

**SAMSUNG**

# MANUAL DE USUARIO

SM-R390

Spanish. 08/2024. Rev.1.0

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

# Contenido

## Para empezar

### 5 Acerca de Galaxy Fit3

### 6 Diseño y funciones del dispositivo

- 6 Fit
- 9 Cable de carga

### 10 Batería

- 10 Cargar la batería
- 10 Consejos y precauciones sobre la carga de la batería

### 12 Llevar puesta la Fit

- 12 Poner y extraer la correa
- 14 Ponerse la Fit
- 14 Consejos y precauciones relativos a la correa
- 15 Cómo llevar puesta la Fit para obtener mediciones precisas

### 17 Encender y apagar la Fit

### 18 Conectar la Fit a un teléfono

- 18 Instalar la aplicación Galaxy Wearable
- 18 Conectar la Fit a un teléfono mediante Bluetooth

### 19 Registrar una Samsung account en la Fit

### 20 Controlar la pantalla

- 20 Pantalla táctil
- 21 Diseño de la pantalla
- 22 Encender y apagar la pantalla
- 22 Cambiar la pantalla
- 23 Pantalla Aplicaciones
- 23 Pantalla Bloqueo

### 24 Reloj

- 24 Pantalla Reloj
- 24 Cambiar la esfera del reloj
- 24 Activar la función Always On Display

### 25 Notificaciones

- 25 Panel de notificaciones
- 26 Consultar notificaciones entrantes
- 26 Seleccionar las aplicaciones de las que quiera recibir notificaciones

### 27 Panel rápido

## Aplicaciones y funciones

### 29 Ver y responder mensajes

### 29 Rechazar una llamada

### 30 Health

- 30 Introducción
- 31 Actividad diaria
- 32 Pasos
- 33 Ejercicio
- 38 Tiempo de entrenamiento esta semana
- 40 Sueño
- 43 Comida
- 44 FC
- 46 Estrés
- 48 Seguimiento del ciclo
- 49 Agua
- 50 Oxígeno en sangre
- 52 Retos
- 53 Ajustes

### 53 Controlador multimedia

### 54 Calendario

### 54 El tiempo

### 54 Alarma

### 55 Reloj mundial

### 55 Cuenta atrás

### 56 Cronómetro

### 56 Buscar mi teléfono

### 56 Buscar mi pulsera

### 57 Enviar un mensaje de socorro

- 57 Introducción
- 57 Preconfigurar el mensaje de socorro
- 58 Enviar un mensaje de socorro
- 59 Enviar un mensaje de socorro si sufre una lesión tras una caída
- 59 Dejar de compartir la ubicación

### 59 Calculadora

### 60 Control remoto de Cámara

### 61 Ajustes

- 61 Introducción
- 61 Modos
- 61 Notificaciones
- 62 Vibración
- 62 Pantalla
- 63 Health
- 63 Seguridad/privacidad
- 63 Seguridad y emergencia
- 64 Funciones avanzadas
- 64 General
- 64 Acerca de la pulsera

## Aplicación Galaxy Wearable

### 65 Introducción

### 66 Esferas de reloj

### 67 Pantalla Aplicaciones

### 67 Tarjetas

### 67 Panel rápido

## **68 Ajustes de la pulsera**

- 68 Introducción
- 68 Samsung account
- 68 Modos
- 68 Notificaciones
- 69 Vibración
- 69 Pantalla
- 69 Samsung Health
- 69 Seguridad y emergencia
- 70 Cuentas y copia de seguridad
- 71 Funciones avanzadas
- 71 Tiempo
- 72 General
- 72 Actualización del software de la pulsera
- 72 Acerca de la pulsera

## **72 Buscar mi pulsera**

## **Avisos de uso**

- 73 Precauciones de uso del dispositivo**
- 75 Notas sobre el contenido de la caja y los accesorios**
- 76 Mantener la resistencia al polvo y al agua del dispositivo**
- 78 Precauciones relativas al sobrecalentamiento**
- 78 Limpiar y mantener la Fit**
- 79 Tenga cuidado si padece alguna alergia a los materiales de la Fit**

## **Apéndice**

- 80 Solución de problemas**
- 84 Extracción de la batería**

# Para empezar

## Acerca de Galaxy Fit3

Galaxy Fit3 (en adelante, Fit) es una pulsera inteligente que le permite analizar sus patrones de ejercicio, gestionar su salud y usar una gran variedad de aplicaciones prácticas. Puede explorar las diversas funciones y abrirlas pulsando la pantalla, y también cambiar la esfera de reloj para adaptarla a sus preferencias.

Para usar la Fit, conéctela a su teléfono.

## Diseño y funciones del dispositivo

### Fit







- Utilice el dispositivo en un lugar sin interferencias magnéticas para que funcione con normalidad.
- El dispositivo y algunos accesorios (se venden por separado) contienen imanes. Manténgalo alejado de tarjetas de crédito, dispositivos médicos implantados y otros dispositivos que puedan verse afectados por los imanes. Si se trata de dispositivos médicos, mantenga el dispositivo a una distancia de más de 15 cm. Deje de usar el dispositivo si sospecha que se producen interferencias con su dispositivo médico, y consulte con su médico o con el fabricante del dispositivo médico.
- Si lleva un implante médico en el corazón, no meta el dispositivo en un bolsillo cerca de dicho dispositivo implantado, por ejemplo, en el bolsillo del pecho o del interior de la chaqueta.
- Mantenga el dispositivo y algunos accesorios (se venden por separado) que contienen imanes a una distancia de seguridad de objetos que se vean afectados por los imanes, como tarjetas de crédito, libretas de ahorro, tarjetas de acceso, tarjetas de embarque o tarjetas de aparcamiento, ya que podrían estropearse o deshabilitarse.



- Asegúrese de mantener la correa limpia. El contacto con materiales contaminantes, como polvo o tinte, podría producir manchas en ella y es posible que no se eliminen por completo.
- No introduzca objetos afilados en los orificios externos de la Fit. Los componentes internos, así como la característica de resistencia al agua, podrían dañarse.
- Si utiliza la Fit con el cuerpo de vidrio roto, podría sufrir lesiones. Utilícela solo después de que haya sido reparada en un Servicio de Atención Técnica (SAT) de Samsung o un servicio técnico autorizado.



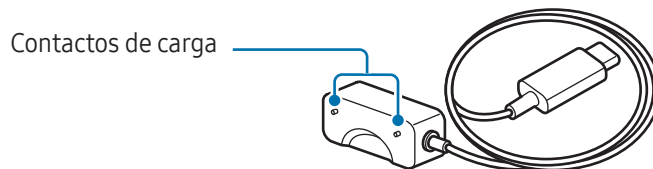
- En las siguientes situaciones podrían producirse problemas de conectividad o la batería podría descargarse:
  - Si coloca adhesivos metálicos en el área de la antena de la Fit
- No cubra la zona del sensor de luz con accesorios, como adhesivos o una funda. De lo contrario, podrían producirse errores de funcionamiento en el sensor.




## Botón

Botón	Función
Botón Inicio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuando la Fit esté apagada, púselo para encenderla.</li><li>• Cuando la Fit esté encendida, manténgalo pulsado durante más de 8 segundos para apagada.</li><li>• Cuando la pantalla esté apagada, púselo para encenderla.</li><li>• Púselo dos veces para abrir la aplicación o función que ha configurado (<b>Ajustes</b> → <b>Funciones avanzadas</b> → <b>Pulsar dos veces botón Inicio</b>).</li><li>• Púselo para abrir la pantalla Reloj mientras está en cualquier otra pantalla.</li></ul>

## Cable de carga



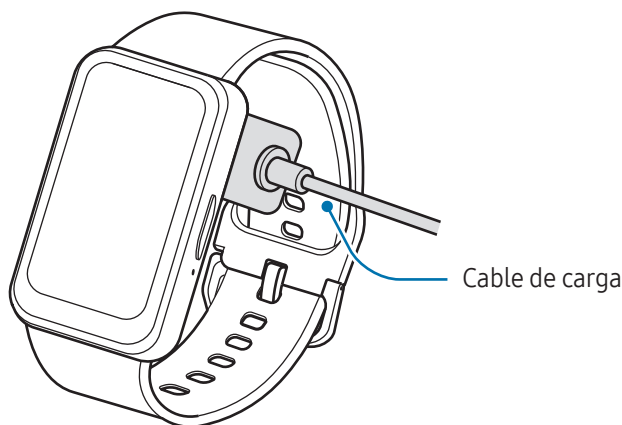
 No deje que el cable de carga se moje, ya que no tiene la misma certificación de resistencia al agua que la Fit.

## Batería

Cargue la batería antes de usar la Fit por primera vez o cuando no la haya utilizado durante mucho tiempo.

### Cargar la batería

- 1 Conecte el cable de carga al adaptador de alimentación USB.
- 2 Conecte la Fit al cable de carga.



- 3 Cuando esté totalmente cargada, desconecte la Fit del cable de carga.

### Comprobar el estado de carga

Durante la carga puede comprobar el estado de carga en la pantalla. Si el estado de carga no aparece en la pantalla, pulse **Ajustes** → **Pantalla** en la pantalla Aplicaciones y pulse el interruptor **Mostrar información de carga** para activarlo.

### Consejos y precauciones sobre la carga de la batería

- ⚠ Use solo un cargador y un cable aprobados por Samsung y específicamente diseñados para la Fit. Los cargadores y los cables que no sean compatibles pueden causarle lesiones graves o dañar el dispositivo.
- ⚠
  - Si no conecta el cargador correctamente, podría causar daños graves al dispositivo. La garantía no cubre ningún daño debido a un mal uso.
  - Use solo el cable de carga suministrado con la Fit, ya que esta no se puede cargar correctamente con un cable de carga de terceros.
  - Si carga la Fit con el cable de carga mojado, podría estropearse. Séquelo bien antes comenzar la carga.



- El cargador no tiene interruptor de encendido y apagado, por tanto, para detener la entrada de corriente eléctrica, debe desenchufarlo de la red. Además, cuando esté conectado, debe permanecer cerca del enchufe. Para ahorrar energía, desenchufe el cargador cuando no lo esté usando.
- Es recomendable usar un cargador aprobado que garantice el rendimiento de carga.
- Si hay obstáculos entre la Fit y el cable de carga, es posible que no se cargue correctamente. Compruebe si hay sudor, líquido o polvo en ellos antes de la carga.
- Si la batería está completamente descargada, no podrá encender la Fit inmediatamente después de conectar el cable de carga. Espere a que se cargue durante algunos minutos antes de encenderla.
- Si utiliza varias aplicaciones a la vez o aplicaciones que requieran una conexión con otro dispositivo, la batería se agotará rápidamente. Para evitar quedarse sin carga durante la transferencia de datos, use las aplicaciones cuando haya cargado la batería por completo.
- Al conectar el cable de carga a otra fuente de alimentación, como un ordenador o un cargador multipuerto, puede que la Fit no se cargue correctamente o que cargue más lento debido a que la corriente eléctrica es menor.
- La Fit se puede utilizar mientras se está cargando, pero la batería podría tardar más en cargarse por completo.
- Si la Fit recibe una alimentación inestable por estar usándola y cargándola al mismo tiempo, es posible que la pantalla táctil no responda. En este caso, desconecte la Fit del cable de carga.
- Es posible que la Fit se caliente mientras se está cargando. Esto es normal y no debería afectar su vida útil ni a su rendimiento. Antes de ponérsela, espere a que se enfríe durante un tiempo para usarla. Si la batería se calienta más de lo normal, el cargador podría dejar de cargar.
- Si la Fit no se carga correctamente, llévela junto con el cable de carga a un Servicio de Atención Técnica (SAT) de Samsung o un servicio técnico autorizado.
- Evite usar un cable de carga doblado o dañado. Si el cable de carga está estropeado, no lo utilice.

## Llevar puesta la Fit

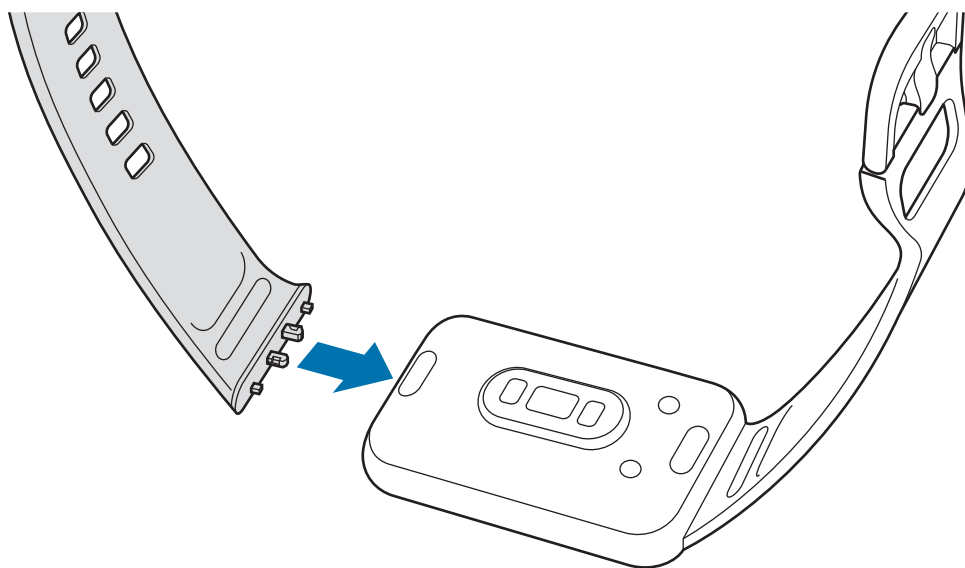
### Poner y extraer la correa

Ponga la correa antes de usar la Fit. Puede extraerla y cambiarla por una nueva.

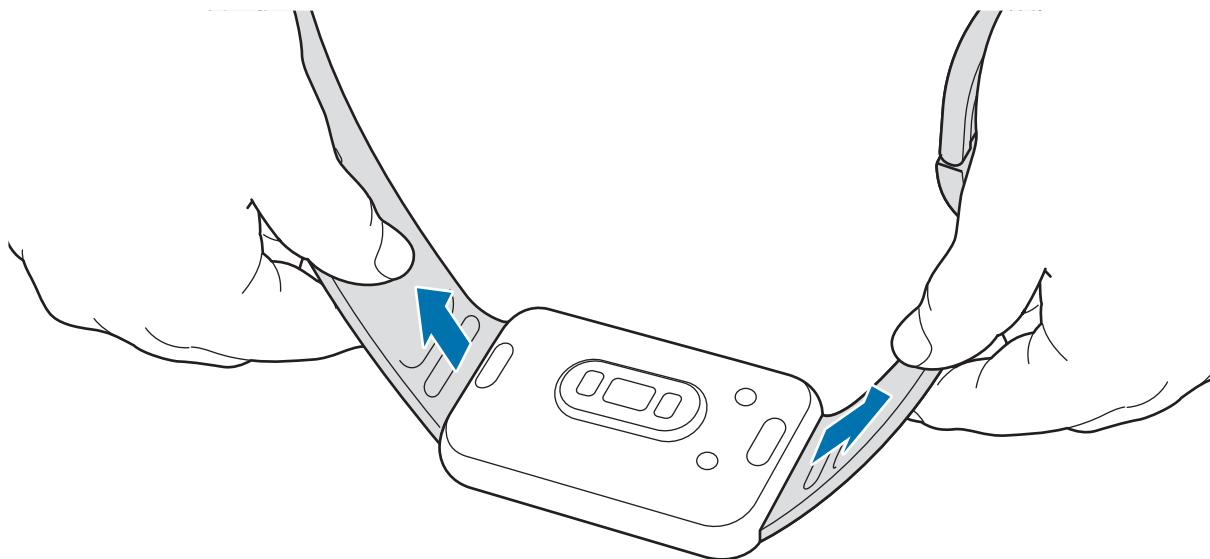
⚠️ Tenga cuidado de no hacerse daño en las uñas al colocar o quitar la correa.

