

# beurer

**BF 1000**  
Super Precision



CE



**Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.**

## Índice

1. Información general.....	49	10. Análisis de los valores medidos .....	56
2. Símbolos.....	50	11. Evaluación de los resultados.....	59
3. Indicaciones de advertencia y de seguridad.....	50	12. Transferir valores medidos mediante app .....	61
4. Información.....	51	13. Más información.....	61
5. Descripción del aparato .....	52	14. Limpieza y cuidado del aparato .....	62
6. Puesta en funcionamiento .....	53	15. Eliminación .....	62
7. Configuración de la báscula diagnóstica con app. ....	54	16. Solución de problemas.....	62
8. Alternativa: configuración de la báscula diagnóstica sin app.....	54	17. Datos técnicos.....	63
9. Realizar la medición .....	55	18. Garantía/asistencia.....	64

## Artículos suministrados

- Báscula diagnóstica con pantalla elevada en soporte de aluminio
- 4 pilas de 1,5V tipo AA
- Estas instrucciones de uso
- 2 guías rápidas
- Set de montaje (4 tornillos con 2 tornillos de repuesto + llave Allen)

## Estimada cliente, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra gama. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y comprobada calidad en el ámbito de aplicación de calor, peso, presión arterial, temperatura corporal, pulso, tratamiento suave, masaje, belleza, bebés y aire.

Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, asegúrese de que estén accesibles para otros usuarios y respete las indicaciones.

Atentamente,  
El equipo de Beurer

## 1. Información general

### Funciones del aparato

Esta báscula digital sirve para pesarse y para determinar sus datos personales de forma física.

Está concebida para el uso particular en el ámbito privado.

La báscula dispone de las siguientes funciones, que pueden usar un máximo de 10 personas:

- medición del peso corporal;
- determinación de la proporción de grasa corporal;
- proporción de grasa visceral (grasa que envuelve los órganos internos/grasa abdominal);
- proporción de agua corporal,
- masa muscular;
- masa ósea y
- metabolismo basal y activo.

Además, la báscula dispone de las siguientes funciones:

- la medición cruzada con 8 electrodos permite el análisis segmentado, es decir, una representación separada de las distintas partes del cuerpo (brazos, piernas y tronco);
- innovadora guía de menús en la pantalla de gran tamaño (disponible en 5 idiomas);
- conmutación entre kilogramo “kg”, libra “lb” y stone “st”;
- indicación de cambio de pila en caso de pilas gastadas;
- identificación automática de usuarios;

- almacenamiento de las 30 últimas mediciones para 10 personas, si no es posible la transferencia a la app;
- modo de invitado (sin función de almacenamiento).

## 2. Símbolos

En las presentes instrucciones de uso se utilizan los siguientes símbolos:



**ADVERTENCIA** Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones o daños para su salud.



**ATENCIÓN** Indicación de seguridad sobre posibles daños del aparato o los accesorios.



**Nota** Indicación de información importante.

## 3. Indicaciones de advertencia y de seguridad



### ADVERTENCIA

- **Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar la báscula, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.**
- No debe utilizarse durante el embarazo.
- No suba nunca por un solo lado sobre el borde exterior de la báscula: ¡peligro de vuelco!
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención, no suba con los pies húmedos a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!



### Indicaciones para la manipulación de pilas

- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- **¡Peligro de asfixia!** Los niños pequeños podrían tragarse las pilas y asfixiarse. Guarde las pilas fuera del alcance de los niños.
- Respete los símbolos más (+) y menos (-) que indican la polaridad.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
- **¡Peligro de explosión!** No arroje las pilas al fuego.
- Las pilas no se pueden cargar ni cortocircuitar.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas de su compartimento.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez.
- ¡No utilice pilas recargables!
- No despiece, abra ni triture las pilas.



### Indicaciones generales

- El aparato se ha concebido únicamente para uso particular, no para uso médico o comercial.
- Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición de carácter técnico, puesto que no se trata de una báscula calibrada para uso médico profesional.
- En caso de resultados de medición distintos (entre la báscula y la app), deberán utilizarse exclusivamente los valores indicados en la báscula.
- La capacidad de carga de la báscula es de 200 kg (440 lb, 31 st) como máximo. Durante la medición del peso los resultados se muestran en intervalos de 50 g (0,1 lb).
- Los resultados de medición de la proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular se muestran en intervalos de 0,1 %.
- Las necesidades calóricas y la grasa visceral se indican en intervalos de 1 kcal y en números enteros.
- En el estado de suministro, en la báscula están ajustadas las unidades “cm” y “kg”.
- Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es el requisito para una medición correcta.
- Las reparaciones quedan reservadas exclusivamente al servicio de atención al cliente de Beurer o a distribuidores autorizados. Antes de realizar cualquier reclamación, compruebe el estado de las pilas y sustitúyalas si es necesario.

