

fitbit versa 4



Manual de usuario
Versión 2.1

Índice

Empezar	6
Contenido de la caja	6
Cargar el reloj	6
Configurar Versa 4	7
Consultar tus datos en la aplicación de Fitbit	8
Desbloquear Fitbit Premium	9
Ponerse Versa 4	10
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día	10
Abrochar la correa	11
Mano dominante	12
Consejos de uso y cuidado	12
Cambiar la correa	13
Aspectos básicos	15
Desplazarse por Versa 4	15
Modificar ajustes	19
Comprobar el nivel de la batería	20
Configurar Bloqueo del dispositivo	21
Configurar Pantalla siempre activa	22
Apagar la pantalla	22
Formatos del reloj, baldosas y aplicaciones	24
Cambiar el formato del reloj	24
Reorganizar baldosas	25
Gestionar aplicaciones	25
Asistente de voz	27
Configurar Amazon Alexa integrada	27
Interactuar con el asistente de voz	27
Comprobar alarmas, recordatorios y temporizadores de Alexa	28
Estilo de vida	29
El tiempo	29
Buscar teléfono	30
Controlar la música con los controles de YouTube Music	30

Google Maps	31
Notificaciones del teléfono	32
Configurar las notificaciones	32
Ver las notificaciones entrantes	32
Gestionar las notificaciones	33
Desactivar las notificaciones	33
Responder o rechazar llamadas de teléfono	34
Responder mensajes (teléfonos Android)	36
Registro de tiempo	37
Poner una alarma	37
Usar el temporizador y el cronómetro	38
Actividad y bienestar	40
Consultar las estadísticas	40
Monitorizar un objetivo de actividad diario	41
Monitorizar la actividad por hora	41
Monitorizar el sueño	42
Llevar un seguimiento de la menstruación	43
Practicar la respiración guiada	43
Consultar tu puntuación de gestión del estrés	44
Métricas de salud avanzadas	44
Ejercicio y salud cardíaca	46
Usar los controles de YouTube Music durante el entrenamiento	46
Monitorizar el ejercicio automáticamente	46
Monitorizar y analizar ejercicios con la aplicación Ejercicio	47
Iniciar un entrenamiento automáticamente	47
Iniciar un entrenamiento manualmente	47
Personalizar la configuración de los ejercicios	48
Consultar el resumen del entrenamiento	49
Consultar la frecuencia cardíaca	50
Consultar el nivel de recuperación diario	52
Ver tu nivel de estado físico cardiovascular	53
Compartir tu actividad	53
Pagos sin contacto	54
Usar tarjetas de crédito y débito	54

Pagar en el transporte público	56
Actualizar, reiniciar y borrar	58
Actualizar Versa 4	58
Reiniciar Versa 4	58
Apagar Versa 4	58
Borrar Versa 4	59
Solución de problemas	60
No hay señal de frecuencia cardiaca	60
No hay señal GPS	60
Otros problemas	61
Información general y especificaciones	62
Sensores y componentes	62
Materiales	62
Tecnología inalámbrica	62
Vibración al pulsar	62
Batería	63
Memoria	63
Pantalla	63
Tamaño de la correa	63
Condiciones ambientales	63
Más información	64
Política de devoluciones y garantía	64
Reglamentación y normas de seguridad	65
EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)	65
Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC)	66
Unión Europea (UE)	67
Argentina	68
Australia y Nueva Zelanda	68
Ghana	69
Indonesia	69
Israel	69
Japón	69
Reino de Arabia Saudí	70
Malasia	70

México	70
Marruecos	70
Nigeria	71
Omán	71
Paraguay	71
Filipinas	71
Serbia	72
Singapur	72
Corea del Sur	72
Taiwán	72
Tailandia	76
Emiratos Árabes Unidos	76
Reino Unido	76
Vietnam	77
Acerca de las pilas	77
Valoración de IP	78
Declaración de seguridad	79
Marcados normativos	79

Empezar

Ten tu actividad física bajo control y consigue mejores resultados con tus rutinas gracias a Fitbit Versa 4 de Google.

Dedica un momento a leer toda la información de seguridad en fitbit.com/safety. Versa 4 no está diseñado para ofrecer datos médicos ni científicos.