📝 La correa incluida puede variar en función de la región.

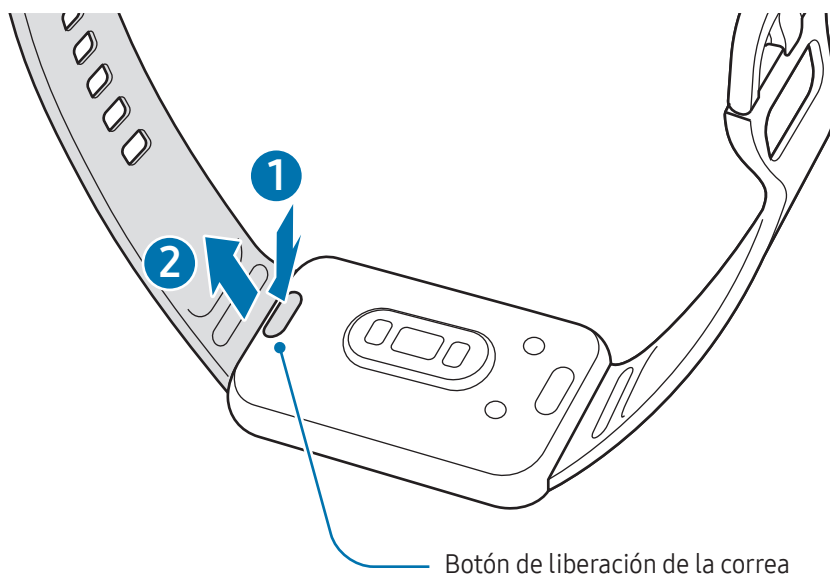
1 Acople la correa a la Fit.



- 2 Tire de ambos lados de la correa para comprobar si está bien conectada a la Fit y no se cae.



Quite la correa mientras presiona su botón de liberación.



## Ponerse la Fit

Abra la hebilla y colóquese la Fit alrededor de la muñeca. Ajústese la correa en la muñeca, inserte el pasador en uno de los orificios de ajuste y, a continuación, fije la hebilla para cerrarla. Si la correa está demasiado apretada, use el orificio siguiente.



No doble la correa excesivamente. Si lo hace, podría estropearla.



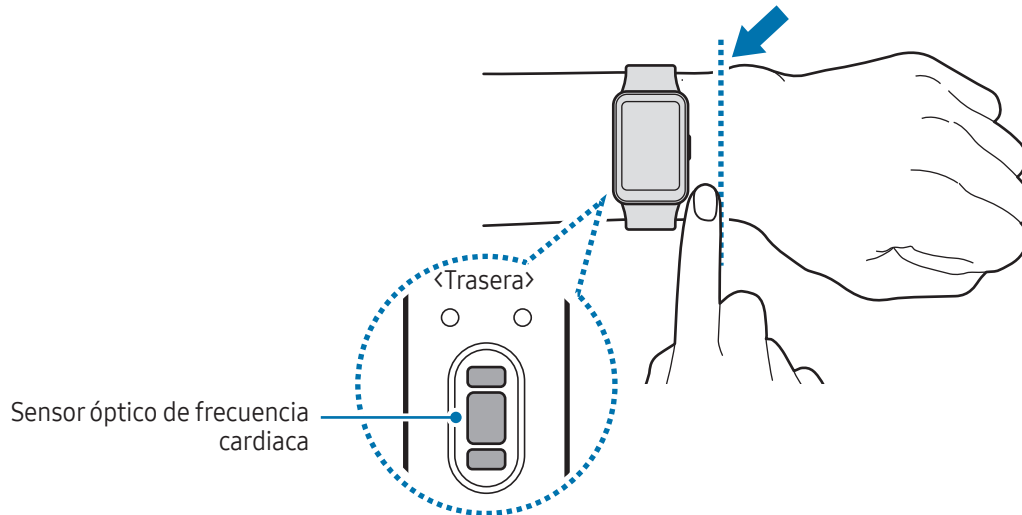
- Para medir su condición física de forma precisa, ajústese la Fit alrededor del antebrazo por encima de la muñeca. Consulte [Cómo llevar puesta la Fit para obtener mediciones precisas](#) para obtener más información.
- Si determinados materiales entran en contacto con la parte posterior de la Fit, esta podría identificar que la lleva puesta en la muñeca.
- Si transcurren más de 10 minutos sin que el sensor de la parte posterior de la Fit esté en contacto con la muñeca, esta podría identificar que no la lleva puesta.

## Consejos y precauciones relativos a la correa

- Para que la medición sea precisa, debe colocarse la Fit de forma que le quede ajustada en la muñeca. Tras la medición, afloje la correa para permitir que la piel se airee. Se recomienda llevar la Fit puesta de forma que no esté demasiado holgada o ajustada y que resulte cómodo en circunstancias normales.
- Si lleva puesta la Fit durante mucho tiempo o realiza un ejercicio de alta intensidad con ella puesta, puede sufrir irritación en la piel debido a determinados factores, como la fricción, la presión o la humedad. Si ha llevado puesta la Fit durante mucho tiempo, quítesela de la muñeca un rato para mantener la piel en buenas condiciones y permitir que la muñeca descanse.
- Puede producirse irritación cutánea debido a alergias, factores medioambientales o de diversa índole, o si la piel se expone a jabón o sudor durante mucho tiempo. En este caso, deje de utilizar la Fit inmediatamente y espere 2 o 3 días para que los síntomas disminuyan. Si los síntomas persisten o empeoran, póngase en contacto con su médico.
- Asegúrese de tener la piel seca antes de ponerse la Fit. Si lleva la Fit mojada durante mucho tiempo, podría ser perjudicial para su piel.
- Si utiliza la Fit en el agua, elimine la suciedad de la piel y de la Fit, y séquela bien para evitar que la piel se irrite.
- No utilice en el agua otros accesorios aparte de la Fit.

## Cómo llevar puesta la Fit para obtener mediciones precisas

Para obtener mediciones precisas, ajústese la Fit alrededor del antebrazo por encima de la muñeca. Deje un espacio de un dedo, tal y como se muestra en la imagen siguiente.




- Si aprieta demasiado la Fit, la piel podría irritarse, y si la deja muy suelta, podría producirse fricción.
- No mire directamente a la luz del sensor óptico de frecuencia cardíaca y asegúrese de que los niños tampoco lo hagan. Si lo hace, podría sufrir daños en los ojos.
- Si la Fit se calienta, quítesela y espere a que se enfríe. Si la piel está en contacto con la superficie caliente de la Fit durante mucho tiempo, podrían producirse quemaduras leves.



- Use la función FC para medirse la frecuencia cardiaca. Es posible que la precisión del sensor óptico de frecuencia cardiaca se reduzca dependiendo del entorno, las condiciones de medición y el estado fisiológico del usuario.
- Dado que la temperatura ambiente fría puede afectar a las mediciones, manténgase a una temperatura cálida al medirse la frecuencia cardiaca en invierno o en lugares fríos.
- Si fuma o toma bebidas alcohólicas antes de las mediciones, puede que su frecuencia cardiaca sea diferente de la normal.
- No se mueva, hable, bostece ni respire profundamente mientras se esté midiendo la frecuencia cardiaca. Si lo hace, puede que el dispositivo no realice un registro correcto.
- Si su frecuencia cardiaca es muy alta o baja, puede que el resultado no sea preciso.
- Si mide la frecuencia cardiaca en niños, puede que los resultados no sean precisos.
- Los usuarios que tengan la muñeca pequeña puede que no obtengan resultados precisos si la Fit les queda suelta, ya que esto provoca que la luz se refleje de forma desigual. En este caso, colóquese la Fit en la parte interna del brazo.
- Si la medición de la frecuencia cardiaca no funciona correctamente, ajuste la posición del sensor óptico de frecuencia cardiaca de la Fit hacia la derecha, la izquierda, arriba o abajo sobre la muñeca, o colóquese la Fit en la parte interna del brazo de forma que el sensor esté en contacto con su piel.
- Si el sensor óptico de frecuencia cardiaca se ensucia, límpielo y vuelva a intentar hacer la medición. Si hay suciedad que impide que la luz se refleje de modo uniforme, puede que las mediciones no sean precisas.
- El sensor óptico de frecuencia cardiaca podría verse afectado por tatuajes, marcas o el vello de la muñeca en la que lleva puesta la Fit. Estas características podrían provocar que la Fit no identifique que la lleva puesta y no funcione correctamente. Por tanto, póngasela en una muñeca que no las tenga para evitar interferir con sus funciones.
- Puede que las funcionalidades de medición no funcionen correctamente debido a determinados factores, como el bloqueo de la luz del sensor óptico de frecuencia cardiaca, el brillo de la piel, el flujo sanguíneo debajo de la piel y la limpieza del área del sensor.



## Encender y apagar la Fit

-  Respete todas las advertencias y las indicaciones del personal cuando se encuentre en áreas en las que el uso de dispositivos inalámbricos esté restringido, como aviones y hospitales.





### Encender la Fit

Pulse el botón Inicio para encender la Fit.

Cuando encienda la Fit por primera vez o la restablezca, en la pantalla aparecerán las instrucciones para abrir la aplicación Galaxy Wearable en su teléfono. Consulte [Conectar la Fit a un teléfono](#) para obtener más información.

### Apagar la Fit

- 1 Mantenga pulsado el botón Inicio durante más de 8 segundos. También puede abrir el panel rápido deslizando el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y pulsar .
- 2 Pulse **Apagar**.

-  Deje de pulsar el botón Inicio cuando acceda a las opciones de encendido. Si sigue manteniendo pulsado el botón Inicio, es posible que la Fit se reinicie.

### Forzar el reinicio

Si la Fit se bloquea y no responde, mantenga pulsado el botón Inicio durante más de 11 segundos para reiniciarla.

## Conectar la Fit a un teléfono

### Instalar la aplicación Galaxy Wearable

Para conectar la Fit a un teléfono, instale la aplicación Galaxy Wearable en el teléfono.

En función del teléfono, podrá descargar la aplicación Galaxy Wearable de las siguientes plataformas:

- Teléfonos Android de Samsung: **Galaxy Store, Play Store**
- Otros teléfonos Android: **Play Store**




- Esta aplicación es compatible con los teléfonos Android que admiten los servicios de Google para móviles.
- No podrá instalar la aplicación Galaxy Wearable en teléfonos que no admitan la sincronización con una Fit. Asegúrese de que su teléfono sea compatible.
- No puede conectar una Fit a una tableta ni a un ordenador.

### Conectar la Fit a un teléfono mediante Bluetooth

- 1 Encienda la Fit.
- 2 Deslice hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla.  
En la pantalla aparecerán las instrucciones para abrir la aplicación Galaxy Wearable.
- 3 Abra la aplicación **Galaxy Wearable** en el teléfono.  
Actualice la aplicación Galaxy Wearable si no está actualizada a la versión más reciente.
- 4 Pulse **Continuar**.
- 5 Seleccione la Fit en la pantalla.  
Si no la encuentra, pulse **¿Tienes problemas para conectarte?**
- 6 Siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar la conexión.  
A continuación, pulse **Iniciar** y siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para saber más sobre los controles básicos de la Fit.



- La pantalla de configuración inicial puede variar dependiendo de la región.
- Los métodos de conexión podrían variar en función de la región, el modelo, el teléfono y la versión del software.
- Cuando conecte la Fit a un teléfono por primera vez o después de restablecerla, es posible que la batería se agote más rápidamente debido a que sincronizará los datos.
- Los teléfonos y las funciones compatibles podrían variar según la región, el operador o el fabricante del dispositivo.
- Si la Fit y el teléfono no se pueden conectar mediante Bluetooth, aparecerá el icono indicador de estado  en la parte superior de la pantalla Reloj.

## Conectar la Fit a un nuevo teléfono


Al conectar la Fit a un nuevo teléfono, se restablecerá toda la información personal. Cuando aparezca el mensaje antes de conectar la Fit a un nuevo teléfono, pulse **Copiar datos** para hacer una copia de seguridad de los datos almacenados. Al conectar la Fit a un nuevo teléfono, se pueden restaurar tanto las copias de seguridad de los datos manuales como las automáticas.

- 1 En la pantalla Aplicaciones, pulse **Ajustes** → **General** → **Restablecer**.

Después de restablecerse, la Fit entrará automáticamente en el modo de emparejamiento Bluetooth.

- 2 En el nuevo teléfono, abra la aplicación **Galaxy Wearable** para establecer la conexión con la Fit.



Si el teléfono que desea conectar ya está conectado a otro dispositivo, abra la aplicación **Galaxy Wearable** en el teléfono y pulse  → **Conectar dispositivo nuevo** para conectar un nuevo dispositivo.

## Registrar una Samsung account en la Fit

Registre su Samsung account en el teléfono conectado para acceder a las distintas funciones de la Fit.

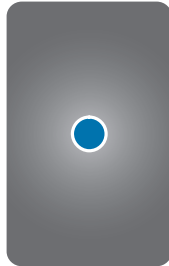
- 1 Abra la aplicación **Galaxy Wearable** en el teléfono.
- 2 Pulse **Ajustes de la pulsera** → **Samsung account**.  
También puede pulsar **Ajustes de la pulsera** → **Cuentas y copia de seguridad** → **Samsung account**.
- 3 Siga las instrucciones de la pantalla para iniciar sesión en su Samsung account en el teléfono.  
Tras registrar la Samsung account, podrá comprobar la Samsung account registrada.

# Controlar la pantalla

## Pantalla táctil

### Pulsar

Pulse la pantalla.



### Mantener pulsado

Mantenga pulsada la pantalla durante aproximadamente 2 segundos.



### Deslizar

Deslice el dedo hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda o hacia la derecha.



- No deje que la pantalla táctil entre en contacto con otros dispositivos eléctricos. Las descargas electrostáticas pueden hacer que esta no funcione correctamente.
- Para evitar estropear la pantalla táctil, no la toque ni la pulse con objetos puntiagudos, ni la presione excesivamente con los dedos u otro objeto.
- Se recomienda no utilizar gráficos fijos en la totalidad o parte de la pantalla táctil durante mucho tiempo, de lo contrario, podrían aparecer imágenes superpuestas (quemado de pantalla) o desvirtuadas.