## Conservación y cuidado

La precisión de los valores de medición y la vida útil del aparato dependen de su correcta utilización:



### ATENCIÓN

- No utilice productos de limpieza agresivos y no sumerja nunca el aparato en agua.
- Asegúrese de que no se derrame ningún líquido sobre la báscula. No sumerja nunca la báscula en agua. No la lave nunca debajo del grifo.
- No coloque ningún objeto sobre la báscula cuando no la utilice.
- Proteja el aparato de golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, fuertes cambios de temperatura y de la cercanía de fuentes de calor (hornos o radiadores).
- No presione el botón con mucha fuerza ni con objetos afilados.
- No someta la báscula a altas temperaturas o campos electromagnéticos intensos.

## 4. Información

### Principio de medición

Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA). De este modo, es posible determinar en cuestión de segundos las proporciones corporales a través de una corriente no perceptible, ino-cua y segura.

Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de las constantes o de los valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) pueden determinarse la proporción de grasa corporal y otros parámetros corporales. El tejido muscular y el agua poseen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, presentan una resistencia menor. Por el contrario, los huesos y los tejidos grasos poseen una menor conductividad, ya que las células grasas y los huesos apenas conducen la electricidad debido a una resistencia muy elevada. El contacto eléctrico con el cuerpo se optimiza mediante 4 electrodos de mano y 4 electrodos de pie para conseguir una mayor precisión en la medición y, por tanto, un mejor análisis. Esta técnica de análisis es tan precisa que es posible que los valores puedan variar ligeramente al repetir las mediciones. El motivo son divergencias durante la medición de impedancia (p. ej., otro contacto eléctrico con los electrodos con manos y pies, una distribución distinta del agua en el cuerpo).

Tenga en cuenta que los valores calculados por la báscula diagnóstica solo representan una aproximación a los valores obtenidos mediante análisis médicos reales del cuerpo. Solo un médico especialista puede establecer las proporciones exactas de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y estructura ósea recurriendo a métodos profesionales (p. ej., mediante tomografía computarizada).

### Consejos generales

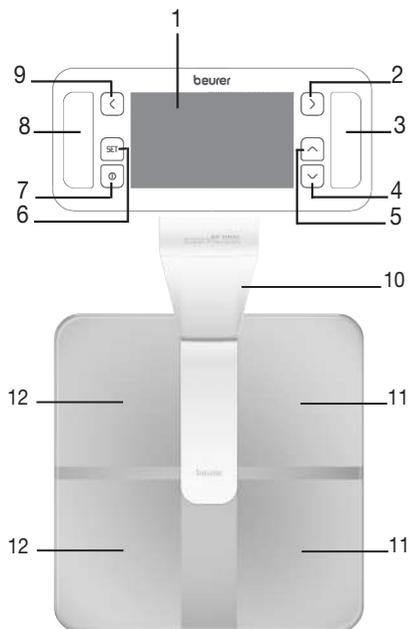
- Pésese a ser posible a la misma hora del día (lo ideal es que sea por la mañana) después de ir al baño, en ayunas y sin ropa para lograr resultados comparables.
- Importante a la hora de medir: la grasa corporal solo se puede calcular con medición en la mano y con los pies descalzos y las plantas de los pies ligeramente humedecidas.
- Unas plantas totalmente secas o queratinizadas pueden producir errores en los resultados, ya que presentan una conductividad demasiado baja.
- Durante el proceso de medición, permanezca quieto y en posición recta.
- Espere unas horas después de hacer algún esfuerzo físico no habitual.
- Espere unos 15 minutos después de levantarse para que el agua del cuerpo pueda distribuirse.
- Es importante que solo se considere la tendencia a largo plazo. Por lo general, las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días son debidas a la pérdida de líquidos; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante en el bienestar.

### Restricciones

Al calcular la grasa corporal y el resto de valores, pueden obtenerse valores divergentes y no satisfactorios en los siguientes casos:

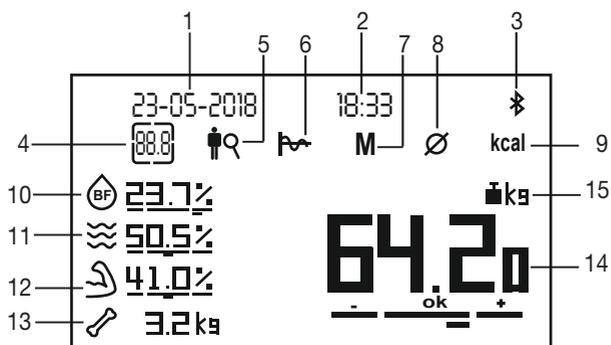
- niños menores de 10 años;
- personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, con síntomas de edemas u osteoporosis;
- personas que toman medicamentos para enfermedades cardiovasculares;
- personas que toman medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores;
- personas con desviaciones anatómicas considerables en las piernas con respecto al tamaño total del cuerpo (piernas considerablemente largas o cortas);
- deportistas de alto rendimiento y culturistas.