Contenido de la caja

La caja de Versa 4 incluye lo siguiente:



Reloj con correa pequeña
(el color y el material varían)



Cable de carga



Correa grande adicional

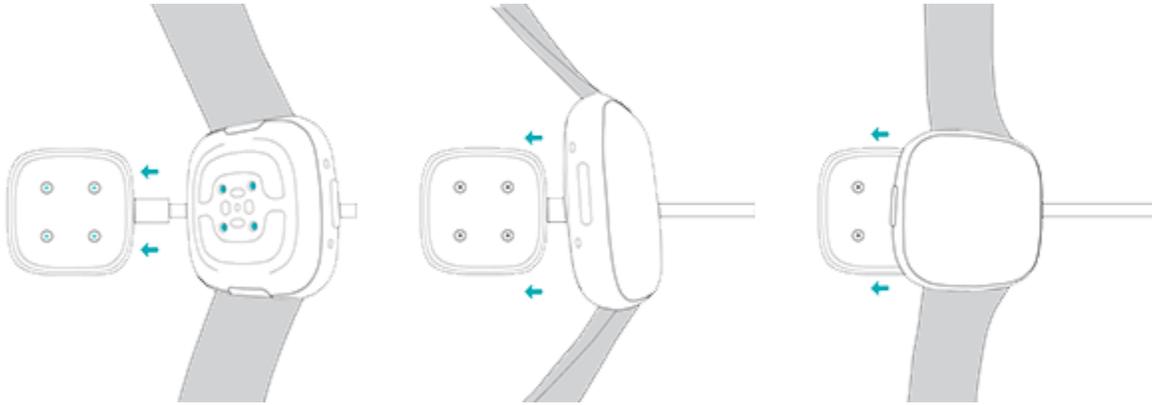
Las correas desmontables de Versa 4 están disponibles en una gran variedad de colores y materiales (se venden por separado).

Cargar el reloj

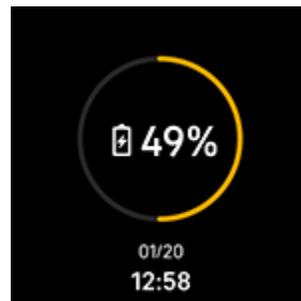
Cuando está completamente cargada, la batería de Versa 4 tiene una duración de más de 6 días. La duración de la batería y los ciclos de carga varían en función del uso y de otros factores. Los resultados reales pueden variar.

Para cargar Versa 4, haz lo siguiente:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador, a un cargador de pared USB con certificado UL o a otro dispositivo de carga de baja potencia.
2. Sujeta el otro extremo del cable de carga cerca del puerto que hay en la parte trasera del reloj hasta que se conecte de forma magnética. Asegúrate de que las clavijas del cable de carga estén alineadas con el puerto de la parte posterior del reloj.

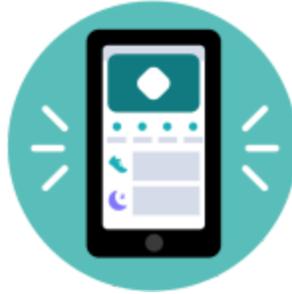


Carga Versa 4 durante 12 minutos para disfrutar de 24 horas de duración de la batería. Mientras se carga el reloj, toca dos veces la pantalla o pulsa el botón para encenderla. La batería tarda alrededor de una o dos horas en cargarse completamente.



Configurar Versa 4

Configura Versa 4 con la aplicación de Fitbit para iPhone, iPad o teléfonos Android. La aplicación de Fitbit es compatible con la mayoría de los teléfonos más populares. Consulta fitbit.com/devices para comprobar si tu teléfono es compatible.



Para empezar, haz lo siguiente:

1. Descarga la aplicación de Fitbit:
 - [Apple App Store](#) para iPhones
 - [Google Play Store](#) para teléfonos Android
2. Instala la aplicación y ábrela.
3. Toca **Iniciar sesión con Google** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para configurar tu dispositivo.

Cuando hayas terminado la configuración, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo reloj y, después, navega por la aplicación de Fitbit.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Consultar tus datos en la aplicación de Fitbit

Abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono para consultar tus métricas de salud o tus datos de actividad y sueño, o para elegir un entrenamiento o una sesión de mindfulness, entre otras opciones.

Desbloquear Fitbit Premium

Fitbit Premium es tu recurso personalizado de la aplicación de Fitbit que te ayuda a mantener un estilo de vida activo, dormir bien y gestionar el estrés. La suscripción Premium incluye programas adaptados a tus objetivos de salud y actividad física, cientos de entrenamientos de marcas de fitness y meditaciones guiadas, entre otras cosas.