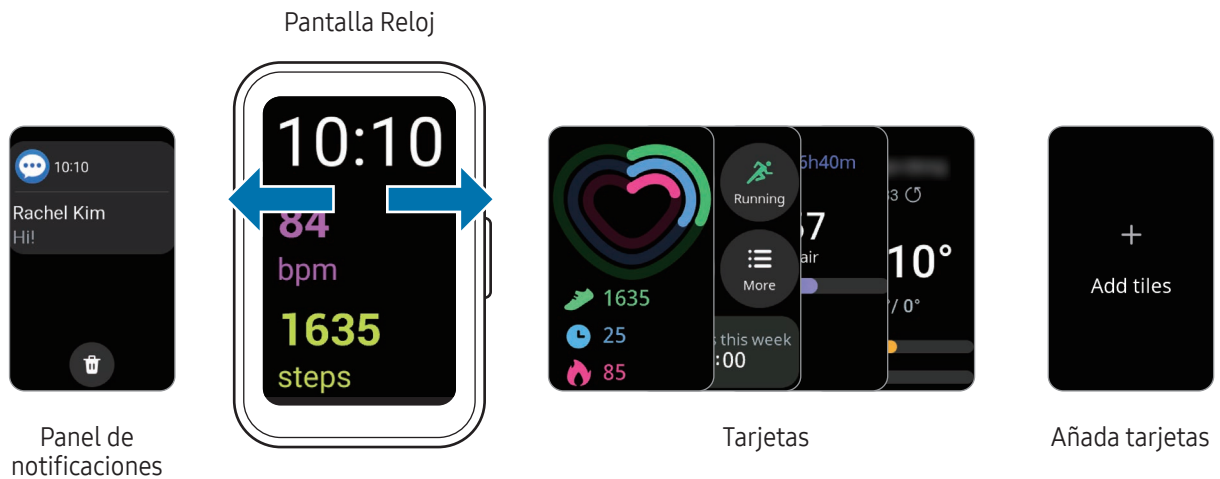



- Puede que la Fit no reconozca las interacciones táctiles que realice cerca de los bordes de la pantalla, ya que se encuentran fuera del área de interacción táctil.
- La pantalla táctil no estará disponible si está activado el modo Bloqueo en agua.

## Diseño de la pantalla

La pantalla Reloj es el punto de partida de la pantalla Inicio, que consta de varias páginas.

Si desliza la pantalla hacia la derecha o la izquierda, encontrará las tarjetas o podrá abrir el panel de notificaciones.




 Es posible que los paneles y las tarjetas disponibles y su disposición varíen en función de la versión del software.

## Usar tarjetas

Para añadir una tarjeta, pulse **Añadir tarjetas** y seleccione una.

Si mantiene pulsada una tarjeta, accederá al modo de edición para cambiar su disposición o eliminarla.

- **Mover la tarjeta:** pulse **<** o **>**, a continuación, pulse **■** en la ubicación deseada.
- **Quitar la tarjeta:** pulse **⊖** en la tarjeta que desea quitar.
- **Editar la tarjeta:** pulse **Editar** para configurar la tarjeta.

 Solo se pueden editar algunas tarjetas.

## Encender y apagar la pantalla

### Encender la pantalla

Encienda la pantalla de las siguientes formas:

- **Encender la pantalla con el botón:** pulse el botón Inicio.
- **Encender la pantalla levantando la muñeca:** levante la muñeca en la que lleva la Fit. Si la pantalla no se enciende al levantar la muñeca, pulse **Ajustes** en la pantalla Aplicaciones, pulse **Pantalla** y, a continuación, pulse el interruptor **Levantar muñeca para activar** en **Activación pantalla** para activarlo.
- **Encender la pantalla pulsándola:** pulse la pantalla. Si no se enciende al pulsarla, pulse **Ajustes** en la pantalla Aplicaciones, pulse **Pantalla** y, a continuación, pulse el interruptor **Tocar para activar** en **Activación pantalla** para activarlo.

### Apagar la pantalla

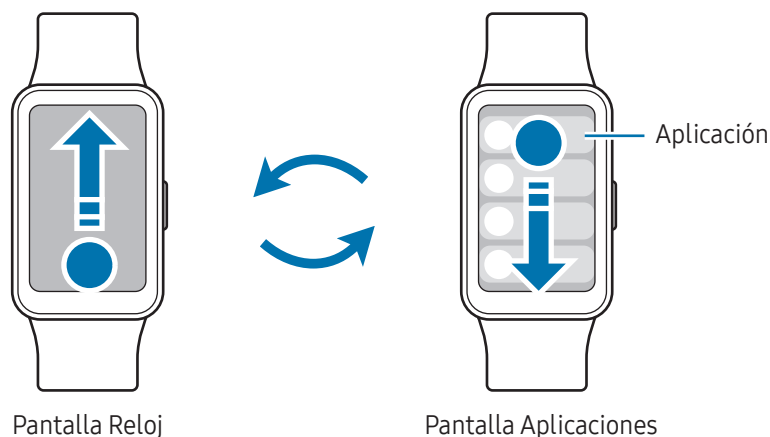
Para apagar la pantalla, cúbrala con la palma de la mano u otra parte del cuerpo. Además, la pantalla se apagará automáticamente si transcurre un tiempo específico sin usar la Fit.

## Cambiar la pantalla

### Cambiar entre la pantalla Fit y la pantalla Aplicaciones

En la pantalla Reloj, deslice el dedo hacia arriba para abrir la pantalla Aplicaciones.

Para volver a la pantalla Reloj, deslice el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla Aplicaciones. También puede pulsar el botón Inicio.



## Volver a la pantalla anterior

Para volver a la pantalla anterior, deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla.

## Pantalla Aplicaciones

La pantalla Aplicaciones contiene los iconos de todas las aplicaciones instaladas en la Fit.

En la pantalla Aplicaciones, seleccione la aplicación para abrirla.



Las aplicaciones disponibles pueden variar según la versión del software.

## Pantalla Bloqueo

Utilice la función de bloqueo de pantalla para proteger sus datos, como la información personal que guarde en la Fit. Al activar esta función, deberá desbloquear la Fit cada vez que la use. No obstante, si la desbloquea una vez mientras la lleva puesta, permanecerá desbloqueada.

## Configurar el bloqueo de pantalla

En la pantalla Aplicaciones, pulse **Ajustes** → **Seguridad/privacidad** → **Tipo de bloqueo** y seleccione el método de bloqueo.

- **PIN:** introduzca un PIN con números para desbloquear la pantalla.


# Reloj

## Pantalla Reloj

Puede consultar la hora actual o consultar otra información. Cuando no esté en la pantalla Reloj, pulse el botón Inicio para volver a esta pantalla.


## Cambiar la esfera del reloj

- 1 Abra la aplicación **Galaxy Wearable** en el teléfono.
- 2 Pulse **Esferas de reloj** y seleccione una.  
Si selecciona determinadas esferas de reloj, como **Fotos**, puede personalizarlas. Consulte [Crear esferas de reloj con fotos](#) para obtener más información.

 Asimismo, podrá cambiar la esfera de reloj desde la Fit. Mantenga pulsada la pantalla Reloj y seleccione una esfera de reloj deslizando el dedo a la derecha o la izquierda en la pantalla.

## Activar la función Always On Display

Configure la Fit para que muestre información, como la fecha y la hora, mientras la lleva puesta y la pantalla está apagada. Tenga en cuenta que la batería se agotará antes al usar esta función.

Abra el panel rápido deslizando el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y pulse . También puede pulsar **Ajustes** → **Pantalla** en la pantalla Aplicaciones y pulsar el interruptor **Always On Display** para activarla.



# Notificaciones

## Panel de notificaciones

Consulte las notificaciones, como nuevos mensajes, eventos o llamadas perdidas, en el panel de notificaciones. En la pantalla Reloj, deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla para abrir el panel de notificaciones.

Cuando haya notificaciones nuevas, se mostrará un indicador de notificaciones naranja en la pantalla Reloj. Si no se muestra, en la pantalla Aplicaciones pulse **Ajustes** → **Notificaciones** → **Ajustes avanzados**. A continuación, pulse el interruptor **Indicador de notificaciones** para activarlo.

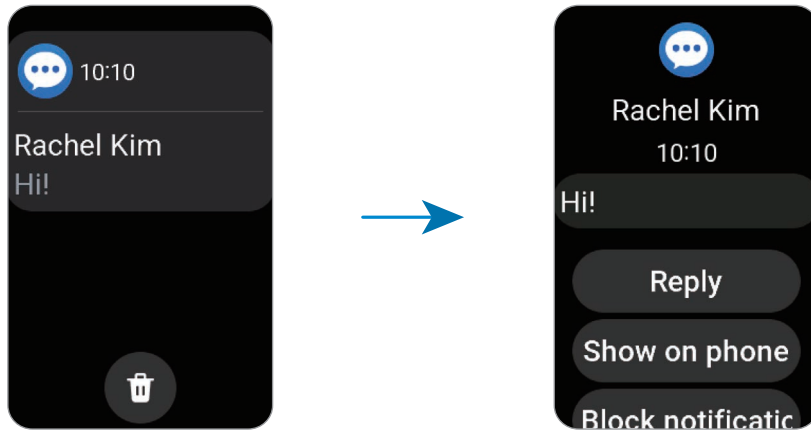



- Recibirá notificaciones solo cuando lleve puesta la Fit.
- No se puede recibir notificaciones en la Fit mientras usa el teléfono. Para ver las notificaciones en la Fit mientras usa el teléfono, pulse **Ajustes** en la pantalla Aplicaciones y **Notificaciones** → **Mostrar notificaciones del teléfono en la pulsera**. A continuación, seleccione **Alertas incluso al usar el teléfono**.

## Consultar notificaciones entrantes

Cuando reciba una notificación, aparecerá en la pantalla información relativa a esta, como el tipo de notificación o la hora a la que la recibió. Si ha recibido más de dos notificaciones, deslice el dedo arriba o abajo en la pantalla para consultar más notificaciones.

Pulse la notificación para consultar los detalles.



Pulse  para borrar todas las notificaciones.

## Seleccionar las aplicaciones de las que quiera recibir notificaciones

Seleccione una aplicación del teléfono o la Fit para recibir las notificaciones relacionadas con ella en la Fit.

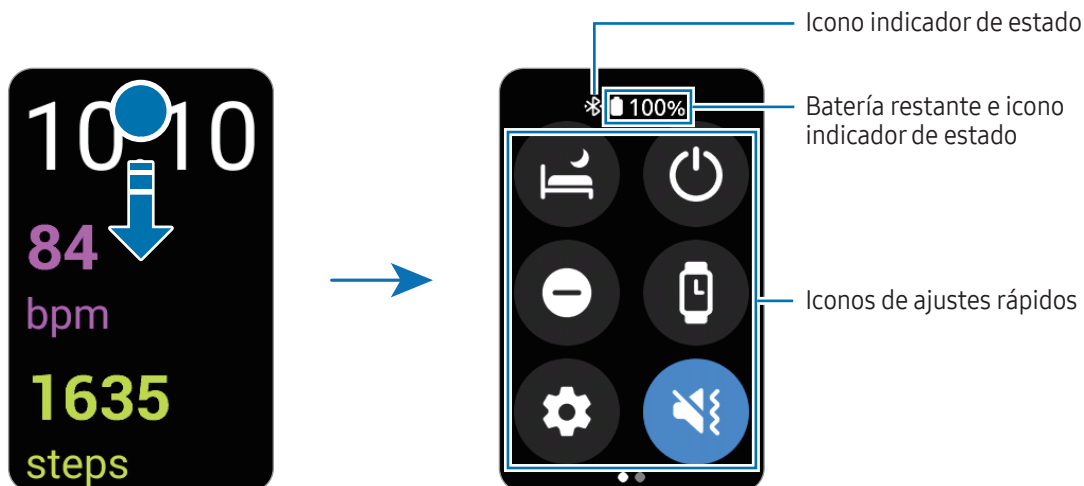
- 1 Abra la aplicación **Galaxy Wearable** en el teléfono.
- 2 Pulse **Ajustes de la pulsera** → **Notificaciones** → **Notificaciones de aplicaciones**.
- 3 Pulse el interruptor situado junto a las aplicaciones para recibir notificaciones de la lista de aplicaciones.

## Panel rápido

Compruebe el estado actual de la Fit y configure los ajustes en el panel rápido.

Para abrir el panel rápido, deslice el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. Para cerrarlo, deslice hacia arriba por la pantalla.


Deslice el dedo hacia la izquierda o la derecha en la pantalla para ir al panel rápido siguiente o anterior.



### Comprobar los iconos indicadores de estado

En la parte superior del panel rápido aparecerán iconos indicadores de estado, que le permitirán conocer el estado actual de la Fit. Los iconos que aparecen en la tabla son los más comunes.













Icono	Significado
	Bluetooth conectado
	Nivel de carga de la batería

-  Los iconos indicadores de estado que muestran estados concretos, como el uso de algunos modos o la carga de la Fit, también se muestran en la parte superior de la pantalla Reloj. Para ocultar los iconos indicadores de estado en la pantalla Reloj, pulse **Ajustes** en la pantalla Aplicaciones y **Funciones avanzadas** → **Indicadores estado**. A continuación, seleccione **Ocultar después de 2 segundos**.
- Los iconos indicadores de estado pueden ser distintos en función de la región, el operador o el modelo.

## Comprobar los iconos de ajustes rápidos

Los iconos de ajustes rápidos aparecen en el panel rápido. Pulse el icono para cambiar los ajustes básicos o activar la función. Para consultar ajustes más detallados, mantenga pulsado un icono de ajustes rápidos.

Consulte [Añadir o quitar iconos de ajustes rápidos](#) para obtener más información sobre cómo añadir o quitar los iconos de ajustes rápidos en el panel rápido.

Icono	Significado
	Activar el modo Sueño
	Acceder a las opciones de energía
	Activar el modo No molestar
	Activar la función Always On Display
	Abrir <b>Ajustes</b>
	Activar los modos Vibración o Silencio
	Activar el flash
	Abrir la aplicación <b>Buscar mi tfno</b>
	Activar el modo Cine
	Activar el modo Avión
	Activar el modo Bloqueo en agua
	Ajustar el brillo



Los iconos de ajustes rápidos pueden variar en función de la versión del software del teléfono conectado.


# Aplicaciones y funciones

## Ver y responder mensajes

- 1 Abra el panel de notificaciones.
- 2 Pulse en una notificación de nuevo mensaje.

Para ver un mensaje en el teléfono, pulse **Mostrar**.


Para responder a un mensaje en la Fit, pulse **Responder** y seleccione una plantilla de texto.

Para eliminar un mensaje, pulse .

## Rechazar una llamada

Cuando haya una llamada entrante, deslice  fuera del círculo grande.

Para enviar un mensaje de rechazo de llamada, pulse **Enviar mensaje** y seleccione el mensaje que prefiera.

 Si no contesta una llamada, se mostrará una notificación de llamada perdida en el panel de notificaciones. Puede consultar las notificaciones de llamadas perdidas en el panel de notificaciones.

# Health

## Introducción

La aplicación Health registra y gestiona la actividad y el patrón de sueño las 24 horas del día y le anima a adoptar hábitos saludables. Puede guardar y gestionar datos de salud en la aplicación Samsung Health del teléfono conectado.

Cuando practique ejercicio durante un periodo de tiempo determinado con la Fit puesta, se activará la función de detección automática de entrenamiento. Además, la Fit le avisará y mostrará estiramientos que puede realizar, o le mostrará una pantalla en la que se le anima a practicar una actividad ligera cuando detecte un periodo de inactividad superior a 50 minutos. Si la Fit detecta que está conduciendo o durmiendo, posiblemente no le avisará ni mostrará la pantalla de estiramientos aunque no haya actividad física.

Entre en [www.samsung.com/samsung-health](http://www.samsung.com/samsung-health) para obtener más información.



Las funciones de Health solo están destinadas al ocio, el bienestar y la actividad física, y no están indicadas para un uso médico. Antes de utilizar estas funciones, lea atentamente las instrucciones.

## Actividad diaria

Compruebe su estado diario, como por ejemplo, pasos, tiempos de actividad, calorías perdidas, objetivos diarios e información relacionada.

### Revisar la actividad diaria


Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones y pulse **Actividad diaria**.