## 5. Descripción del aparato



1. Pantalla
2. Menú : botón hacia la derecha
3. Electrodo, mano derecha
4. Menú : botón para bajar
5. Menú : botón para subir
6. Botón de ajuste : confirmar entradas
7. Botón ON/OFF : botón de encendido/apagado
8. Electrodo, mano izquierda
9. Menú : botón hacia la izquierda
10. Soporte de aluminio
11. Electrodo de pie, pie derecho
12. Electrodo de pie, pie izquierdo

### Pantalla

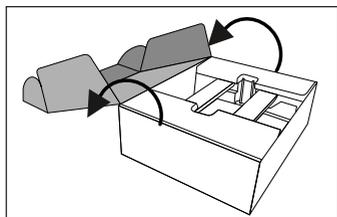


1. Fecha	9. Consumo de calorías
2. Hora	10. Proporción de grasa corporal con interpretación
3. Bluetooth®	11. Proporción de agua corporal con interpretación
4. Vista de conjunto	12. Proporción de masa muscular con interpretación
5. Análisis segmentado	13. Masa ósea con interpretación
6. Representación gráfica	14. Peso corporal con interpretación del IMC
7. Registros de usuario	15. Unidad de peso (kg, lb o st)
8. Valores medios	

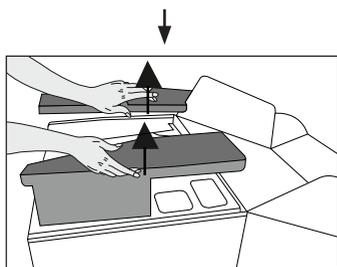
## 6. Puesta en funcionamiento

### Colocación de la báscula

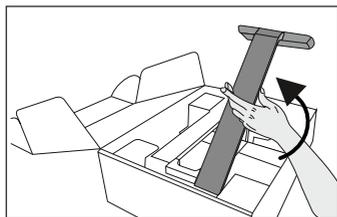
Coloque la báscula sobre una superficie estable y plana. Una superficie estable es el requisito para una medición correcta.



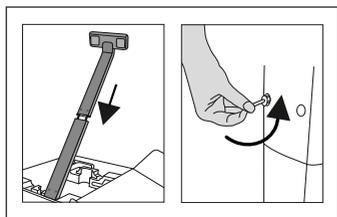
1. Abrir la caja.



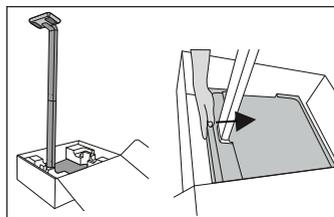
2. Retirar la cubierta de poliestireno a izquierda y derecha.



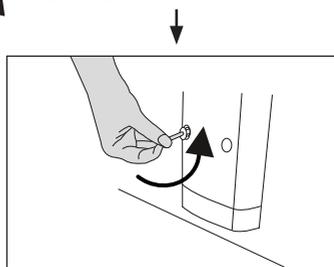
3. Levantar simultáneamente la parte superior e inferior del soporte de aluminio.



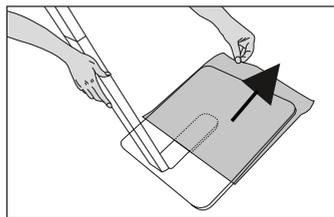
4. Encajar la parte superior del soporte en la parte inferior y atornillar en la parte superior.



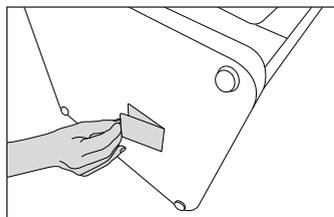
5. Colocar el soporte de aluminio en posición vertical dentro de la caja. Desplazar la báscula hacia el borde...



6. ...y atornillar en la parte inferior.



7. Sujetar con una mano el soporte y retirar la lámina con la otra mano.



8. Insertar las pilas en la parte inferior de la báscula con la polaridad correcta (+/-). Y colocar la báscula en posición vertical sobre una superficie plana.

## 7. Configuración de la báscula diagnóstica con app

Para poder determinar su proporción de grasa corporal y otros valores corporales deberá memorizar sus datos de usuario personales en la báscula.

La báscula dispone de 10 posiciones de memoria para usuarios en las que usted y, por ejemplo, los miembros de su familia pueden guardar sus ajustes personales.

