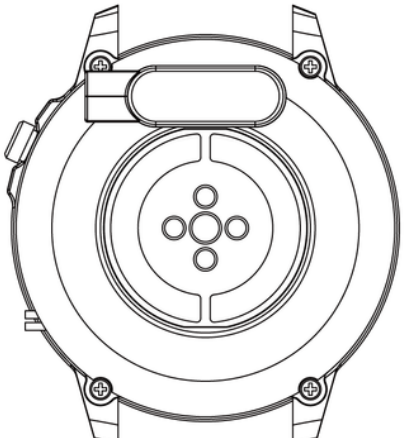
Cargador (el color y el material pueden variar en función del modelo seleccionado)

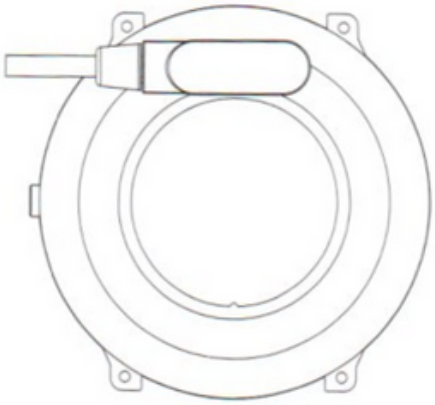
Requisitos de hardware

iOS 8.2 y superior
Android 4.4 y posterior
Bluetooth compatible: 4.0

Android 4.4+ IOS 8.2+

Instrucciones de carga





Este smartwatch utiliza la carga magnética.
Conecta el cable de carga a la entrada USB y a los contactos de carga traseros del dispositivo. Una vez conectado, la carga se iniciará automáticamente y el icono de carga aparecerá en la pantalla.

La batería tarda aproximadamente 2 horas en cargarse por completo. No utilice el reloj mientras se está cargando.

Precaución: No conecte el cable de carga magnético a dos contactos al mismo tiempo con material conductor, ya que puede provocar 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 equipo.
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 la WM18?

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 para ella.

Cómo llevar el reloj

Cuando no esté haciendo ejercicio, lleve el WM18 como lo haría con un reloj normal, es decir, un dedo por encima del hueso de la muñeca.

Para aprovechar al máximo la función de monitorización de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio, intenta llevar el dispositivo sobre 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.

Cambiar 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.

Fijación de la correa

1. Introduzca un extremo de la correa con el telescopio en el hueco del sobre del reloj WM18 Plus.
2. En el otro lado, introduce el telescopio en el centro de la cavidad y fíjalo al reloj.

Cómo quitar la correa

1. En un lado, presione la rueda del telescopio y empújela suavemente hacia dentro.
2. A continuación, tire hacia arriba hasta que el telescopio se separe del reloj.

Aplicaciones y funciones

Instalación de la aplicación

La aplicación para el modelo de reloj inteligente WM18 Plus es "SmartHealth". Descargue la aplicación desde Google Play / App Store o a través del siguiente código QR.

Después de instalar la aplicación, activa el Bluetooth en tu teléfono y ve a la aplicación. Para que la aplicación funcione correctamente, tendrás que dar todos los consentimientos que te pide la aplicación. Rellene sus datos personales: vaya a "Configuración" en la esquina inferior derecha y seleccione el icono con su dirección de correo electrónico. Para conectar el reloj, en la esquina inferior haga clic:
"Ajustes" y luego "Estado del dispositivo". Tu teléfono buscará dispositivos Bluetooth y deberás seleccionar el modelo adecuado (M18 Plus).

Funciones disponibles en el Smartwatch

- **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 reinician cada día desde las 00:00). El número de pasos dados puede verse en la aplicación o en la pantalla principal del reloj.

- **Ajuste del brillo de la retroiluminación de la pantalla en 3 pasos**

El ajuste de brillo en tres pasos ayuda a proteger tus ojos de una pantalla demasiado brillante por la noche y ahorra la batería del reloj. Puedes encontrar esta función en los ajustes del smartwatch y seleccionar el brillo adecuado de la pantalla.

- **Contador de calorías***

Calcula el número de calorías quemadas en un día determinado. Los datos sobre las calorías quemadas se pueden encontrar en la pantalla de inicio del reloj y de la aplicación.

- **Distancia recorrida**

Información sobre la distancia recorrida durante el día. La distancia recorrida se encuentra en la primera pestaña a la derecha de la pantalla de inicio. En esta pestaña también se puede encontrar el número de pasos dados y las calorías quemadas.

Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Presión arterial***

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre empuja las paredes de las arterias durante la contracción y la diástole del músculo cardíaco. La norma aceptada para la presión arterial sistólica es de 120 mm Hg, mientras que para la presión arterial diastólica es de 80 mm Hg.
El smartwatch tiene la capacidad de calibrar el tensiómetro integrado en el smartwatch a través de una aplicación de tensiómetro médico. El objetivo de la calibración es proporcionar mediciones más precisas del tensiómetro.
Después de instalar la aplicación dedicada, vaya a la página de inicio y busque la función "PRESIÓN". Una vez en la función, pulse el botón "CALIBRACIÓN" e introduzca el resultado de la medición de un tensiómetro clásico.
En el reloj, la función para medir la presión arterial se encuentra en la quinta pestaña, a la derecha de la pantalla principal.