- **Pasos:** compruebe la cantidad de pasos que ha dado durante el día. El gráfico aumentará a medida que se aproxime a su objetivo de pasos.
- **Tiempo de actividad:** compruebe el tiempo de actividad física que ha tenido durante el día. A medida que se aproxime a su objetivo de tiempo de actividad ligera, como estirarse o caminar, el gráfico aumentará.
- **Cal actividad:** compruebe las calorías que ha quemado realizando una actividad durante el día. El gráfico aumentará a medida que se aproxime a su objetivo de calorías perdidas.

Para obtener más información relacionada con la actividad diaria, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla.

### Establecer el objetivo de actividad diaria

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Actividad diaria** y pulse **Poner objetivos**.
- 3 Seleccione una opción de actividad.
- 4 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para establecer el objetivo.
- 5 Pulse .

## Pasos

La Fit cuenta el número de pasos que ha dado.

### Contar los pasos

Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones y pulse **Pasos**.




Para obtener más información relacionada con los pasos, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla.



- Cuando se empieza a monitorizar el recuento de pasos, se produce un pequeño lapso hasta que el registro empieza a contarlos y muestra el recuento, ya que la Fit identifica el movimiento de forma precisa tras haber caminado un poco. Además, es posible que la notificación que indica que se ha alcanzado un determinado objetivo llegue con un poco de retraso.
- Si usa el monitor de pasos mientras viaja en automóvil o tren, la vibración podría afectar al recuento total.
- Un piso se calcula como aproximadamente 3 metros. Puede que los pisos que se midan no coincidan con los pisos que realmente sube.
- Es posible que el número de pisos que se mida no sea preciso en función del entorno, los movimientos del usuario y el estado de los edificios.
- Si hay agua (al realizar actividades acuáticas o en la ducha) o suciedad en el sensor de presión atmosférica, puede que el número de pisos que se haya calculado no sea preciso. Si la Fit entra en contacto con detergente, sudor o gotas de lluvia, aclárela con agua dulce y séquela bien, incluido el sensor de presión atmosférica, antes de utilizarla.



## Establecer el objetivo de pasos

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Pasos** y pulse **Poner objetivos**.
- 3 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para establecer el objetivo.
- 4 Pulse .

## Ejercicio

Registre información sobre el ejercicio que practica y compruebe los resultados.




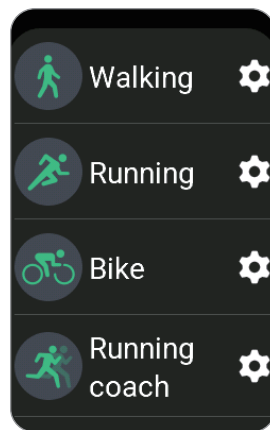
- Antes de usar esta función, consulte a un profesional sanitario autorizado, como a un médico, si se da alguna de las siguientes circunstancias en su caso:
  - Tiene una enfermedad crónica, como hipertensión o una enfermedad cardíaca.
  - Está embarazada.
  - No tiene la edad adecuada para hacer ejercicio por su cuenta.
- Si siente mareos, sufre dolor o tiene dificultad para respirar al hacer ejercicio, pare inmediatamente y consulte a un profesional médico.
- Cuando empiece a hacer ejercicio se medirá su frecuencia cardíaca. Para obtener mediciones precisas, ajústese la Fit alrededor del antebrazo por encima de la muñeca. Consulte [Cómo llevar puesta la Fit para obtener mediciones precisas](#) para obtener más información.
- No se mueva hasta que la frecuencia cardíaca aparezca en la pantalla para que la medición sea más precisa.
- Es posible que la frecuencia cardíaca no aparezca temporalmente debido a diversas condiciones, como el entorno, su estado físico o cómo lleva puesta la Fit.

### Tenga en cuenta las siguientes condiciones antes de hacer ejercicio cuando hace frío:

- Evite usar el dispositivo en época de frío. Si es posible, use el dispositivo en interiores.
- Si usa la Fit al aire libre cuando hace frío, cúbrala con las mangas antes de usarla.

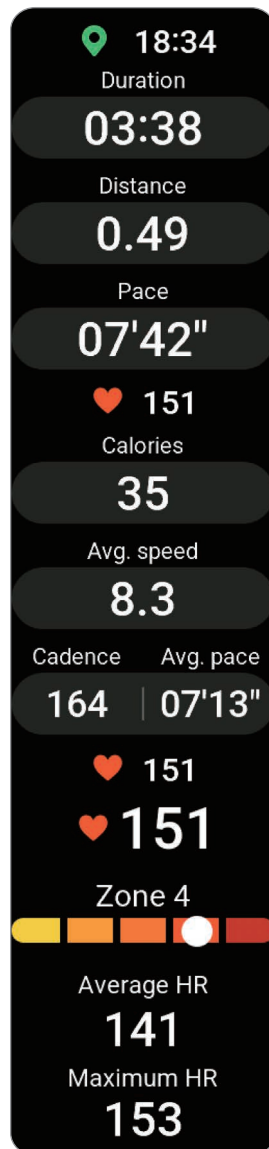
## Comenzar a hacer ejercicio

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Ejercicio**.
  -  Puede comenzar a hacer ejercicio directamente en la tarjeta **Multiejercicio** una vez que haya añadido entrenamientos.
- 3 Deslice el dedo hacia arriba o abajo en la pantalla para seleccionar el tipo de ejercicio que quiera. Si no lo encuentra, pulse **Añadir** y, a continuación, seleccione el tipo de ejercicio que quiera.



El ejercicio comenzará. Con algunos tipos de ejercicio, deberá pulsar **Inicio** para comenzar.

- 4 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para consultar información del ejercicio, como su frecuencia cardíaca, la distancia o el tiempo, en la pantalla del entrenamiento.



Puede reproducir música deslizando el dedo hacia la izquierda por la pantalla.



- Cuando seleccione **Piscina** o **Aguas abiertas**, el modo Bloqueo en agua se activará automáticamente y la pantalla táctil no responderá. Este modo evita que se produzcan pulsaciones accidentales en la pantalla al hacer ejercicio en el agua.
- Si selecciona **Piscina** o **Aguas abiertas**, es posible que el valor registrado no sea preciso en los siguientes casos:
  - Si deja de nadar antes de llegar al punto de finalización
  - Si cambia de brazada a mitad de recorrido
  - Si deja de mover los brazos antes de llegar al punto de finalización
  - Si nada sin mover los brazos
  - Si nada con un solo brazo
  - Si bucea
  - Si sale del agua y camina después de comenzar el ejercicio
  - Si no pausa o reanuda el ejercicio, sino que lo finaliza mientras está descansando

5 Deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla y pulse **Finalizar**.

Para pausar o reiniciar el ejercicio, deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla y pulse **Pausa** o **Reanudar**.



- Cuando termine de nadar, primero mantenga pulsado el botón Inicio durante más de 2 segundos para desactivar el modo Bloqueo en agua y deje de pulsarlo cuando el modo se haya desactivado. Si sigue manteniendo pulsado el botón Inicio, es posible que la Fit se reinicie.
- La música seguirá reproduciéndose aunque termine de hacer ejercicio. Para dejar de reproducir, pare la música antes de finalizar el ejercicio o abra la aplicación **Controlador multimedia** para detener la reproducción.

6 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla tras terminar el ejercicio para consultar los resultados.

## Realizar varios ejercicios

Puede registrar varios ejercicios y realizar una rutina completa al iniciar un ejercicio nuevo inmediatamente después de finalizar el actual.

Deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla mientras entrena, pulse **Nuevo** y, a continuación, seleccione el siguiente tipo de ejercicio para comenzar.



Cuando termine de nadar, primero mantenga pulsado el botón Inicio durante más de 2 segundos para desactivar el modo Bloqueo en agua y deje de pulsarlo cuando el modo se haya desactivado. Si sigue manteniendo pulsado el botón Inicio, es posible que la Fit se reinicie.

## Configurar el ejercicio

1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.

2 Pulse **Ejercicio**.

3 Pulse  junto a cada tipo de ejercicio y configure las diferentes opciones.

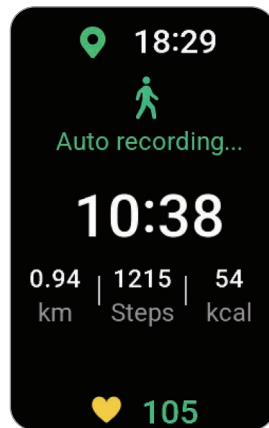
- **Objetivo:** active la función de objetivo de ejercicio y configúrela.
- **Pantalla ejercicio:** configure las pantallas que aparecen mientras entrena.
- **Guía de Zona de FC:** active la función y configúrela para recibir alertas cuando alcance el objetivo de zona de frecuencia cardiaca que haya establecido.
- **Guía de parciales:** configure esta opción para recibir instrucciones siempre que alcance la distancia, el tiempo o la longitud que haya establecido.
- **Mensajes entrenador:** configure el envío de mensajes de entrenamiento para seguir el ritmo adecuado mientras entrena.
- **Pausa auto:** configure la función de ejercicio de la Fit para que se pause automáticamente cuando detenga el entrenamiento.
- **Inicio del entrenamiento:** configure cómo empezar a entrenar.
- **Pantalla encendida:** configure esta opción para mantener encendida la pantalla durante los entrenamientos.
- **Detectar entrenamientos:** active la función de detección automática de entrenamiento y configúrela. Consulte [Función de detección automática de entrenamiento](#) para obtener más información.
- **Largo piscina:** ajuste la longitud de la piscina.



- También puede cambiar algunos ajustes antes de comenzar el ejercicio o mientras lo hace. Antes de comenzar el ejercicio, pulse **Ajustes** en la pantalla de cuenta atrás o en la pantalla GPS. Mientras entrena, también puede deslizar el dedo hacia la derecha en la pantalla y pulsar **Ajustes**.
- Las opciones de ajustes del ejercicio disponibles pueden variar según el tipo de ejercicio.

## Función de detección automática de entrenamiento

Una vez que haya realizado una actividad durante un periodo de tiempo determinado mientras lleva puesta la Fit, esta identificará automáticamente que está haciendo ejercicio y registrará información sobre dicho ejercicio, como el tipo, la duración y las calorías quemadas.



Cuando deje de hacer algunos ejercicios durante más de un minuto, la Fit identificará automáticamente que ha dejado de entrenar y el registro finalizará.



- Puede consultar la lista de ejercicios compatibles con la función de detección automática de entrenamiento. En la pantalla Aplicaciones, pulse **Health** y, a continuación, **Ajustes** → **Actividad que detectar**. Si los ejercicios no se reconocen de forma automática, active la función de detección automática de entrenamiento y pulse el interruptor del tipo de ejercicio que usa esta función en **Actividad que detectar**.
- La función de detección automática de entrenamiento mide ciertos aspectos, como el tiempo que pasa entrenando y las calorías quemadas utilizando el sensor de aceleración. Es posible que las mediciones no sean precisas según su manera de caminar, las rutinas de ejercicio y el estilo de vida.

## Tiempo de entrenamiento esta semana

Puede consultar el historial de ejercicio, ordenado por fecha y tipo de ejercicio.

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Tiempo de entrenamiento esta semana**.

3 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo por la pantalla para consultar el historial de ejercicio.

The screenshot displays a vertical list of exercise sessions. At the top, a green running icon is followed by the text 'This week'. Below this, the total weekly time is '56:02', with '321 kcal' in pink and '4 sessions' in white. A 'Today' section shows a total of '00:56:02'. The list includes four items: 'Plank' (00:03:03, 16 kcal, 19:26), 'Arm curls(B)' (00:30:05, 166 kcal, 18:43), 'Running' (00:11:49, 1.21 km, 18:30), and 'Walking (auto)' (00:11:05, 0.95 km, 18:18). A 'Show on phone' button is at the bottom.

Activity	Time	Calories	Date
<b>This week</b>	<b>56:02</b>	<b>321 kcal</b>	
<b>Today</b>	<b>00:56:02</b>		
Plank	00:03:03	16 kcal	19:26
Arm curls(B)	00:30:05	166 kcal	18:43
Running	00:11:49	1.21 km	18:30
Walking (auto)	00:11:05	0.95 km	18:18

Show on phone

## Sueño

Analice su sueño y regístrelo al medir su frecuencia cardíaca y su movimiento mientras duerme.



Solo debe utilizar esta función con fines de bienestar general. Por tanto, no se debe usar con fines médicos, como diagnosticar los síntomas, el tratamiento o la prevención de enfermedades.



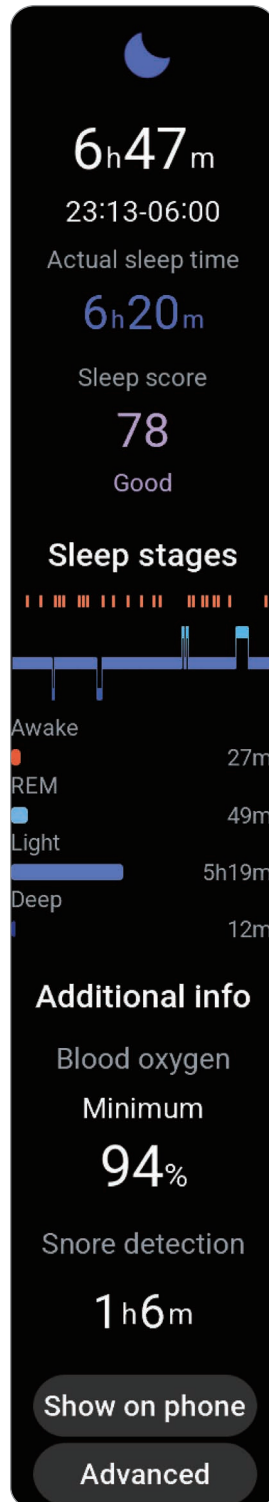
- Se analizarán los cuatro estados del patrón de sueño (Despierto, REM, Ligero, Profundo) mediante sus movimientos y los cambios que se produzcan en su frecuencia cardíaca mientras duerme. Puede consultar los intervalos recomendados para cada estado de las mediciones del sueño en la gráfica del teléfono conectado.
- Si su frecuencia cardíaca es irregular o la Fit no puede reconocerla correctamente, el patrón de sueño se analizará en tres estados (Sin descanso, Ligero, Sin movimiento).
- Solo podrá obtener un análisis de sueño detallado si la Fit está conectada a su teléfono.
- Antes de realizar la medición, cargue la batería de la Fit para que tenga más del 30% de carga.
- Para obtener mediciones precisas, ajústese la Fit alrededor del antebrazo por encima de la muñeca. Consulte [Cómo llevar puesta la Fit para obtener mediciones precisas](#) para obtener más información.

### Medir su sueño


- 1 Duerma con la Fit puesta para que mida su sueño.
- 2 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones cuando se levante.
- 3 Pulse **Sueño**.



- 4 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para consultar toda la información relacionada con las mediciones del sueño.