Los usuarios también se pueden activar a través de otros dispositivos móviles con la app “beurer HealthManager” instalada o cambiando el perfil de usuario en la app (consulte los ajustes de la app).

Para que durante la puesta en funcionamiento pueda mantenerse activa una conexión *Bluetooth*<sup>®</sup>, permanezca con el smartphone cerca de la báscula.

- **Active *Bluetooth*<sup>®</sup> en los ajustes del smartphone.**
- **Descárguese la app gratuita “beurer HealthManager” en el Apple App Store (iOS) o en Google Play Store (Android™).**
- **Abra la app y siga las instrucciones.**
  - En la app “beurer HealthManager” deben estar configurados o especificarse los siguientes ajustes:

Datos de usuario	Valores de ajuste
Iniciales	Máx. 3 caracteres (A-Z, 0-9)
Sexo	Hombre (♂), mujer (♀)
Estatura	100 a 250 cm (3' 03" a 8' 02")
Fecha de nacimiento	Año, mes, día
Grado de actividad	Al elegir el grado de actividad es fundamental considerarlo a medio y largo plazo:
	<b>Actividad física</b>
	<b>1</b> Ninguna.
	<b>2</b> Baja: poco ejercicio físico y de poca intensidad (p. ej., paseos, sencillos trabajos en el jardín, ejercicios de gimnasia).
	<b>3</b> Media: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 2 a 4 veces por semana como mínimo.
	<b>4</b> Alta: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 4 a 6 veces por semana como mínimo.
<b>5</b> Muy alta: ejercicios físicos intensivos, entrenamiento intensivo o trabajo corporal agotador, diariamente, al menos 1 hora cada día.	
Peso objetivo	kg/lb/st (para la representación gráfica del proceso)

- La app le asigna el siguiente registro de usuario libre (persona 1 a persona 10).
- Realizar la medición: para la identificación automática de personas debe asignar la primera medición a sus datos personales. La app le pedirá que lo haga. Consulte al respecto el capítulo “9. Realizar la medición”.

## 8. Alternativa: configuración de la báscula diagnóstica sin app

Recomendamos poner en funcionamiento y configurar la báscula utilizando la app. Consulte el capítulo “7. Configuración de la báscula diagnóstica con app”. No obstante, la báscula también puede ponerse en funcionamiento y configurarse directamente en el aparato.

Realice ajustes del aparato/la hora y fecha/el usuario en el mando. Para ello, realice la selección en general con los botones [ $\triangle$ ] o [ $\nabla$ ] y confirme cada uno de ellos con [SET].

### a.) Configurar hora y fecha

[SET] → “CONFIG.\_TIEMPO” → [SET]

Secuencia	Valores de ajuste
Fecha	Año–Mes–Día
Hora	Horas–Minutos

## b.) Configurar aparato

[SET] → "CONFIG.\_APTO." → [SET]

Secuencia	Valores de ajuste
Idioma	DE EN FR ES IT
Unidad de medida	kg-lb-st
Hora	24 h-12 h
Modo de invitado	ON-OFF
Bluetooth®	ON-OFF  Si el estado es "OFF", solo será posible una conexión por Bluetooth® si la báscula está encendida. Esto puede resultar útil para prolongar la duración de las pilas o para evitar señales radioeléctricas no deseadas.

## c.) Configurar datos de usuario

[SET] → "CAMB.\_USUARIO" → [SET]

Datos de usuario	Valores de ajuste
Iniciales	Máx. 3 caracteres (A-Z, 0-9)
Sexo	Hombre (♂), mujer (♀)
Estatura	100 a 250 cm (3' -03" a 8'-02")
Fecha de nacimiento	Año, mes, día
Grado de actividad	1 a 5 (consulte el capítulo 7)
Peso objetivo	kg/lb/st (para la representación gráfica del proceso)
Pin de usuario	Se asigna automáticamente para una posible utilización posterior de Bluetooth®. Esta información solo se necesita para configurar la app posteriormente si la app se instala posteriormente y se desea agregar usuarios que utilizan la báscula.

### Registro posterior en la app

Si ha puesto en funcionamiento la báscula sin la app, podrá agregar a la app "beurer HealthManager" un usuario que ya utilice la báscula. Para ello será necesario introducir el PIN de cuatro dígitos. El proceso se describe en la app.

## 9. Realizar la medición

### 9.1 Medición del peso corporal

- Pulse el botón  del mando. Aparece 0.0 kg en la pantalla.
- La báscula está preparada para medir el peso. Súbase a la báscula repartiendo bien el peso entre las dos piernas. Los datos del peso no se guardan, y no es posible asignar el usuario, ya que no se realiza ninguna medición BIA a través de manos y pies.