- **Saturación de oxígeno***

Esta función indica el nivel de oxigenación de la sangre. Como norma, el resultado debe estar entre el 95 y el 100%. Cuando el nivel de oxigenación baja, puede ser peligroso para nuestra salud.

En el reloj, la función para medir la oxigenación de la sangre se encuentra en la sexta pestaña a la derecha de la pantalla de inicio.

Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Ritmo cardíaco***

Frecuencia cardíaca o pulso: es el número de latidos del músculo cardíaco por minuto. La norma aceptada es un límite entre 60 y 100 pulsaciones por minuto. Cuando el pulso se eleva se habla de taquicardia, mientras que cuando se reduce se habla de bradicardia. Ambas condiciones pueden ser peligrosas para nuestra salud.
En el reloj, la función de frecuencia cardíaca se encuentra en la tercera pestaña de la derecha de la pantalla de inicio.

- **Temperatura corporal***

Esta función le permite medir su temperatura corporal actual. Se considera que la temperatura corporal normal de un adulto es de 36,6 grados centígrados. Cuando el nivel de temperatura sube a 38 grados se habla de fiebre. En el reloj, la función de medición de la temperatura se encuentra en la segunda pestaña a la derecha de la pantalla de inicio.

- **ECG***

El electrocardiograma mide la actividad eléctrica del corazón. Permite la detección de muchas enfermedades cardiovasculares. Durante la medición, sostenga la placa metálica en el lado del reloj. Los electrodos del reloj deben estar completamente contra la piel.
En el reloj, la función para medir el ECG se encuentra en la cuarta pestaña a la derecha de la pantalla de inicio.

Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Frecuencia respiratoria***

El número de respiraciones por minuto se denomina frecuencia respiratoria (FR). La frecuencia respiratoria normal en un adulto es de 12 a 20 respiraciones por minuto.
En el reloj, la función para medir la frecuencia respiratoria se encuentra en la séptima pestaña a la derecha de la pantalla de inicio.

- **Monitor de sueño***

Una función que ayuda a analizar el sueño de una persona. El reloj muestra el número de horas que has dormido y las fases del sueño, que distinguen entre sueño superficial y profundo.
En el reloj, la función de control del sueño se encuentra en la novena posición, en la parte inferior de la selección de funciones.

- **Notificaciones / mensajes**

Una vez que el reloj se ha conectado al teléfono a través de la aplicación y se han concedido los permisos adecuados, las notificaciones entrantes de mensajes y redes sociales se mostrarán en el reloj.

Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Cronómetro**

Una función que se utiliza para comprobar y medir intervalos cortos de tiempo. En el reloj, la función de cronómetro se encuentra en la posición 10, en la parte inferior de la selección de funciones.

- **Control de la cámara del teléfono**

Esta función permite tomar fotos a distancia con la cámara del teléfono, activando el botón de disparo de la cámara del teléfono a través del smartwatch. En el reloj, la función de control de la cámara se encuentra en la 11ª posición en la parte inferior de la selección de funciones.

- **Tiempo**

Una función adicional que se está probando actualmente. El tiempo puede indicar una ubicación incorrecta.

- **Modos de deporte**

Los 7 modos deportivos del reloj te permiten controlar tus objetivos de entrenamiento mediante la monitorización del tiempo, el ritmo, las calorías quemadas y el pulso durante tu entrenamiento, entre otras cosas. Los datos del entrenamiento se pueden encontrar en la aplicación después de la sincronización. Modos de deporte disponibles: carrera, ciclismo, fitness, bádminton, pingpong, baloncesto, skipping. En el reloj, los modos deportivos se encuentran a la izquierda de la pantalla principal.

Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Restablecer la configuración de fábrica**

El restablecimiento de los ajustes de fábrica le permite seleccionar diferentes tipos de ajustes y restablecerlos posteriormente a los ajustes de fábrica.
En el reloj, la función de restablecimiento de los ajustes de fábrica se encuentra en la posición 3 de los ajustes principales.

Funciones disponibles en la aplicación dedicada

- **Calibración del tensiómetro**

El smartwatch tiene la capacidad de calibrar el tensiómetro integrado en el smartwatch a través de la aplicación del tensiómetro médico. El objetivo de la calibración es proporcionar mediciones más precisas del tensiómetro.
Una vez que haya instalado la aplicación dedicada, vaya a la página de inicio y luego busque la función "PRESIÓN". Una vez en la función, pulse el botón "CALIBRACIÓN" e introduzca el resultado de la medición de un tensiómetro clásico.