## Usar la función Detección de ronquidos

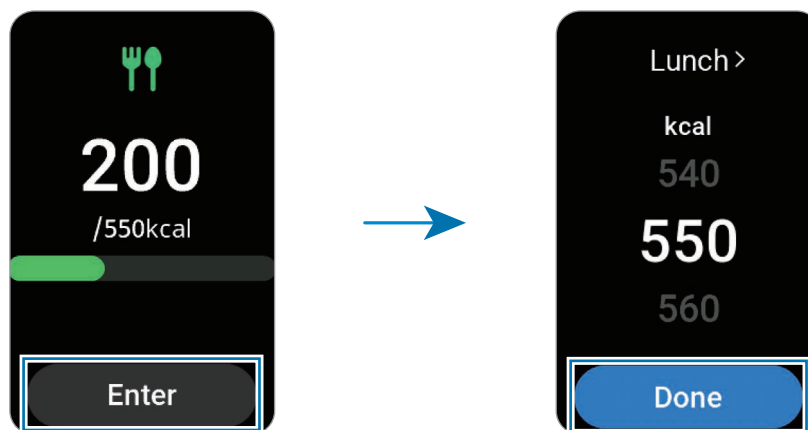
- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
  - 2 Pulse **Ajustes**.
  - 3 Pulse **Sueño** → **Detección de ronquidos**.  
La aplicación Samsung Health se abrirá en el teléfono.
  - 4 Deslice el interruptor para activarlo.
  - 5 Seleccione **Siempre** en **Detectar ronquidos** para registrarlos siempre que duerma.
  - 6 Antes de dormirse, conecte el teléfono al cargador y oriente el micrófono hacia usted.  
Los ronquidos se medirán mientras duerme junto con los demás registros del sueño si duerme con la Fit puesta.
-  • La función Detección de ronquidos se puede activar en la aplicación Samsung Health (versión 6.18 o posterior) del teléfono conectado.
  - Si no selecciona **Siempre** en la función Detección de ronquidos, no conecta el teléfono al cargador ni orienta el micrófono del teléfono hacia usted antes de dormirse, es posible que no se registren los ronquidos.

## Comida

Registre las calorías que ingiere al día y compárelas con su objetivo para controlar su peso.

### Registrar las calorías

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Comida**.
- 3 Pulse **Introducir**, pulse el tipo de comida en la parte superior de la pantalla y, a continuación, seleccione una opción.
- 4 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para establecer la ingesta calórica y, a continuación, pulse **Hecho**.



Para obtener más información relacionada con la ingesta calórica, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla.

### Eliminar registros

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Comida** y pulse **Eliminar**.
- 3 Seleccione los datos que quiera quitar y pulse **Eliminar**.

## Definir un objetivo para la ingesta calórica

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Comida** y pulse **Objetivo**.
- 3 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para establecer el objetivo.
- 4 Pulse **Hecho**.

## FC

Mida y registre su frecuencia cardiaca.



El registro de frecuencia cardiaca de la Fit está diseñado únicamente para propósitos de bienestar y consulta, y no deberá usarlo para el diagnóstico de enfermedades u otros trastornos, ni para la cura, el alivio, el tratamiento o la prevención de enfermedades.



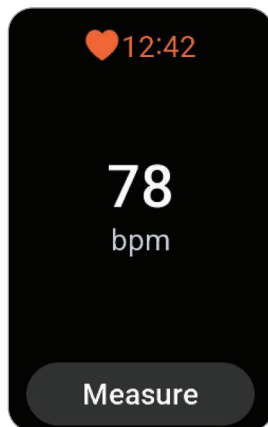
Para obtener mediciones precisas, ajústese la Fit alrededor del antebrazo por encima de la muñeca. Consulte [Cómo llevar puesta la Fit para obtener mediciones precisas](#) para obtener más información.

### Tenga en cuenta las siguientes situaciones antes de medirse la frecuencia cardiaca:

- Descanse durante 5 minutos antes de empezar a tomar mediciones.
- Si el valor difiere mucho de la frecuencia cardiaca esperada, descanse durante 30 minutos y vuelva a medirla.
- Durante el invierno o en épocas de bajas temperaturas, mantenga una temperatura agradable al medirse la frecuencia cardiaca.
- Si fuma o toma bebidas alcohólicas antes de las mediciones, la frecuencia cardiaca aumentará y esto puede provocar que el resultado de la medición sea diferente del habitual.
- Evite hablar, bostezar o respirar profundamente mientras se esté midiendo la frecuencia cardiaca. Si lo hace, puede que el dispositivo no realice un registro correcto.
- Los resultados de la frecuencia cardiaca podrían variar en función del método de medición y el entorno en la que se mida.
- Si el sensor no funciona, compruebe cómo lleva colocada la Fit en la muñeca y asegúrese de que no haya nada que obstruya e impida su correcto funcionamiento. Si el sensor continúa teniendo el mismo problema, acuda a un Servicio de Atención Técnica (SAT) de Samsung o a un servicio técnico autorizado.

## Medir la frecuencia cardiaca manualmente

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **FC**.
- 3 Pulse **Medir** para comenzar a medir la frecuencia cardiaca.  
Compruebe el registro de la medición en la pantalla.



Para obtener más información relacionada con la frecuencia cardiaca, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla.

## Cambiar los ajustes de medición de la frecuencia cardiaca

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **FC**.
- 3 Pulse **Ajustes** y seleccione el método de medición en **Medición**.
  - **Medir continuamente:** la frecuencia cardiaca se mide de forma continua.
  - **Cada 10 min sin moverse:** la frecuencia cardiaca se mide cada 10 minutos si no se está moviendo.
  - **Solo manual:** la frecuencia cardiaca solo se mide de forma manual al pulsar **Medir**.

## Establecer una alerta de frecuencia cardiaca

Puede recibir una alerta siempre que su frecuencia cardiaca sea mayor o menor que el valor de frecuencia cardiaca en reposo que establezca y dure más de 10 minutos.

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **FC**.
- 3 Pulse **Ajustes** y establezca la alerta en **Alerta de frecuencia cardiaca**.
  - **FC alta**: configure esta opción para recibir una alerta cuando su frecuencia cardiaca sea, de forma constante, mayor que el valor de frecuencia cardiaca que establezca.
  - **FC baja**: configure esta opción para recibir una alerta cuando su frecuencia cardiaca sea, de forma constante, menor que el valor de frecuencia cardiaca que establezca.

## Estrés

Compruebe su nivel de estrés usando los datos biométricos recopilados por la Fit y realice el ejercicio de respiración que le sugiere para reducir su estrés.

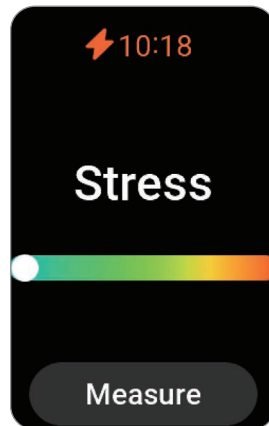


- Cuanto más mida su nivel de estrés, más precisos serán los resultados, debido a la acumulación de datos.
- El resultado de la medición de su nivel de estrés no está necesariamente relacionado con su estado emocional.
- Puede que su nivel de estrés no se mida mientras duerme, entrena, se mueve mucho o inmediatamente después de finalizar un entrenamiento.
- Para obtener mediciones precisas, ajústese la Fit alrededor del antebrazo por encima de la muñeca. Consulte [Cómo llevar puesta la Fit para obtener mediciones precisas](#) para obtener más información.

## Medir el nivel de estrés manualmente

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Estrés**.

- 3 Pulse **Medir** para comenzar a medir el nivel de estrés.  
Compruebe el nivel de estrés medido en la pantalla.



## Reducir el estrés con el ejercicio de respiración

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Estrés**.
- 3 Pulse **+** o **-** en **Respirar** para cambiar el tiempo y el número del ejercicio de respiración. Para cambiar la duración de este ejercicio, pulse **Duración de la respiración**.
- 4 Pulse **Inicio** y empiece a respirar.  
Para detener el ejercicio de respiración, pulse **■**.

## Cambiar los ajustes de medición del estrés

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Estrés**.
- 3 Pulse **Ajustes** y seleccione el método de medición en **Medición**.
  - **Medir continuamente**: el nivel de estrés se mide de forma continua.
  - **Solo manual**: el nivel de estrés solo se mide de forma manual al pulsar **Medir**.

## Seguimiento del ciclo

Introduzca su periodo menstrual para empezar a hacer un seguimiento de su ciclo. Al controlar y hacer un seguimiento de su ciclo menstrual, podrá predecir determinadas fechas, como cuándo será su próximo periodo.



- Esta función solo tiene como fin controlar y hacer un seguimiento de su ciclo menstrual. Por tanto, no se debe usar con fines médicos, como diagnosticar los síntomas, el tratamiento o la prevención de enfermedades.
- Esta función no está destinada a la planificación de embarazos ni con fines de anticoncepción.
- Las fechas predichas tienen fines meramente de referencia personal y pueden diferir de las reales.
- Las personas menores de 18 años deben usar esta función con la ayuda de un tutor.
- No se deben tomar decisiones médicas basadas en las fechas predichas sin consultar a un médico. Tampoco se debe usar la información proporcionada por la aplicación Health ni adoptar medidas médicas sin consultar a un médico experto cualificado.



- Active la función Seguimiento del ciclo en la aplicación Samsung Health de su teléfono para usar esta función en la Fit.
- Las fechas predichas pueden variar según la información introducida.

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Seguimiento del ciclo**.
- 3 Pulse **Escribir periodo**.
- 4 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para establecer la fecha de inicio del periodo.
- 5 Pulse **Guardar**.

Para obtener más información relacionada con el seguimiento del ciclo, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla.



## Agua

Registre y haga un seguimiento de cuántos vasos de agua bebe.

### Registrar el consumo de agua

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Agua**.
- 3 Pulse **+250 ml** cuando beba un vaso de agua.  
Si desea cambiar la medida del vaso, pulse **Establecer tamaño de taza** y seleccione una opción o configure su propia medida.

### Eliminar registros

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Agua** → **Eliminar**.
- 3 Seleccione los datos que quiera quitar y pulse **Eliminar**.

### Establecer su objetivo de consumo

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Agua** → **Objetivo**.
- 3 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para establecer el objetivo diario.
- 4 Pulse **Hecho**.

## Oxígeno en sangre

Mida su nivel de oxígeno en sangre para comprobar si esta suministra oxígeno correctamente a todas las partes del cuerpo.



Solo debe utilizar esta función con fines de bienestar general. Por tanto, no se debe usar con fines médicos, como diagnosticar los síntomas, el tratamiento o la prevención de enfermedades.

### Tenga en cuenta las siguientes situaciones antes de medir su nivel de oxígeno en sangre:

- Descanse durante 5 minutos antes de empezar a tomar mediciones.
- Durante el invierno o en épocas de bajas temperaturas, mantenga su temperatura corporal cálida cuando vaya a medirse el nivel de oxígeno en sangre.
- Las mediciones del nivel de oxígeno en sangre podrían variar en función del método de medición y el entorno en el que se realicen.

## Medir el nivel de oxígeno en sangre manualmente

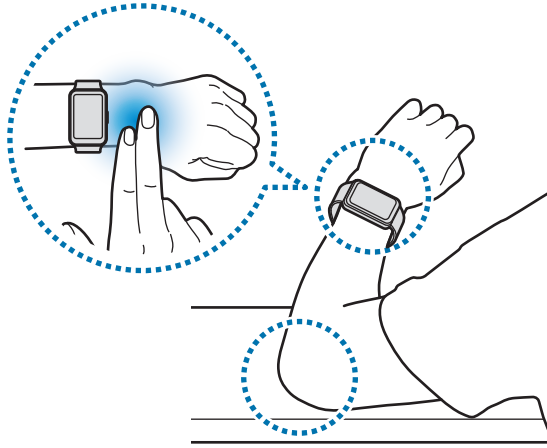
- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Oxígeno en sangre**.

3 Pulse **Medir** para comenzar a medir el nivel de oxígeno en sangre.



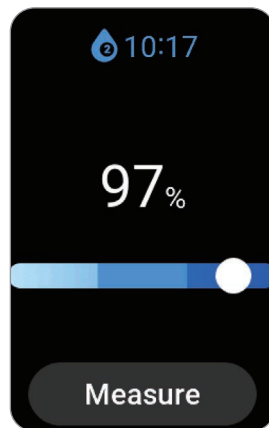
### Postura correcta para realizar la medición

- Para obtener mediciones precisas, ajústese la Fit alrededor del antebrazo por encima de la muñeca. Deje un espacio de dos dedos, tal y como se muestra en la siguiente imagen. Apoye el codo en la mesa y sitúe la muñeca cerca del corazón.



- Mantenga esta postura hasta que termine la medición.
- Obtenga información en la pantalla acerca de cómo aprender a medir su nivel de oxígeno en sangre pulsando **¿Cómo se mide?**

Compruebe el nivel de oxígeno en sangre medido en la pantalla. Si estando en reposo, su nivel de oxígeno en sangre se encuentra entre el 95% y el 100%, está dentro del intervalo normal.



## Medir el nivel de oxígeno en sangre mientras duerme

Configure la medición constante del nivel de oxígeno en sangre mientras duerme.

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Ajustes**.
- 3 Pulse **Sueño** y, a continuación, deslice el interruptor **Oxígeno en sangre al dormir** para activarlo.  
El nivel de oxígeno en sangre mientras duerme se medirá junto con los demás registros del sueño si duerme con la Fit puesta.



- Si mide constantemente el nivel de oxígeno en sangre mientras duerme, la batería se agotará antes de lo normal.
- Al medir el nivel de oxígeno en sangre, el sensor óptico de frecuencia cardiaca se iluminará y parpadeará.
- La Fit puede medir el nivel de oxígeno en sangre aunque no esté durmiendo porque identifica que lo está haciendo cuando lee o ve la televisión o una película.
- Ajústese la Fit con firmeza para asegurarse de que no se crea ningún espacio entre la muñeca y la pulsera al moverse mientras duerme.

## Retos

Compare sus registros de pasos con los de amigos que también usen la función Retos de la aplicación Samsung Health. Si participa en un desafío de pasos con sus amigos, puede consultar su estado en la Fit.

- 1 Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Retos**.

Pulse **Mostrar** para consultar información detallada sobre la función Retos en el teléfono conectado.



- Active la función Retos en la aplicación Samsung Health de su teléfono para consultar la información de esta función en la Fit.

## Ajustes

Configure los ajustes relacionados con el ejercicio y el bienestar.


Pulse **Health** en la pantalla Aplicaciones y, a continuación, pulse **Ajustes**.

- **Medición:** configure cómo quiere medir su frecuencia cardiaca y el estrés, y active o desactive las funciones que se pueden medir mientras duerme.
- **Detectar entrenamientos:** active la función de detección automática de entrenamiento y configure los ajustes, como la selección de los tipos de ejercicio que se deben detectar.
- **Tiempo inactivo:** active la función para recibir alertas después de 50 minutos de inactividad y configure la hora y los días que desea que le notifiquen.

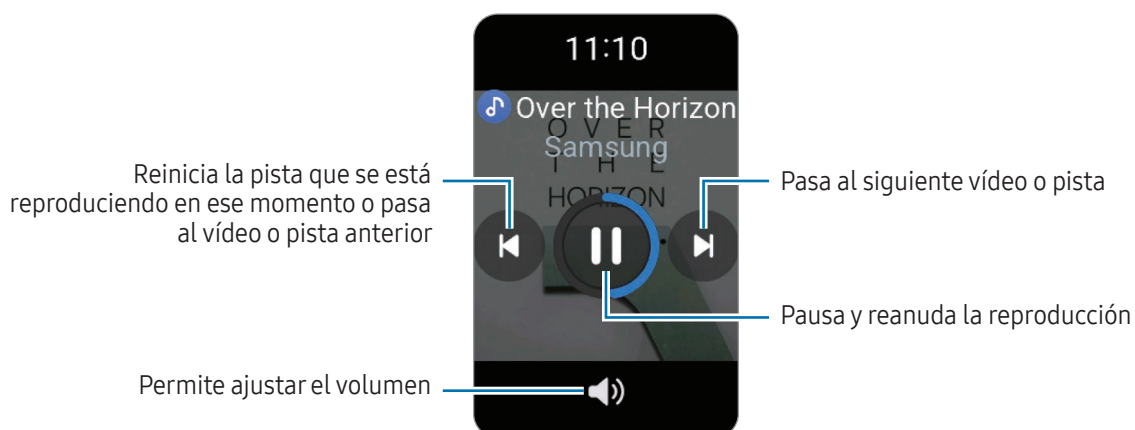
 Es posible que algunas funciones no estén disponibles según la región, el operador o el modelo.