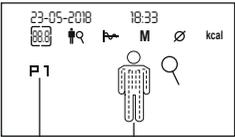
### 9.2 Realizar medición de invitado

En la primera medición o si no se desean guardar datos de usuario. Para ello deberá estar activado el modo de invitado en los ajustes del aparato.

 → Activar "INVITADO" → [SET] o encender la báscula

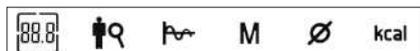
Datos de usuario	Valores de ajuste
Sexo	Hombre (♂), mujer (♀)
Estatura	100 a 250 cm (3' -03" a 8'-02")
Fecha de nacimiento	Año, mes, día
Grado de actividad	1 a 5 (consulte el capítulo 7)

### 9.3 Medición con análisis de todo el cuerpo

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pulse el botón [⏻] del mando. Aparece 0.0 kg en la pantalla.</li> <li> Si se ha activado el modo de invitado en los ajustes de la báscula, colóquese sobre la báscula apagada.</li> <li>- Colóquese sobre la báscula descalzo y sujete firmemente el mando entre las manos. Sujete el mando con la parte inferior del pulgar sobre los electrodos delanteros y presione con fuerza con los dedos los electrodos traseros.</li> <li>- Apóyese cuidadosamente sobre la báscula repartiendo bien el peso entre las dos piernas. Tenga en cuenta que no puede haber contacto entre ambos pies, piernas, pantorrillas y muslos.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si la báscula le identifica automáticamente, tras medir el peso se mide la impedancia para el análisis. Esto se indica mediante el símbolo del cuerpo en el que circula corriente.</li> <li>- En cuanto concluye el análisis de todo el cuerpo, se muestra la vista general. El valor medido se memoriza automáticamente.</li> </ul>	 <p>Iniciales      Análisis segmentado</p>

-  Nota: La medición no se guarda en los siguientes casos:
- El usuario no se identifica automáticamente. Si sucede esto, significa que su peso difiere en  $\pm 3$  kg respecto a la última medición o que otro usuario tiene valores similares a los suyos en  $\pm 3$  kg. En ese caso pulse el botón [↵] para seleccionar manualmente el usuario y volver a realizar la medición.
  - El usuario está calzado sobre la báscula.
  - El usuario no tiene sujeto el mando entre las manos.

### 10. Análisis de los valores medidos

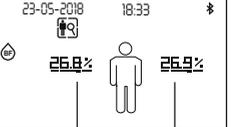


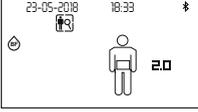
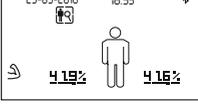
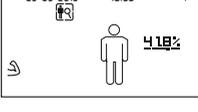
Los resultados se evalúan automáticamente tras la medición o tras la selección manual del usuario en el mando. Seleccione su usuario con el botón [↵]. Confirme con el botón [SET] o espere 3 segundos.

#### Vista de conjunto

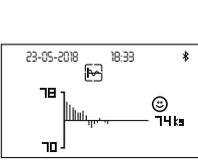
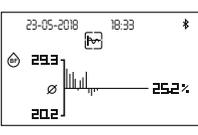
<p>Antes o después de un análisis de todo el cuerpo del usuario aparece en la pantalla la vista de conjunto.</p>	
--	--

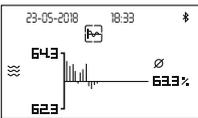
#### Análisis segmentado de grasa corporal y masa muscular

<p><b>a) Grasa corporal del brazo izquierdo y derecho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pulse el botón de menú [↵] repetidamente hasta que se marque . En la pantalla aparece el análisis segmentado de la grasa corporal del brazo izquierdo y derecho.</li> </ul>	 <p>Brazo izquierdo      Brazo derecho</p>
---	--

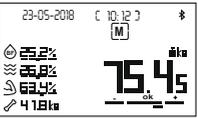
<p><b>b) Grasa corporal de la pierna izquierda y derecha</b></p> <p>– Cambie con el botón [  ] a la representación detallada de la grasa corporal de la pierna izquierda y derecha.</p>	
<p><b>c) Grasa corporal del tronco</b></p> <p>– Cambie con el botón [  ] a la representación detallada de la grasa corporal del tronco.</p>	
<p><b>d) Grasa visceral (grasa que envuelve los órganos internos/grasa abdominal)</b></p> <p>– Cambie con el botón [  ] a la representación detallada de la grasa visceral.</p>	
<p><b>e) Masa muscular del brazo izquierdo y derecho</b></p> <p>– Cambie con el botón [  ] a la representación detallada de la masa muscular del brazo izquierdo y derecho.</p>	
<p><b>f) Masa muscular de la pierna izquierda y derecha</b></p> <p>– Cambie con el botón [  ] a la representación detallada de la masa muscular de la pierna izquierda y derecha.</p>	
<p><b>g) Masa muscular del tronco</b></p> <p>– Cambie con el botón [  ] a la representación detallada de la masa muscular del tronco.</p>	