- **Detección automática de la frecuencia cardíaca**

En la aplicación, es posible realizar mediciones de la frecuencia cardíaca a demanda y configurar las mediciones para que se realicen de forma cíclica.
La medición cíclica puede activarse o desactivarse en la aplicación y las mediciones automáticas pueden configurarse para que tengan lugar cada 10-60 minutos. La medición automática se realiza sin nuestra intervención.
La medición de la frecuencia cardíaca nos ayuda a determinar la intensidad de nuestro entrenamiento, a detectar las diferencias en nuestra frecuencia cardíaca en situaciones de estrés y en reposo.
La configuración de las mediciones automáticas reduce la duración de la batería.

Funciones disponibles en la aplicación dedicada

- **Notificaciones de llamadas entrantes**

Notificaciones de una llamada entrante con el nombre de un contacto de la agenda del smartphone.

- **Notificaciones de aplicaciones sociales**

La función de notificación de aplicaciones permite leer un mensaje en la pantalla del smartwatch. Las notificaciones pueden provenir de aplicaciones como QQ, WeChat, LinkedIn, Skype, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, Line y otras.

- **Reloj despertador**

En la aplicación se puede programar un despertador que te ayude a despertarte a tiempo.

- **Modo No Molestar**

Este modo será útil durante situaciones y reuniones en las que las notificaciones no deben distraerte. Mientras se ejecuta, no se mostrarán las notificaciones de los mensajes y de la aplicación.

- **No hay movimiento**

Sin movimiento Esta función nos indica cuando no hemos estado activos durante mucho tiempo. Nos recuerda y nos anima a empezar a ser activos.

Funciones disponibles en la aplicación dedicada

- **Función asistencial**

En la aplicación del propietario del reloj, hay que añadir un "amigo" a través del nombre de la cuenta/correo electrónico. Una vez añadido correctamente, puede comprobar qué medidas tiene el usuario del reloj.

- **Encuentra el teléfono**

En el reloj inteligente, al seleccionar la función "Buscar teléfono" se activará un pitido en el teléfono para ayudarte a encontrarlo rápida y fácilmente.

- **Medición del ECG**

La aplicación nos permite medir el ECG, es decir, comprobar la frecuencia cardíaca normal. Gracias a esta medición, podemos detectar desviaciones de la norma, que pueden alertarnos de problemas de salud. En la aplicación tenemos la posibilidad de llamar a una medición de ECG. Para tomar la medida correctamente, es necesario

Ajusta la correa del smartwatch a la muñeca. La placa metálica del interior del sobre debe presionarse contra la piel, al mismo tiempo que se pulsa el botón del lado derecho del sobre. Durante la medición, no se mueva, mantenga la calma y espere a que termine la medición.

***No tome decisiones sobre la salud basándose únicamente en los resultados del smartwatch. Para que las mediciones sean precisas, los usuarios deben medir las funciones de salud en reposo, como con los dispositivos médicos tradicionales, y abstenerse de medir durante el ejercicio, el tabaquismo o el consumo de alcohol. El smartwatch no es un dispositivo médico y los resultados de las mediciones son sólo a título ilustrativo.**

Funciones disponibles en la aplicación dedicada

Se pueden establecer dos alarmas en la aplicación:

- **Ajustes de la alarma de fiebre**

En la app tenemos la posibilidad de establecer una notificación cuando la temperatura corporal alcance los 38℃ (temperatura establecida automáticamente). Puede cambiar la temperatura en la notificación de 37℃ o más.

- **Establecer una alarma para una frecuencia cardíaca demasiado alta**

Las alarmas están configuradas para notificarle cuando su ritmo cardíaco es demasiado alto. Puedes configurar tu propio ritmo cardíaco para que la aplicación te avise. La frecuencia cardíaca que se establece automáticamente cuando se activa la alarma es de 150 pulsaciones por minuto.

En la aplicación, encontrará los historiales de medición disponibles:

- medidas adoptadas
- calorías quemadas
- distancia recorrida
- duración del sueño
- medición de la frecuencia cardíaca
- presión sanguínea
- la oxigenación de la sangre
- temperatura corporal
- frecuencia respiratoria
- actividad

Información general

Especificaciones técnicas

Estanqueidad según IP67**

Permite utilizar el reloj mientras se lava las manos o en un día de lluvia.

Batería de 240mAh

La gran capacidad de la batería permite un uso prolongado del smartwatch.

Procesador de Texas Instruments y OSRAM***.

Control de alta precisión de las funciones sanitarias.

Diseño Clásico

Gracias a su diseño clásico, el reloj se adapta a cualquier estilo.

**La norma IP67 permite una temperatura del agua de +10 a +35 grados centígrados y la inmersión a una profundidad de 1 m durante un máximo de 30 minutos. El reloj no puede utilizarse en baños calientes o saunas, ya que no es resistente al vapor. No está diseñado para nadar, sino para ayudar a cuidar tu salud.

***El smartwatch cuenta con sensores Ti AFE4404 + 2*OSRAM 2703 + OSRAM LED para medir la oxigenación de la sangre, el chip Ti 129X se encarga de medir el ECG, y Ti AFE4404 + 2*OSRAM 2703 para medir el PPG.

WATCHMARK®