Los clientes pueden canjear una suscripción de prueba a Fitbit Premium en la aplicación de Fitbit.¹

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

¹ Solo para usuarios de Fitbit Premium nuevos o que vuelvan a suscribirse. La suscripción debe activarse en los 60 días posteriores a la activación del dispositivo (se debe indicar un método de pago válido). Se renovará automáticamente por 9,99 \$ al mes* cuando finalice la prueba. Cancellala antes para evitar cargos periódicos. El contenido y las funciones pueden cambiar, y no están disponibles en todos los territorios. Esta suscripción no se puede regalar. Haz clic [aquí](#) para consultar más información. Sujeta a términos y condiciones.

* La tarifa de renovación para España es de 8,99 € al mes.

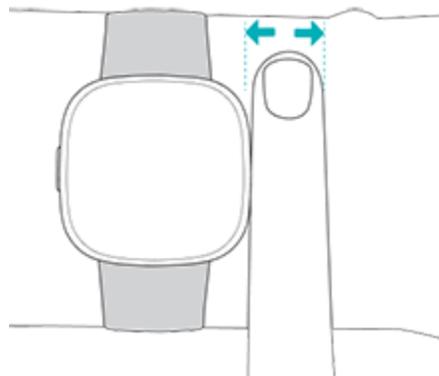
Ponerse Versa 4

Ponte Versa 4 en la muñeca. Si necesitas colocar una correa de otro tamaño o has comprado otra, consulta las instrucciones de la sección [Cambiar la correa](#).

Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día

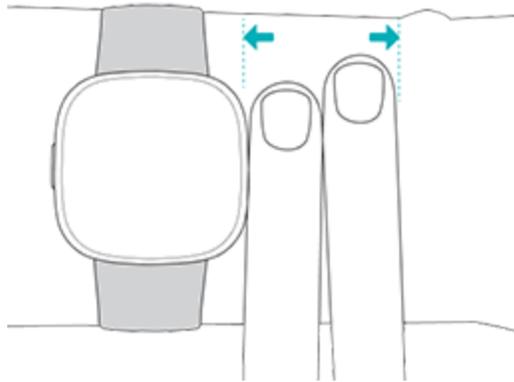
Cuando no estés haciendo ejercicio, colócate Versa 4 un dedo por encima del hueso de la muñeca.

En general, es importante que la muñeca descanse regularmente, para lo cual debes quitarte el reloj durante más o menos una hora tras haberlo usado de forma prolongada. Te recomendamos que te lo quites antes de ducharte. Aunque te puedes duchar con el reloj puesto, si no lo haces, se reduce la posible exposición a jabones, champús y acondicionadores, que pueden causar daños en el reloj a largo plazo e irritarte la piel.



Para optimizar la monitorización de la frecuencia cardiaca mientras haces ejercicio, haz lo siguiente:

- Durante los entrenamientos, prueba a llevar la correa más arriba de la muñeca para que se ajuste mejor. Si tienes molestias, aflójala. Si te sigue molestando, quítate el reloj y deja que la muñeca descanse.



- Ponte el reloj en la parte superior de la muñeca y asegúrate de que la parte trasera del dispositivo esté en contacto con la piel.

Abrochar la correa

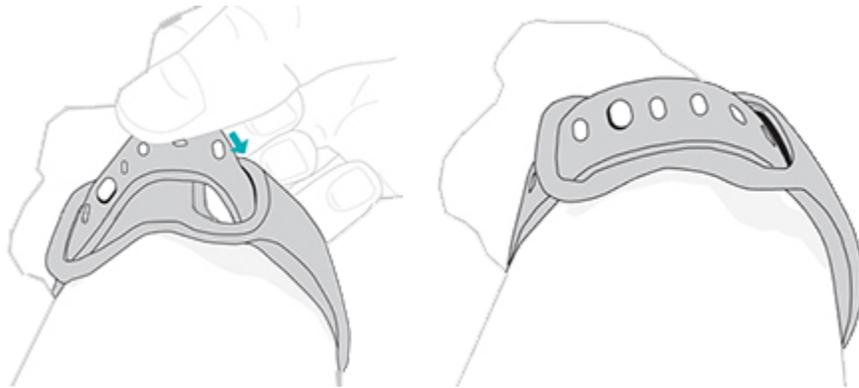
1. Ponte Versa 4 en la muñeca.
2. Desliza la correa inferior por la primera presilla de la correa superior.