## Representación gráfica

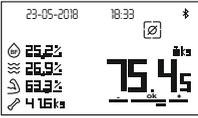
<p><b>a) Peso corporal</b></p> <p>– Pulse el botón de menú [  ] repetidamente hasta que se marque . En la pantalla aparece la evolución de su peso corporal. La evolución de su peso corporal se representa de medición en medición. Las mediciones más recientes se añaden a la derecha. La línea de referencia representa el peso objetivo.</p> <p> El peso objetivo se puede modificar cuando se desee en los datos de usuario.</p>	
<p><b>b) Grasa corporal </b></p> <p>– Cambie con el botón [  ] a la evolución de los valores de grasa corporal . La evolución de su valor de grasa corporal se representa de medición en medición. La línea de referencia representa el valor medio de todas las mediciones de grasa corporal, y las barras indican si los valores han aumentado o se han reducido.</p>	

<p><b>c) Proporción de agua</b> ☹</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambie con el botón [☑] a la evolución de la proporción de agua ☹.</li> </ul> <p>La evolución de la proporción de agua se representa de medición en medición. La línea de referencia representa el valor medio de todas las mediciones de la proporción de agua, y las barras indican si los valores han aumentado o se han reducido.</p>	
<p><b>d) Masa muscular</b> ↵</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambie con el botón [☑] a la evolución de la masa muscular ↵.</li> </ul> <p>La evolución de la proporción de masa muscular se representa de medición en medición. La línea de referencia representa el valor medio de todas las mediciones de masa muscular, y las barras indican si los valores han aumentado o se han reducido.</p>	

## M Mostrar valores guardados

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pulse el botón de menú [☰] repetidamente hasta que se marque <b>M</b>. En la pantalla aparece el último valor medido guardado. Arriba está la fecha de la medición y el número de posición de memoria (03-03), p. ej. la tercera = última posición de memoria de las 3 posiciones de memoria ocupadas.</li> <li>- Desplácese con los botones [↶], [↷] por las posiciones de memoria.</li> </ul>	
--	--

## ☐ Valores medios

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pulse el botón de menú [☰] repetidamente hasta que se marque <b>☐</b>. En la pantalla se representan todos los valores medios de las mediciones guardadas.</li> </ul> <p><b>i</b> Arriba está la fecha de la primera y de la última medición.</p>	
--	--

## kcal Consumo de calorías

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pulse el botón de menú [☰] repetidamente hasta que se marque <b>kcal</b>. La tasa metabólica basal BMR calculada teóricamente y la tasa metabólica activa AMR se representan en Kcal.</li> </ul>	
---	---

## Apagar la báscula (modo de reposo)

- Espere a que la pantalla se apague automáticamente o pulse el botón [⏻] del mando para apagarla manualmente. La fecha y la hora siguen estando visibles.

## 11. Evaluación de los resultados

### Proporción de grasa corporal

Los valores de grasa corporal se representan en la pantalla y se valoran con el gráfico de barras. Los siguientes valores de grasa corporal en % le indican una pauta (para más información, consulte a su médico).

#### Hombre

Edad	Nivel bajo	Nivel normal	Nivel alto	Nivel muy alto
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28 %

#### Mujer

Edad	Nivel bajo	Nivel normal	Nivel alto	Nivel muy alto
10-14	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26 %
15-19	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27 %
20-29	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28 %
30-39	<19 %	19-24 %	24,1-29 %	>29 %
40-49	<20 %	20-25 %	25,1-30 %	>30 %
50-59	<21 %	21-26 %	26,1-31 %	>31 %
60-69	<22 %	22-27 %	27,1-32 %	>32 %
70-100	<23 %	23-28 %	28,1-33 %	>33 %

Los deportistas suelen presentar valores inferiores. En función de la disciplina que se practique, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzados pueden estar por debajo de los valores indicativos. Tenga en cuenta que contar con valores extremadamente bajos puede suponer un riesgo para la salud.

### Grasa visceral (grasa que envuelve los órganos internos/grasa abdominal)

Por grasa visceral se entiende la grasa que rodea los órganos internos en la cavidad abdominal. Se sospecha que la grasa visceral favorece enfermedades como la hipertensión o la diabetes.

La grasa visceral se representa en la pantalla con un número entre 1 y 59.

Número de la proporción de grasa visceral	Valoración
1-12	La proporción de grasa visceral está en el rango normal.
13-59	La proporción de grasa visceral es demasiado alta.

### Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

#### Hombre

Edad	Nivel malo	Nivel bueno	Nivel muy bueno
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

#### Mujer

Edad	Nivel malo	Nivel bueno	Nivel muy bueno
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

La grasa corporal tiene una proporción de agua relativamente baja. Por ello, las personas con una elevada proporción de grasa corporal pueden tener una proporción de agua corporal por debajo de los valores indicativos. En cambio, los deportistas de fondo pueden superar los valores indicativos debido a su baja proporción de grasa y a su elevada proporción de masa muscular.

La determinación del agua corporal con esta báscula no está indicada para sacar conclusiones médicas, como, por ejemplo, edemas relacionados con la edad. En caso necesario, consulte a su médico. En general, es conveniente tener una elevada proporción de agua corporal.

## Masa muscular

Al medir la proporción de masa muscular, se calcula la masa del músculo esquelético. No se tienen en cuenta los músculos de los órganos. La masa muscular en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

### Hombre

Edad	Nivel bajo	Nivel normal	Nivel alto
10-14	<44 %	44-57 %	>57 %
15-19	<43 %	43-56 %	>56 %
20-29	<42 %	42-54 %	>54 %
30-39	<41 %	41-52 %	>52 %
40-49	<40 %	40-50 %	>50 %
50-59	<39 %	39-48 %	>48 %
60-69	<38 %	38-47 %	>47 %
70-100	<37 %	37-46 %	>46 %

### Mujer

Edad	Nivel bajo	Nivel normal	Nivel alto
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

## Masa ósea

Al igual que el resto de nuestro cuerpo, nuestros huesos están sometidos a procesos naturales de crecimiento, degeneración y envejecimiento. Durante la infancia la masa ósea aumenta rápidamente y alcanza su máximo entre los 30 y los 40 años. Conforme aumenta la edad, la masa ósea vuelve a reducirse. Una alimentación saludable (especialmente calcio y vitamina D) y la actividad física regular pueden ser eficaces contra esta reducción. Con un desarrollo muscular específico, puede fortalecer de forma complementaria la estabilidad de su estructura ósea. Tenga en cuenta que esta báscula registra el contenido de minerales de los huesos. Apenas se puede influir sobre la masa ósea, pero esta oscila ligeramente según diversos factores (peso, estatura, edad y sexo). No existen pautas o recomendaciones reconocidas.



### Atención

No confunda la masa ósea con la densidad ósea. La densidad ósea solo puede determinarse mediante un examen médico (p. ej., tomografía computarizada, ultrasonido). Por ello, con esta báscula no es posible sacar conclusiones de las modificaciones de los huesos y de la dureza de estos (por ejemplo, osteoporosis).

## BMR

La tasa metabólica basal (BMR = Basal Metabolic Rate) es la cantidad de energía corporal necesaria para mantener las funciones básicas cuando el organismo se encuentra en un estado de inactividad total (p. ej., si se pasan 24 horas en cama). Este valor depende fundamentalmente del peso, de la estatura y de la edad. En la báscula diagnóstica, este valor se visualiza en la unidad kcal/día y se calcula mediante la fórmula de Mifflin-St. Jeor, reconocida científicamente.

Esta es la cantidad mínima de energía que necesita el cuerpo y que tiene que recibir en forma de alimento. Si recibe menos energía durante mucho tiempo, puede ser perjudicial para la salud.

## AMR

La tasa metabólica activa (AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía diaria que consume el cuerpo en estado de actividad. El consumo de energía de una persona es mayor conforme aumenta la actividad física. En la báscula diagnóstica se determina a través del grado de actividad indicado (1-5).

Para mantener el peso actual se debe aportar al cuerpo la energía consumida en forma de comida y bebida. Si, durante un largo periodo de tiempo, se ingiere menos energía de la consumida, el cuerpo recupera esta diferencia principalmente a partir de las reservas de grasa, lo que provoca una pérdida de peso. Si, en cambio, durante un largo periodo de tiempo se ingiere más energía que la tasa metabólica activa (AMR) calculada, el cuerpo no consigue quemar este exceso de energía, que se almacena en forma de grasa en el cuerpo, lo que provoca un aumento de peso.

## Relación temporal de los resultados



Tenga en cuenta que solo es importante la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días suelen deberse a la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados se rige por los cambios del peso total y por los de la proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, así como por el tiempo durante el que ocurren dichos cambios. Deben diferenciarse los cambios bruscos en cuestión de días de los cambios a medio plazo (semanas) y los cambios a largo plazo (meses).

Por regla general, los cambios a corto plazo en el peso prácticamente solo suponen cambios en la proporción de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo también pueden afectar a la masa muscular y a la proporción de grasa.