## Controlador multimedia

Controle la aplicación multimedia instalada en el teléfono conectado para reproducir o pausar música o vídeos.

 Para abrir esta aplicación automáticamente desde la Fit cuando se reproducen música o vídeos en el teléfono conectado, en la pantalla Aplicaciones, pulse **Ajustes** → **Pantalla** y, a continuación, pulse el interruptor **Controles multimedia** para activarlo.

- 1 Reproduzca música o un vídeo en el teléfono conectado.
- 2 Pulse **Controlador multimedia** en la pantalla Aplicaciones.
- 3 Controle el reproductor de música o vídeo con la Fit.



## Calendario

Desde la Fit puede consultar las programaciones de eventos de 7 días guardadas en su teléfono.

Pulse **Calendario** en la pantalla Aplicaciones para consultar las programaciones de eventos que ha guardado en el teléfono.

Para añadir una programación, pulse **Mostrar** y añádala al teléfono conectado.

## El tiempo

Consulte la información del tiempo en la Fit para el lugar configurado en el teléfono conectado.

Pulse **El tiempo** en la pantalla Aplicaciones.

Para consultar información meteorológica más detallada, como el tiempo a una hora concreta o información semanal, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla.

## Alarma

Configure y gestione las alarmas de la Fit y el teléfono por separado.



Si la Fit está conectada a su teléfono mediante Bluetooth, podrá consultar en ella todas las listas de alarmas de su teléfono.

### Configurar alarmas

- 1 Pulse **Alarma** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Añad en pulsera** para configurar alarmas que solo suenan en la Fit.  
También puede añadir una alarma desde el teléfono conectado pulsando **Añadir en tfno.**
- 3 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para establecer el tiempo de alarma y, a continuación, pulse **Siguiente.**
- 4 Configure otras opciones de alarma, como la fecha en la que desea desactivarla y si desea repetirla, y pulse **Guardar.**  
La alarma guardada se añadirá a la lista de alarmas.

Para activar o desactivar alarmas, pulse el interruptor situado junto a cada una de ellas en la lista.

## Apagar alarmas

Mueva  fuera del círculo grande para desactivar una alarma.

Si quiere utilizar la función de repetición, deslice  fuera del círculo grande.

## Eliminar alarmas

En la lista de alarmas, mantenga pulsada la que quiera quitar y, a continuación, pulse **Eliminar**.



# Reloj mundial


Pulse **Reloj mundial** en la pantalla Aplicaciones para ver los relojes mundiales que ha añadido desde el teléfono.

Para añadir uno, pulse **Añadir en tfno**. Si ya ha añadido relojes mundiales, pulse **Editar en teléfono** y, a continuación, añada o quite el que quiera en el teléfono conectado.

# Cuenta atrás

## Definir una cuenta atrás

- 1 Pulse **Cuenta atrás** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse .
- 3 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para establecer la duración y, a continuación, pulse .





 Si selecciona una configuración predeterminada, la cuenta atrás comenzará inmediatamente. Para ver otras configuraciones predeterminadas, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla.

## Ignorar una cuenta atrás

Cuando termine el temporizador, deslice  fuera del círculo grande.


Para reiniciar la cuenta atrás, deslice  fuera del círculo grande.

## Cronómetro

- 1 Pulse **Cronómetro** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Para seleccionar un estilo de cronómetro, deslice el dedo hacia la derecha o la izquierda en la pantalla. Para cambiar el estilo de cronómetro, mantenga pulsada la pantalla.
- 3 Pulse **Inicio** para cronometrar la duración de un evento. Para registrar tiempos de vuelta al cronometrar un evento, pulse .
- 4 Pulse  para detener el cronómetro.
  - Para reiniciar el cronómetro, pulse .
  - Para eliminar los tiempos de vuelta, pulse .

## Buscar mi teléfono

Si pierde el teléfono, la Fit le servirá de ayuda para encontrarlo.

- 1 Pulse **Buscar mi tfno** en la pantalla Aplicaciones.
- 2 Pulse **Inicio**. El teléfono emitirá un sonido y vibrará, y la pantalla se encenderá. Para que el teléfono deje de emitir sonido y vibrar, pulse  y deslícelo en el teléfono o pulse **Detener** en la Fit.

## Buscar mi pulsera

Si pierde su Fit, la aplicación Galaxy Wearable instalada en el teléfono conectado puede ayudarle a encontrarlo.

- 1 Abra la aplicación **Galaxy Wearable** en su teléfono y pulse **Buscar mi pulsera**.
- 2 Pulse **Inicio**. La Fit vibrará y la pantalla se encenderá.

Para que deje de vibrar, pulse  en la Fit o pulse **Detener** en el teléfono.



# Enviar un mensaje de socorro

## Introducción

En caso de emergencia (por ejemplo, si se hace daño al caerse), haga una llamada de emergencia y envíe a los contactos registrados previamente un mensaje de socorro con su ubicación. También puede configurar la Fit para que muestre su información médica tras enviar el mensaje de socorro.



- Puede que, dependiendo de su región o situación, no pueda enviarse información sobre su ubicación.
- Es posible que algunas funciones no estén disponibles en función de la versión de software y el modelo del teléfono conectado.

## Preconfigurar el mensaje de socorro

### Introducir información médica

Introduzca su información médica, como su nombre o grupo sanguíneo. Durante una emergencia, se podrá acceder directamente a esta información en la Fit.

- 1 Abra la aplicación **Galaxy Wearable** en su teléfono y pulse **Ajustes de la pulsera** → **Seguridad y emergencia**.
- 2 Pulse **Datos médicos**, introduzca los datos y, a continuación, pulse **Guardar**.

Al enviar un mensaje de socorro, la información médica introducida aparecerá en la pantalla de socorro de la Fit.

### Registrar contactos de emergencia

Añada contactos que puedan ayudarle en caso de emergencia.

- 1 Abra la aplicación **Galaxy Wearable** en su teléfono y pulse **Ajustes de la pulsera** → **Seguridad y emergencia**.
- 2 Pulse **Contactos de emergencia**.
- 3 Pulse **Añadir contacto de emergencia**, seleccione los contactos de la lista y, a continuación, pulse **Hecho**.

## Enviar un mensaje de socorro

### Configurar un mensaje de socorro

- 1 Abra la aplicación **Galaxy Wearable** en el teléfono y pulse **Ajustes de la pulsera** → **Seguridad y emergencia**.
- 2 Pulse **Emergencia** → **ajustes de Mensaje de emergencia del teléfono** y configure los ajustes del mensaje de socorro del teléfono conectado.



Es posible que no pueda configurar los ajustes del mensaje de socorro del teléfono conectado dependiendo de la versión de software y el modelo del teléfono. En este caso, configure los ajustes del mensaje de socorro de la aplicación Galaxy Wearable.

### Enviar un mensaje de socorro

En una situación de emergencia, pulse cinco veces el botón Inicio de la Fit.

Se enviará un mensaje de socorro con su ubicación a los números de emergencia.



- Para enviar manualmente un mensaje de socorro, deslice el botón de llamada o mensaje fuera del círculo más grande de la pantalla de mensaje de socorro del teléfono.
- Es posible que la llamada de emergencia no se conecte en función de la versión del software del teléfono conectado. No obstante, se enviará un mensaje de socorro con su ubicación independientemente del software del teléfono conectado. Si el mensaje de socorro no se envía, abra la aplicación **Galaxy Wearable** en el teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Seguridad y emergencia** → **Emergencia** → **ajustes de Mensaje de emergencia del teléfono** y, a continuación, pulse el interruptor **Pedir ayuda a contactos emergencia** para activarlo.

## Enviar un mensaje de socorro si sufre una lesión tras una caída

### Configurar el envío de un mensaje de socorro si sufre una lesión tras una caída

- 1 Abra la aplicación **Galaxy Wearable** en el teléfono y pulse **Ajustes de la pulsera** → **Seguridad y emergencia**.
- 2 Pulse **Detección de caída fuerte** y, a continuación, deslice el interruptor para activarlo.
- 3 Pulse **Cuándo detectar caídas** y seleccione el estado en que la Fit debe detectar que se ha hecho daño al caerse.

### Enviar un mensaje de socorro si sufre una lesión tras una caída

Si se produce un impacto fuerte, la Fit detectará si se ha lesionado tras una caída mediante el movimiento de su brazo. Si no se detecta movimiento durante más de 30 segundos tras la caída, mostrará la alerta acompañada de vibración. Si sigue sin haber respuesta tras 60 segundos, se realizará la llamada de emergencia y se enviará un mensaje de socorro automáticamente al contacto registrado previamente una vez finalizada la cuenta atrás.



- Si está practicando ejercicio de alto impacto, la Fit puede identificar que ha sufrido una lesión en una caída. De ser así, cancele la alerta para que no se envíe el mensaje de socorro.
- Es posible que esta función opere de manera diferente según la versión de software y el modelo del teléfono conectado.

## Dejar de compartir la ubicación

Para dejar de compartir su ubicación, abra la aplicación **Galaxy Wearable** en el teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Seguridad y emergencia** → **Emergencia** → **ajustes de Mensaje de emergencia del teléfono** → **Ajustes de Compartir en una emergencia** y, a continuación, pulse **Dejar de compartir**.



- Si no puede dejar de compartir su ubicación en el teléfono conectado, pulse la notificación de estado de uso compartido después de abrir el panel de notificaciones en la Fit y pulse **Detener** →


## Calculadora

Puede realizar cálculos.

Pulse **Calculadora** en la pantalla Aplicaciones.

## Control remoto de Cámara

Puede controlar de forma remota las cámaras del teléfono conectado a la Fit para hacer fotos o grabar vídeos a distancia.

- 1 Pulse **Control remoto de Cámara** en la pantalla Aplicaciones.  
La aplicación Cámara se abrirá en el teléfono conectado.
- 2 Pulse  para hacer una foto o grabar un vídeo.



Es posible que esta aplicación no esté disponible en función del teléfono conectado.

# Ajustes

## Introducción

Personalice los ajustes de funciones y aplicaciones. Además, podrá configurar los diferentes ajustes de la Fit para adaptarlos a sus patrones de uso.

Pulse **Ajustes** en la pantalla Aplicaciones.



Es posible que algunas funciones en Ajustes no estén disponibles según la región, el operador o el modelo.

## Modos

Seleccione el modo de la Fit.

En la pantalla de Ajustes, pulse **Modos**.

- **Modo Sueño:** active el modo Sueño para reducir la fatiga ocular antes de dormir y evitar trastornos del sueño.
- **Modo Cine:** active el modo Cine para centrarse en ver películas.



Cuando la función **Sincronizar modos con teléfono** está activada en el teléfono conectado, se puede activar y configurar el modo Cine, pero solo desde el teléfono. Para activar el modo Cine solo en la Fit, abra la aplicación **Galaxy Wearable** en el teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Modos** y, a continuación, pulse el interruptor **Sincronizar modos con teléfono** para activarlo.

## Notificaciones

Cambie los ajustes de las notificaciones.

En la pantalla de Ajustes, pulse **Notificaciones**.

- **Notificaciones de aplicaciones:** seleccione una aplicación del teléfono o la Fit para recibir las notificaciones relacionadas con ella en la pulsera.
- **Mostrar notificaciones del teléfono en la pulsera:** configure la Fit para que muestre las notificaciones del teléfono según el estado de uso de este último.
- **Silenciar notificaciones en teléfono:** configure esta opción para silenciar las aplicaciones en el teléfono al mostrarlas en la Fit.
- **No molestar:** configure la Fit para que silencie todas las notificaciones, salvo las que usted permita.
- **Ajustes avanzados:** permite configurar los ajustes avanzados de privacidad.

## Vibración

Cambie los ajustes de vibración.

En la pantalla de Ajustes, pulse **Vibración**.

- **Vibración/Silenciar:** configure la Fit para utilizar el modo vibración o el modo silencio.
- **Vibración:** configure la duración y la intensidad de la vibración.
- **Vibración llamada:** permite cambiar el patrón de vibración de las llamadas.
- **Vibración de notificación:** permite cambiar el patrón de vibración de las notificaciones.
- **Vibración sistema:** seleccione acciones para recibir la respuesta por vibración.

## Pantalla

Cambie los ajustes de la pantalla.

En la pantalla de Ajustes, pulse **Pantalla**.

- **Brillo:** permite ajustar el brillo de la pantalla.
- **Brillo automático:** permite configurar la Fit para que realice un seguimiento de sus ajustes de brillo y los aplique automáticamente en condiciones de iluminación similares.
- **Always On Display:** configure la Fit para que muestre información, como la fecha y la hora, mientras la lleva puesta y la pantalla está apagada. Tenga en cuenta que la batería se agotará antes al usar esta función.
- **Activación pantalla:** seleccione cómo desea encender la pantalla. Consulte [Encender la pantalla](#) para obtener más información.
- **Controles multimedia:** seleccione esta opción para abrir automáticamente la aplicación **Controlador multimedia** en la Fit cuando se reproduce música o vídeo en el teléfono conectado.
- **Tiempo espera:** seleccione el tiempo que deberá transcurrir antes de que la Fit apague la retroiluminación de la pantalla.
- **Ver última app:** configure el tiempo que se debe mantener activa la aplicación usada por última vez cuando la pantalla se ha apagado. Si vuelve a encender la pantalla durante el plazo que ha configurado después de que se apague, se mostrará la pantalla de la aplicación que usó por última vez en lugar de la pantalla Reloj.
- **Mostrar información de carga:** configure la Fit para que muestre la información de carga cuando la pantalla está apagada mientras se carga.

## Health

Configure los ajustes relacionados con el ejercicio y el bienestar.

En la pantalla de Ajustes, pulse **Health**.

- **Medición:** configure cómo quiere medir su frecuencia cardíaca y el estrés, y active o desactive las funciones que se pueden medir mientras duerme.
- **Detectar entrenamientos:** active la función de detección automática de entrenamiento y configure los ajustes, como la selección de los tipos de ejercicio que se deben detectar.
- **Tiempo inactivo:** active la función para recibir alertas después de 50 minutos de inactividad y configure la hora y los días que desea que le notifiquen.

## Seguridad/privacidad

Consulte el estado de seguridad de la Fit y cambie los ajustes.

En la pantalla de Ajustes, pulse **Seguridad/privacidad**.

- **Tipo de bloqueo:** permite cambiar el método de bloqueo de pantalla. Consulte [Pantalla Bloqueo](#) para obtener más información.
- **Detección de muñeca:** configure la Fit para que detecte si la lleva puesta.

## Seguridad y emergencia

Gestione su información médica y los contactos de emergencia. También puede configurar la solicitud de un mensaje SOS cuando se encuentre en una emergencia. Consulte [Enviar un mensaje de socorro](#) para obtener más información.

En la pantalla de Ajustes, pulse **Seguridad y emergencia**.

- **Datos médicos:** configure o consulte su información médica.
- **Contactos de emergencia:** añada sus contactos de emergencia.
- **Emergencia:** configure el dispositivo para enviar un mensaje de socorro siguiendo las instrucciones de la pantalla de ajustes de esta función.
- **Detección de caída fuerte:** configure esta opción para enviar un mensaje de socorro si la Fit detecta una caída.

## Funciones avanzadas

Active las funciones avanzadas.

En la pantalla de Ajustes, pulse **Funciones avanzadas**.