3. Aprieta la correa hasta que se ajuste cómodamente y presiona el cierre a través de uno de los agujeros de la correa. Si usas uno de los últimos dos agujeros de la correa pequeña, te recomendamos que la cambies por la grande para que se ajuste más firmemente. Para obtener instrucciones, consulta [Cambiar la correa](#).



4. Desliza el extremo suelto de la correa a través de la segunda presilla de forma que quede plana en la muñeca. Asegúrate de que la correa no quede demasiado apretada. Llévala lo suficientemente holgada como para que se pueda mover por la muñeca hacia delante y hacia atrás.



Mano dominante

Para mejorar la precisión, debes especificar si llevas puesto Versa 4 en la mano dominante o en la no dominante. La mano dominante es la que usas para escribir y comer. De forma predeterminada, el ajuste de la muñeca está configurado en la mano no dominante. Si llevas puesto Versa 4 en la mano dominante, cambia este ajuste en la aplicación de Fitbit:

En la pestaña Hoy en la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  > **Versa 4** > **Muñeca** > **Dominante**.

Consejos de uso y cuidado

- Limpia la correa y tu muñeca con frecuencia con un limpiador no jabonoso.

- Si el reloj se moja, quitatelo y sécalo del todo tras la actividad.
- Quítate el reloj de vez en cuando.
- Si notas irritación en la piel, quítate el reloj y ponte en contacto con el servicio de atención al cliente. Para obtener más información, consulta [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Para consultar más información, visita la [página sobre cómo llevar y cuidar tu dispositivo Fitbit](#).

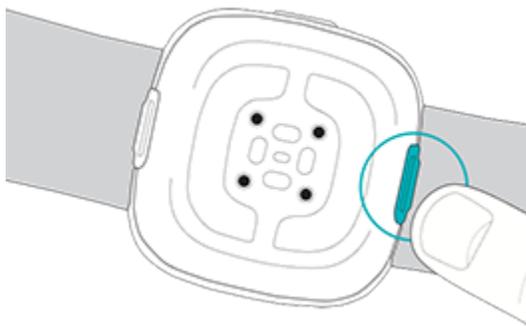
Cambiar la correa

Versa 4 trae puesta una correa pequeña e incluye una correa inferior grande adicional en la caja. Tanto la correa superior como la inferior se pueden cambiar por otras correas que se venden por separado en [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Para consultar las medidas de las correas, ve a [Tamaño de la correa](#).

Las correas de Fitbit Sense, Fitbit Sense 2 y Fitbit Versa 3 son compatibles con Versa 4.

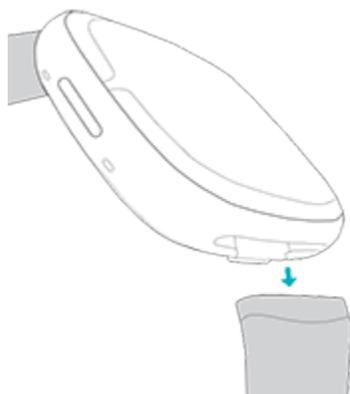
Quitar la correa

1. Dale la vuelta a Versa 4 y busca los cierres de la correa.



2. Para abrir el cierre, desliza el botón plano por la correa.

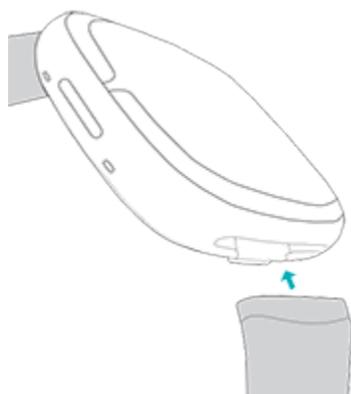
3. Con cuidado, saca la correa del reloj para soltarla.



4. Haz lo mismo en el otro lado.

Poner una correa

Para colocar una correa, introdúcela en el extremo del reloj hasta que oigas un clic y quede bien encajada en su sitio. La correa, junto con las presillas y el cierre, se fija a la parte superior del reloj.



Aspectos básicos

Aprende a gestionar la configuración, establecer un código PIN personal, desplazarte por la pantalla y comprobar el nivel de la batería.