- Si el peso disminuye a corto plazo, pero la proporción de grasa aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua (por ejemplo, después de entrenar, de ir a la sauna o de seguir una dieta restrictiva para perder peso rápidamente).
- En cambio, cuando el peso aumenta a medio plazo, pero la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual, puede haber generado una valiosa masa muscular.
- Cuando el peso y la proporción de grasa corporal disminuyen a la vez, es que su dieta está funcionando y está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que acompañe su dieta con actividad física, entrenamiento o ejercicios de fuerza. De este modo podrá aumentar su masa muscular a medio plazo.
- La grasa corporal, el agua o la masa muscular no pueden sumarse (el tejido muscular también incluye componentes de agua corporal).

## 12. Transferir valores medidos mediante app

Si la app no está abierta, las nuevas mediciones asignadas se almacenan en la báscula. En la báscula se pueden almacenar como máximo 30 mediciones por cada usuario. Los valores almacenados se transfieren automáticamente a la app si la abre en el radio de alcance de Bluetooth. También es posible la transferencia automática con la báscula apagada si la función *Bluetooth*® está activada en los ajustes del aparato.

## 13. Más información

### Borrar datos de la báscula

#### a) Borrar usuario con todos los ajustes y valores guardados

- Tras encender la báscula seleccione un usuario pulsando el botón []. Pulse en su caso el botón repetidamente y confirme con [SET].
- Si aparece la indicación , pulse el botón [SET] durante 12 segundos para borrar el usuario.
- Seleccione con los botones [, ] “SÍ” y confirme la pregunta con el botón [SET]. Si no desea borrar el usuario, confirme “NO” con el botón [SET].



Se borran todos los ajustes y valores guardados de este usuario.

#### b) Borrar un valor guardado de un usuario

- Seleccione en el registro de usuarios **M** un valor y pulse el botón [SET] del mando brevemente para borrar el valor visualizado.
- Esto se puede hacer también inmediatamente después de la medición.
- Seleccione con los botones [, ] “SÍ” y confirme la pregunta con el botón [SET]. Si no desea borrar el valor, confirme “NO” con el botón [SET].

#### c) Borrar todos los valores guardados de un usuario

- Acceda al registro de usuarios **M** y pulse el botón [SET] del mando durante aprox. 5 segundos para borrar todos los valores.
- Seleccione con los botones [, ] “SÍ” y confirme la pregunta con el botón [SET]. Si no desea borrar nada, confirme “NO” con el botón [SET].

## Cambiar las pilas

El mando dispone de un indicador de cambio de pilas. En la pantalla aparece BATERÍA\_BAJA si las pilas de la báscula están muy gastadas. En este caso, deben sustituirse las pilas. Después, vuelva a conectar la báscula con la app. La hora del sistema se actualiza.

**i** **NOTA:**

- Cada vez que tenga que cambiar las pilas, hágalo por unas del mismo tipo y de la misma marca y capacidad.
- No utilice pilas recargables.
- Utilice pilas sin metales pesados.

## 14. Limpieza y cuidado del aparato

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.

Para la limpieza use un paño húmedo, al que podrá añadir un poco de lavavajillas si es necesario.



### ATENCIÓN

- ¡No utilice nunca detergentes ni disolventes agresivos!
- ¡No sumerja nunca el aparato en agua!
- ¡No lave el aparato en el lavavajillas!

## 15. Eliminación

Las pilas usadas y completamente descargadas deben desecharse en contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o entregándolas a un distribuidor de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a desechar las pilas correctamente.

Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb = la pila contiene plomo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.



A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil no lo deseche con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona.

Deseche el aparato según lo dispuesto en la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



Eliminar el embalaje respetando el medio ambiente

## 16. Solución de problemas

Si la báscula detecta un error al realizar la medición, se mostrará lo siguiente:

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
SOBRECARGA	Se ha superado la capacidad de carga máxima de 200 kg.	Solo pueden pesarse 200 kg.
BATERÍA_BAJA	Las pilas están casi gastadas.	Cambie las pilas (consulte el capítulo "Cambiar las pilas").
MEMORIA_LLENA	Hay 30 mediciones guardadas.	Transfiera los valores medidos.
ERROR_CONTACTO_ERROR	La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta del pie es demasiado alta (p. ej., en caso de durezas pronunciadas).	Repita la medición descalzo. Humedezca en su caso ligeramente las plantas de los pies. Elimine en su caso las durezas de las plantas de los pies. Sujete los electrodos de mano con los dedos detrás y con la base de la mano delante.
ERROR_DATOS	La medición BIA fue correcta pero la proporción de grasa está fuera del rango medible (inferior al 3% o superior al 65%).	Repita la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas. Modifique en su caso el grado de actividad ajustado.
Ninguna indicación	Las pilas están completamente gastadas.	Cambie las pilas (consulte el capítulo "Cambiar las pilas").
	Las pilas no se han colocado correctamente.	Compruebe que la polaridad sea correcta (consulte "Puesta en funcionamiento" -> "Cambiar las pilas").