- **Alertas de desconexión:** configure esta opción para recibir alertas si la Fit pierde la conexión Bluetooth con el teléfono mientras la lleva puesta.
- **Bloqueo en agua:** active el modo Bloqueo en agua antes de meterse en el agua. Cuando el modo Bloqueo en agua está activo, la pantalla táctil no está disponible.
- **Pulsar dos veces botón Inicio:** seleccione la aplicación o la función que se debe abrir al pulsar el botón Inicio dos veces.
- **Indicadores estado:** cambie los ajustes de visualización de los iconos indicadores de estado en la parte superior de la pantalla del reloj.

## General

Personalice los ajustes generales de la Fit o restáurela.

En la pantalla de Ajustes, pulse **General**.

- **Orientación:** configure la Fit para que coincida con la muñeca en la que la lleva puesta, tanto si es la izquierda como la derecha, y la orientación del botón Inicio después de ponérsela.
- **Restablecer:** elimina todos los datos de la Fit.

## Acerca de la pulsera

Acceda a información adicional sobre la Fit.

En la pantalla de Ajustes, pulse **Acerca de la pulsera**.

- **Información de estado:** consulte información como la dirección Bluetooth y el número de serie.
- **Información legal:** consulte la información legal asociada a la Fit o envíe información de diagnóstico a Samsung.
- **Información de software:** consulte la versión del software.
- **Información de la batería:** muestra la información de la batería.



# Aplicación Galaxy Wearable

## Introducción

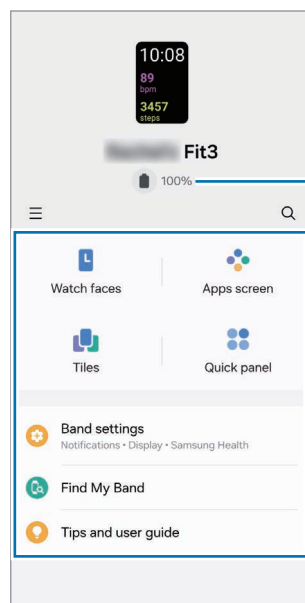
Para conectar la Fit a un teléfono, instale la aplicación Galaxy Wearable en este último. Puede comprobar la batería que le queda a la Fit y definir los ajustes con la aplicación Galaxy Wearable.

Abra la aplicación **Galaxy Wearable** en el teléfono.

Para buscar ajustes por palabras clave, pulse **Q** o seleccione una etiqueta en **Sugerencias**.




Es posible que algunas opciones no estén disponibles en función del teléfono conectado.



Batería restante de la Fit

Configure los ajustes de la Fit y abra las funciones que quiera

Pulse  para usar las siguientes opciones adicionales:

-  : configure los ajustes de la aplicación Galaxy Wearable.
- **Conectar dispositivo nuevo:** conecte otro nuevo dispositivo. Siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar la conexión. Si conecta otra Fit, consulte [Conectar la Fit a un teléfono mediante Bluetooth](#) para obtener más información.
- **Eliminar dispositivo:** seleccione un dispositivo y pulse **Eliminar**.



Es posible que algunas funciones no estén disponibles según la región, el operador o el modelo.

## Esferas de reloj

Puede cambiar el tipo de reloj que se muestra en la pantalla Reloj.


En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Esferas de reloj** y seleccione la que prefiera.



Si selecciona determinadas esferas de reloj, como **Fotos**, puede personalizarlas como con el tipo de reloj pulsando **Personalizar**.

### Crear esferas de reloj con fotos

Cambie la esfera de reloj por una foto que acabe de hacer o una foto guardada en el teléfono conectado.

- 1 En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Esferas de reloj**.
- 2 Pulse **Fotos**.
- 3 Pulse **Personalizar** → **Fondo** → **Cámara**.  
Para seleccionar una imagen guardada en su teléfono, pulse **Galería**.
- 4 Pulse  para hacer una foto y, a continuación, pulse **Aceptar**.
- 5 Deslice dentro del cuadro la parte de la imagen que quiere usar o ajuste el tamaño de la imagen y pulse **Hecho**.  
También puede editar la imagen, por ejemplo, ajustar el brillo.
- 6 Pulse **Guardar**.  
La esfera del reloj se cambiará por la de Fotos.

## Pantalla Aplicaciones

Reorganice las aplicaciones en la pantalla Aplicaciones.

Para ello, en la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Pantalla Aplicaciones**.


Para reorganizar las aplicaciones, mantenga pulsado  junto a la aplicación que quiera mover, deslícela hasta la posición que quiera y, a continuación, pulse **Guardar**.

## Tarjetas

Personalice o reorganice las tarjetas de la Fit.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Tarjetas**.

### Añadir o eliminar tarjetas

Pulse las tarjetas que quiere añadir en **Añadir tarjetas** o pulse  en las tarjetas que quiere quitar. A continuación, pulse **Guardar**.

### Reorganizar tarjetas

Mantenga pulsada la tarjeta que quiere mover, deslícela hasta la posición que desee y, a continuación, pulse **Guardar**.

## Panel rápido

Seleccione los iconos de configuración rápida que se muestran en el panel rápido de la Fit. También puede reorganizar los iconos de configuración rápida.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Panel rápido**.

### Añadir o quitar iconos de ajustes rápidos

Pulse  en el icono que desea añadir bajo **Botones disponibles** o pulse  en el icono que desea quitar y, a continuación, pulse **Guardar**.

### Reorganizar los iconos de ajustes rápidos

Mantenga pulsado un icono para moverlo, deslícelo hasta la posición que quiera y, a continuación, pulse **Guardar**.

# Ajustes de la pulsera

## Introducción

Consulte el estado de la Fit y configure sus ajustes.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera**.

## Samsung account

Registre la Samsung account en el teléfono conectado o compruebe la Samsung account anteriormente registrada.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Samsung account**. Consulte [Registrar una Samsung account en la Fit](#) para obtener más información.

## Modos

Sincronice los ajustes de modo en la Fit y el teléfono.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Modos**.

- **Sincronizar modos con teléfono:** sincronice los ajustes de modo en la Fit y el teléfono. Al activar esta función, los nuevos modos añadidos o los ajustes de modo cambiados en el teléfono conectado se sincronizarán con la Fit, al igual que el estado de funcionamiento de los modos.



Solo se admitirán algunas funciones de la sincronización de modos en función de la versión del software del teléfono conectado.

## Notificaciones

Cambie los ajustes de las notificaciones.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Notificaciones**. Consulte [Notificaciones](#) en Aplicaciones y funciones para obtener más información sobre funciones que no se enumeran aquí.

- **Sincronizar No molestar con tño:** seleccione esta opción para sincronizar los ajustes de No molestar de la Fit y el teléfono.

## Vibración

Cambie los ajustes de vibración.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Vibración**. Consulte [Vibración](#) en Aplicaciones y funciones para obtener más información.

## Pantalla

Cambie los ajustes de la pantalla.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Pantalla**. Consulte [Pantalla](#) en Aplicaciones y funciones para obtener más información.

## Samsung Health

Configure los ajustes relacionados con el ejercicio y el bienestar.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Samsung Health**. Consulte [Health](#) en Aplicaciones y funciones para obtener más información.

## Seguridad y emergencia

Gestione su información médica y los contactos de emergencia. También puede configurar la solicitud de un mensaje SOS cuando se encuentre en una emergencia.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Seguridad y emergencia**. Consulte [Enviar un mensaje de socorro](#) o [Seguridad y emergencia](#) en Aplicaciones y funciones para obtener más información.

## Cuentas y copia de seguridad

Puede usar diversas funciones de la Fit después de registrar su Samsung account en el teléfono conectado. También puede hacer copias de seguridad periódicas de los datos de su Fit de forma automática o manual y guardarlas en Samsung Cloud para restaurarlas cuando lo desee.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Cuentas y copia de seguridad**.



- Haga copias de seguridad periódicas de los datos de forma automática o manual en Samsung Cloud para poder restaurarlas si los datos se dañan o se pierden debido a un restablecimiento de datos de fábrica no deseado.
- En lo que respecta a la aplicación Health, en la Fit solo se guardan registros de los 7 días anteriores. Para ver registros de hace más de 7 días, instale la aplicación Samsung Health en el teléfono conectado y haga una copia de seguridad de los datos automáticamente.
- **Samsung account:** registre la Samsung account en el teléfono conectado o compruebe la Samsung account anteriormente registrada. Consulte [Registrar una Samsung account en la Fit](#) para obtener más información.
- **Samsung Cloud:** configure los datos de su Fit para que se hagan copias de seguridad automáticas en Samsung Cloud. También puede hacer una copia de seguridad de los datos de la Fit para después restaurarla en una nueva Fit mediante Samsung Cloud aunque ya no tenga la anterior. Consulte [Samsung Cloud](#) para obtener más información.

## Samsung Cloud

Haga una copia de seguridad de los datos de la Fit en Samsung Cloud para restaurarla más tarde.

### Hacer copias de seguridad de los datos en Samsung Cloud de forma automática

Puede configurar los datos de la Fit para que se hagan copias de seguridad automáticas en Samsung Cloud.

- 1 En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Cuentas y copia de seguridad**.
- 2 Pulse el interruptor **Copia de seguridad automática** para activarlo.

## Hacer copias de seguridad de los datos en Samsung Cloud de forma manual

Puede hacer una copia de seguridad de los datos de la Fit en Samsung Cloud de forma manual.

- 1 En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Cuentas y copia de seguridad**.
- 2 Pulse **Copia seguridad de datos** → **Copia de seguridad**.
- 3 Pulse **Hecho**.

## Restaurar datos de Samsung Cloud

Puede restaurar en la Fit los datos de copia de seguridad que tiene almacenados en Samsung Cloud.

- 1 En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Cuentas y copia de seguridad**.
- 2 Pulse **Restaurar datos** y seleccione los datos de la Fit que quiera restaurar.
- 3 Pulse **Restaurar**.
- 4 Pulse **Hecho**.

## Funciones avanzadas

Active las funciones avanzadas.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Funciones avanzadas**. Consulte [Funciones avanzadas](#) en Aplicaciones y funciones para obtener más información.

## Tiempo

Configure los ajustes de la función del tiempo de la Fit.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Tiempo**.

- **Ajustes:** cambie los ajustes detallados de la función del tiempo de la Fit.

## General

Personalice los ajustes generales de la Fit o restáurela.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **General**. Consulte [General](#) en Aplicaciones y funciones para obtener más información sobre funciones que no se enumeran aquí.

- **Respuestas rápidas:** configure las respuestas rápidas para los mensajes recibidos.
- **Rechazar llamadas con mensajes:** configure el mensaje para rechazar las llamadas entrantes.

## Actualización del software de la pulsera

Actualice el software de la Fit mediante el servicio Firmware over-the-air (FOTA). También podrá cambiar los ajustes de las actualizaciones.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Actualización software pulsera**.

- **Descargar e instalar:** busca e instala actualizaciones de forma manual.
- **Actualización automática:** configura la Fit para que se instalen las actualizaciones automáticamente.

## Acerca de la pulsera

Acceda a información adicional sobre la Fit.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Ajustes de la pulsera** → **Acerca de la pulsera**. Consulte [Acerca de la pulsera](#) en Aplicaciones y funciones para obtener más información.

## Buscar mi pulsera

Busque su Fit si la ha perdido.

En la pantalla Galaxy Wearable del teléfono, pulse **Buscar mi pulsera**.

Pulse **Inicio** para ver dónde se encuentra su Fit. Consulte [Buscar mi pulsera](#) en Aplicaciones y funciones para obtener más información.



# Avisos de uso

## Precauciones de uso del dispositivo

Lea este manual al usar el dispositivo para garantizar su uso correcto y seguro.




- Las descripciones se basan en los ajustes predeterminados del dispositivo.
- Es posible que los contenidos del dispositivo difieran en función de la región, las especificaciones del modelo o el software del dispositivo.
- Samsung no se hace responsable de los problemas de rendimiento o las incompatibilidades causados por la edición de los ajustes de registro o la alteración del software del sistema operativo. El intento de personalizar el sistema operativo puede causar que el dispositivo o las aplicaciones no funcionen correctamente.
- El software, las fuentes de sonido, los fondos de pantalla, las imágenes y los demás contenidos multimedia incluidos en el dispositivo tienen una licencia de uso limitado. La extracción y uso de estos materiales para propósitos comerciales o de otra naturaleza constituyen una violación de las leyes de derechos de autor. Los usuarios son completamente responsables del uso ilegal de los contenidos multimedia.
- Las aplicaciones predeterminadas incluidas en el dispositivo están sujetas a actualizaciones y puede que dejen de ser compatibles sin previo aviso.
- El sistema operativo de este dispositivo es diferente al de algunas series anteriores de Galaxy Fit y, por motivos de compatibilidad, no puede usar contenido adquirido anteriormente.
- Si modifica el sistema operativo del dispositivo o instala software de fuentes que no sean oficiales, podría causar errores en el funcionamiento del dispositivo y la corrupción o pérdida de datos. Estas acciones constituyen una violación del acuerdo de licencia de Samsung y anularán la garantía.
- Es posible que algunas funciones no presenten el comportamiento descrito en este manual, según el fabricante y el modelo del teléfono que conecte a la Fit.

- Puede ver la pantalla táctil con claridad, incluso cuando la luz solar exterior es intensa, si configura el contraste para que se ajuste automáticamente según el entorno. Dada la naturaleza del producto, visualizar gráficos fijos durante mucho tiempo puede provocar la aparición de imágenes superpuestas (quemado de pantalla) o desvirtuadas.
  - Se recomienda no utilizar gráficos fijos en la totalidad o parte de la pantalla táctil durante mucho tiempo y apagar la pantalla táctil mientras no se use el dispositivo.
  - Puede configurar la pantalla táctil para que se apague automáticamente cuando no la esté utilizando. Pulse **Ajustes** → **Pantalla** → **Tiempo espera** en la pantalla Aplicaciones de la Fit y, a continuación, seleccione el tiempo que debe transcurrir para que el dispositivo apague la pantalla táctil.
  - Si desea configurar la pantalla táctil para que ajuste automáticamente el brillo según el entorno, pulse **Ajustes** → **Pantalla** en la pantalla Aplicaciones de la Fit y, a continuación, pulse el interruptor **Brillo automático** para activarlo.
- Dependiendo de la región o del modelo, algunos dispositivos pueden precisar la aprobación de la FCC (Federal Communications Commission).

Si el dispositivo cuenta con esta aprobación, podrá consultar el ID de la FCC de la Fit. Para acceder a él, pulse **Ajustes** → **Acerca de la pulsera** → **Información de estado** en la pantalla Aplicaciones de la Fit. Si su dispositivo no tiene este ID, significa que su venta no está autorizada en Estados Unidos o sus territorios y solo puede llevarse a este país para un uso personal por parte del propietario.

- El dispositivo contiene imanes. Manténgalo alejado de tarjetas de crédito, dispositivos médicos implantados y otros dispositivos que puedan verse afectados por los imanes. Si se trata de dispositivos médicos, mantenga el dispositivo a una distancia de más de 15 cm. Deje de usar el dispositivo si sospecha que se producen interferencias con su dispositivo médico, y consulte con su médico o con el fabricante del dispositivo médico.

## Iconos informativos

-  **Advertencia:** situaciones que podrían causarle lesiones a usted o a otras personas.
-  **Precaución:** situaciones que podrían causar daños al dispositivo o a otros equipos.
-  **Aviso:** notas, consejos de uso o información adicional.

## Notas sobre el contenido de la caja y los accesorios

Consulte la Guía de inicio rápido para obtener información sobre el contenido de la caja.

- Los artículos incluidos con la Fit y cualquier accesorio disponible pueden variar en función de la región o el operador.
- Los artículos que se incluyen están diseñados solo para este dispositivo y puede que no sean compatibles con otros.
- La apariencia y las especificaciones del dispositivo están sujetas a cambios sin previo aviso.
- Podrá comprar accesorios adicionales en su distribuidor local de Samsung. Asegúrese de que sean compatibles con la Fit antes de comprarlos.
- Con excepción de la Fit, es posible que algunos elementos incluidos y accesorios no tengan el mismo certificado de resistencia al agua o al polvo.
- Utilice accesorios aprobados por Samsung. En caso contrario, podría causar problemas de rendimiento y errores de funcionamiento que no se encuentran cubiertos por la garantía.
- La disponibilidad de todos los accesorios se encuentra sujeta a cambios según los fabricantes. Para obtener más información sobre los accesorios disponibles, consulte el sitio web de Samsung.

## Mantener la resistencia al polvo y al agua del dispositivo

- Este dispositivo es resistente al agua y al polvo, y cumple los siguientes estándares internacionales:
  - Certificación de clasificación de resistencia al agua 5ATM: el dispositivo se ha sometido a pruebas sumergiéndolo a 50 m de agua dulce durante 10 minutos, manteniéndolo quieto, sin ningún movimiento, para cumplir los requisitos de la norma ISO 22810:2010.
  - Certificación de clasificación de resistencia al agua IPX8: el dispositivo se ha sometido a pruebas sumergiéndolo a 1,5 m de agua dulce durante 30 minutos, manteniéndolo quieto, sin ningún movimiento, para cumplir los requisitos de la norma IEC 60529.
  - Certificación de clasificación de resistencia al polvo IP6X: el dispositivo se ha sometido a pruebas para cumplir los requisitos de la norma IEC 60529.
- Puede usar este dispositivo mientras practica ejercicio, se lava las manos o en un día lluvioso.
- Puede usar este dispositivo mientras nada en una piscina o en el mar, siempre que el nivel del agua no sea demasiado profundo.
- La resistencia al agua de su dispositivo Galaxy no es permanente y puede disminuir con el tiempo. Le recomendamos que, una vez al año, lo lleve a un Servicio de Atención Técnica (SAT) de Samsung o a un servicio técnico autorizado para que sometan a prueba la resistencia al agua.
- Debe seguir estas indicaciones para mantener la resistencia al agua y al polvo del dispositivo.
  - Después de nadar, y antes de que el agua de la piscina o el mar se haya secado, enjuague el dispositivo con agua dulce y séquelo bien con un paño suave y limpio para mantener la resistencia al agua. Dicha resistencia puede verse afectada por los desinfectantes del agua de la piscina o la sal del agua del mar.
  - Si el dispositivo se moja con líquidos que no sean agua dulce, como agua salada o agua clorada, café, bebidas, agua jabonosa, aceite, perfume, protector solar, desinfectante de manos o productos químicos como cosméticos, enjuague igualmente el dispositivo con agua dulce y séquelo bien con un paño suave y limpio para mantener la resistencia al agua.

- Mientras lleve puesto el dispositivo, no permanezca sumergido bajo el agua, bucee, bucee con esnórquel o con botellas de aire comprimido, ni practique deportes acuáticos como esquí acuático o surf, ni tampoco nade en aguas con corrientes fuertes, como un río, mar u océano con oleaje. Tampoco exponga el dispositivo a máquinas de limpieza de alta presión ni elementos similares. Hacerlo supondría un aumento repentino de la presión del agua, lo que podría comprometer la resistencia al agua garantizada por Samsung.
- Si el dispositivo sufre un impacto o daños, su resistencia al agua y al polvo podría verse afectada.
- No desmonte el dispositivo sin las indicaciones adecuadas.
- Si seca el dispositivo con una máquina que expulsa aire caliente, como un secador de pelo, o si usa el dispositivo en un entorno con altas temperaturas, como una sauna, la resistencia al agua podría verse dañada por un cambio repentino en la temperatura del agua o el aire.

## Precauciones relativas al sobrecalentamiento

Si el dispositivo se sobrecalienta mientras lo usa y le produce molestias, interrumpa el uso inmediatamente y quíteselo de la muñeca.

- Para evitar problemas como errores de funcionamiento del dispositivo, molestias o lesiones en la piel, o que se agote la batería, se mostrará una advertencia en el dispositivo si este alcanza una temperatura concreta. Cuando aparezca la advertencia inicial, las funciones del dispositivo se desactivarán hasta que el dispositivo se enfríe y alcance una temperatura concreta.
- Si la temperatura del dispositivo continúa aumentando, aparecerá una segunda advertencia. En este momento, el dispositivo se apagará. No utilice el dispositivo hasta que esté dentro del intervalo de temperatura de funcionamiento recomendado.



### **Temperatura de funcionamiento recomendada**

La temperatura de funcionamiento recomendada del dispositivo está comprendida entre 0 °C y 35 °C. Si lo utiliza a una temperatura diferente, podría estropearse o reducirse la duración de la batería.

## Limpiar y mantener la Fit

Siga estas indicaciones para asegurarse de que la Fit funciona correctamente y mantiene su aspecto. De lo contrario, podría estropearse y provocar irritación en la piel.

- Apague la Fit y retire la correa antes de limpiarla.
- Evite exponer el dispositivo a polvo, sudor, tinta, aceite o a productos químicos como cosméticos, pulverizadores antibacterianos, limpiadores de manos, detergentes e insecticidas. Los componentes exteriores e interiores de la Fit pueden dañarse o puede reducirse el rendimiento. Si la Fit queda expuesta a alguna de las sustancias mencionadas anteriormente, utilice un paño suave sin pelusa para limpiarla.
- No utilice jabón, productos de limpieza, materiales abrasivos ni aire comprimido para limpiar la Fit, ni la limpie con ondas ultrasónicas ni fuentes de calor externas. Si lo hace, podría dañarla. El jabón, los detergentes, los desinfectantes de manos o los productos de limpieza que queden en la Fit podrían provocar irritación en la piel.

- Para eliminar restos de protectores solares, lociones o aceites, utilice detergente sin jabón y, a continuación, enjuague y seque bien la Fit.
- Lávese la muñeca y limpie la correa después de hacer ejercicio o sudar. Limpie la correa con agua dulce, repásela con un poco de alcohol desinfectante y seque bien la Fit.
- Si la correa de la Fit está manchada o presenta sustancias extrañas, límpiela con un cepillo de dientes de cerdas suaves humedecido.



La correa incluida puede variar en función de la región. Asegúrese de limpiarla y realizar un mantenimiento adecuado.

## Tenga cuidado si padece alguna alergia a los materiales de la Fit

- Samsung ha sometido a pruebas los materiales nocivos de la Fit por medio de autoridades de certificación internas y externas, incluidas la prueba para todos los materiales que entran en contacto con la piel, la de toxicidad cutánea y la de uso de la Fit.
- La Fit incluye níquel. Tome las precauciones necesarias si su piel es hipersensible o tiene alergia a alguno de los materiales de la Fit.
  - **Níquel:** la Fit contiene una pequeña cantidad de níquel, inferior al punto de referencia que establece como límite el reglamento REACH europeo. La Fit ha superado la certificación internacional y usted no estará expuesto al níquel contenido en su interior. Sin embargo, si es sensible a este material, tenga cuidado cuando la utilice.
- Para fabricar la Fit solo se han utilizado materiales que cumplen las normas de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos (CPSC), las normas de los países europeos y otros estándares internacionales.
- Para obtener más información sobre cómo supervisa Samsung los productos químicos, consulte el sitio web de Samsung.

# Apéndice

## Solución de problemas

Antes de ponerse en contacto con un Servicio de Atención Técnica (SAT) de Samsung o un servicio técnico autorizado, pruebe las siguientes soluciones. Es posible que algunas situaciones no se apliquen a su Fit.

También puede utilizar Samsung Members para solucionar problemas que puedan aparecer al usar el dispositivo.

### La Fit no se enciende

Si la batería está completamente descargada, la Fit no se encenderá. Cárguela por completo antes de encenderla.

### La pantalla táctil responde de forma lenta o inadecuada

- Si coloca un protector de pantalla o accesorios opcionales en la pantalla táctil, es posible que esta no funcione correctamente.
- Si usa guantes o no tiene las manos limpias al pulsar la pantalla táctil, o si la pulsa con objetos puntiagudos, puede que no funcione correctamente.
- Es posible que la pantalla táctil no funcione correctamente en ambientes húmedos o si se moja.
- Reinicie la Fit para eliminar cualquier problema de software temporal.
- Asegúrese de que el software de la Fit esté actualizado a la versión más reciente.
- Si la pantalla táctil está rayada o dañada, acuda a un Servicio de Atención Técnica (SAT) de Samsung o un servicio técnico autorizado.



## La Fit deja de responder o presenta un problema

Pruebe las siguientes soluciones. Si el problema persiste, póngase en contacto con un Servicio de Atención Técnica (SAT) de Samsung o un servicio técnico autorizado.

### Reiniciar la Fit

Si la Fit se bloquea o no responde, es posible que deba cerrar las aplicaciones o apagarlo y volver a encenderlo.

### Forzar el reinicio

Si la Fit se bloquea y no responde, mantenga pulsado el botón Inicio durante más de 11 segundos para reiniciarla.

### Restablecer la Fit

Si los métodos anteriores no resuelven el problema, restablezca los valores de fábrica.

En la pantalla Aplicaciones, pulse **Ajustes** → **General** → **Restablecer** → **Restablecer**. También puede abrir la aplicación **Galaxy Wearable** en su teléfono y pulsar **Ajustes de la pulsera** → **General** → **Restablecer** → **Restablecer**. Antes de restablecer los datos de fábrica, recuerde realizar copias de seguridad de todos los datos importantes almacenados en la Fit.

## Otro dispositivo Bluetooth no puede localizar la Fit

- Restablezca la Fit e inténtelo de nuevo.
- Asegúrese de que la Fit y el otro dispositivo Bluetooth se encuentren dentro del intervalo de conexión Bluetooth (10 m). Es posible que la distancia varíe en función del entorno en el que se usen los dispositivos.

Si una vez seguidas las sugerencias el problema persiste, póngase en contacto con un Servicio de Atención Técnica (SAT) de Samsung o un servicio técnico autorizado.

## No se establece una conexión Bluetooth o la Fit y el teléfono están desconectados

- Asegúrese de que la función Bluetooth del teléfono esté activada.
- Asegúrese de que no haya obstáculos, como paredes o equipos eléctricos, entre los dispositivos.
- Asegúrese de que la última versión de la aplicación Galaxy Wearable esté instalada en el teléfono. Actualice la aplicación Galaxy Wearable si no está actualizada a la versión más reciente.
- Asegúrese de que la Fit y el otro dispositivo Bluetooth se encuentren dentro del intervalo de conexión Bluetooth (10 m). Es posible que la distancia varíe en función del entorno en el que se usen los dispositivos.
- Reinicie ambos dispositivos y vuelva a abrir la aplicación **Galaxy Wearable** en el teléfono.

## La Fit no registra su frecuencia cardiaca

- Ajústese la Fit alrededor del antebrazo por encima de la muñeca.
- En la pantalla Aplicaciones, pulse **Ajustes** → **Health** → **FC** y seleccione **Medir continuamente**.
- Seleccione una esfera de reloj que incluya información sobre la frecuencia cardiaca.

## No se puede llamar/recibir llamadas

- Asegúrese de que la Fit esté conectada a un teléfono mediante Bluetooth.
- Asegúrese de no haber definido la función de restricción de llamadas para el número de teléfono entrante.
- Compruebe si hay algún modo activado. Si es así, es posible que la pantalla no se encienda al recibir llamadas entrantes y estas se silencien. Encienda la pantalla y compruebe la llamada entrante.

## La batería no se carga correctamente (con cargadores aprobados por Samsung)

- Asegúrese de conectar correctamente la Fit al cable de carga.
- Acuda a un Servicio de Atención Técnica (SAT) de Samsung o un servicio técnico autorizado para que le sustituyan la batería.

## La batería se descarga más rápido que cuando compró el dispositivo

- Al exponer la Fit o la batería a temperaturas muy altas o bajas, la carga útil podría reducirse.
- El consumo de batería aumenta al usar ciertas aplicaciones.
- La batería se consume, por lo que la carga útil se acortará con el tiempo.

## La Fit está caliente

La Fit puede calentarse cuando se utilizan aplicaciones durante mucho tiempo o si se usan las que consumen más batería. Esto es normal y no debería afectar a la vida útil ni al rendimiento de la pulsera.

Si la Fit se sobrecalienta o permanece caliente durante mucho tiempo, deje de usarla durante un rato. Si se sigue sobrecalentando, póngase en contacto con un Servicio de Atención Técnica (SAT) de Samsung o un servicio técnico autorizado.

## La Fit no encuentra la ubicación actual

La Fit utiliza la información de ubicación de su teléfono. Las señales GPS podrían verse alteradas en algunos lugares como, por ejemplo, en sitios cerrados. Utilice el Wi-Fi del teléfono o una red móvil para buscar su ubicación actual.

## Se han perdido los datos almacenados en la Fit

Haga siempre copias de seguridad de todos los datos importantes guardados en la Fit. De lo contrario, no podrá restablecer los datos dañados o perdidos. Samsung no se hace responsable de la pérdida de los datos almacenados en la Fit.

## Aparece un pequeño espacio alrededor de la parte externa de la carcasa de la Fit

- Este espacio es una característica de fabricación necesaria y podría causar el movimiento o la vibración de algunas partes.
- Con el tiempo, la fricción entre las partes podría hacer que este espacio se agrandara levemente.

## No hay espacio suficiente en el almacenamiento de la Fit

Elimine datos, aplicaciones o archivos que no necesite para liberar espacio de almacenamiento.

## Extracción de la batería

- **Para extraer la batería, póngase en contacto con un servicio técnico autorizado. Para obtener las instrucciones sobre cómo extraer la batería, visite [www.samsung.com/global/ecodesign\\_energy](http://www.samsung.com/global/ecodesign_energy).**
- Por su propia seguridad, **no intente extraer** la batería. Si no se extrae correctamente, tanto esta como el dispositivo podrían deteriorarse y causarle daños personales y comprometer su seguridad al utilizar el dispositivo.
- Samsung no acepta responsabilidad alguna por los daños o pérdidas (ya sean contractuales o extracontractuales, incluida la negligencia) que pudieran ocasionarse por no seguir con precisión estas advertencias e instrucciones. Quedan excluidas la muerte y las lesiones personales provocadas por negligencias de Samsung.

## Resumen Declaración de Conformidad

SAMSUNG declara, bajo su responsabilidad, que este aparato cumple con lo dispuesto en la Directiva 2014/53/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de abril de 2014, trasladada a la legislación española mediante el Real Decreto 188/2016, de 6 de mayo.

## Copyright

Copyright © 2024 Samsung Electronics Co., Ltd.

Este manual se encuentra protegido por las leyes internacionales de derechos de autor.

No está permitido reproducir, distribuir, traducir o transmitir ninguna parte de este manual de ningún modo o por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, incluidas las fotocopias, grabaciones o almacenamiento en cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información.

## Marcas comerciales

- SAMSUNG y el logotipo de SAMSUNG son marcas comerciales registradas de Samsung Electronics Co., Ltd.
- Bluetooth® es una marca comercial registrada de Bluetooth SIG, Inc. en todo el mundo.
- El resto de las marcas comerciales y derechos de autor son propiedad de sus respectivos dueños.