Desplazarse por Versa 4

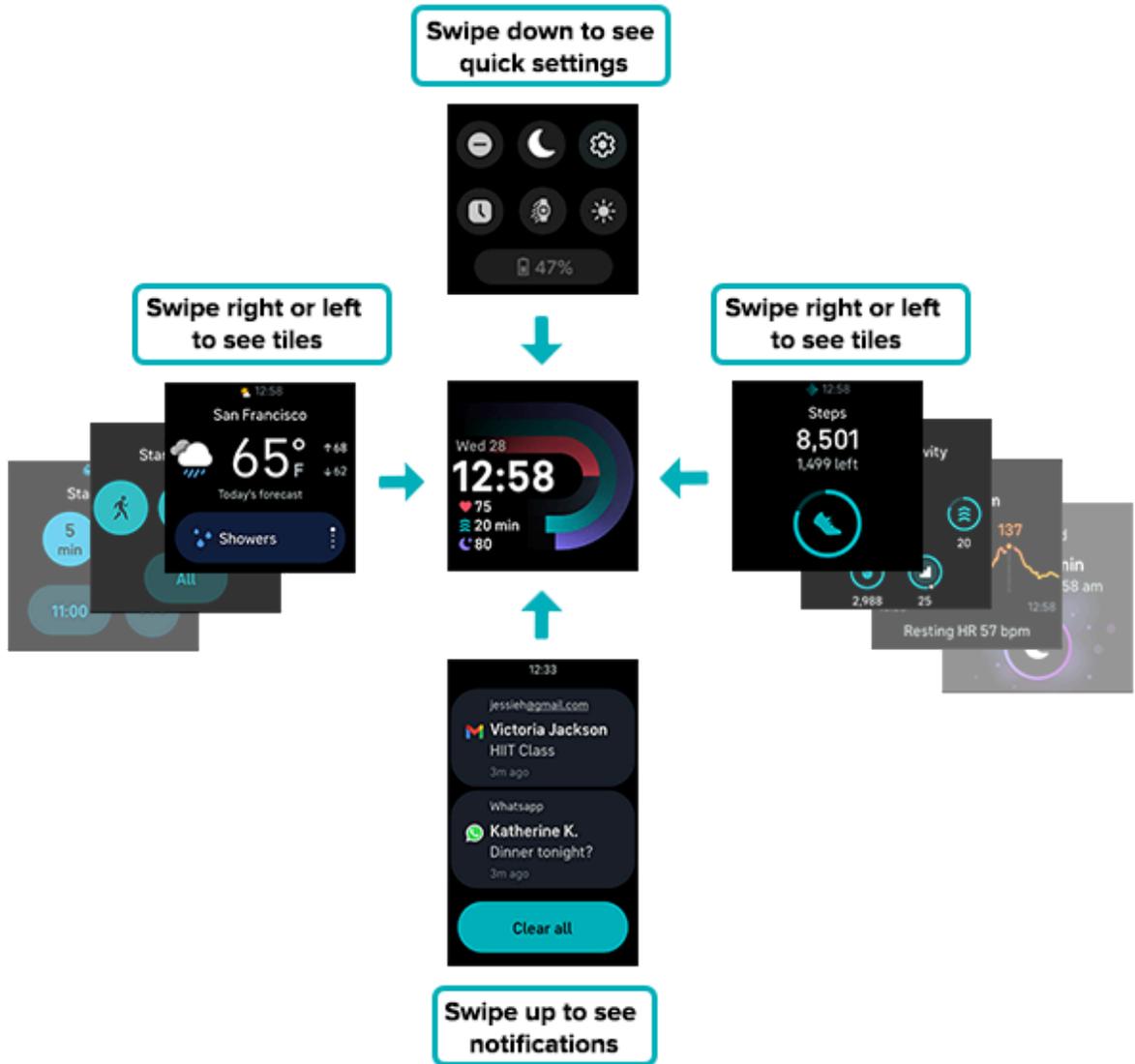
Versa 4 cuenta con una pantalla táctil AMOLED en color y un botón.

Desplázate por Versa 4 tocando la pantalla, deslizando de lado a lado y de arriba abajo, o pulsando el botón. Para preservar la duración de la batería, la pantalla del reloj se apagará cuando no se esté usando, a menos que actives la función Pantalla siempre activa. Para obtener más información, consulta [Configurar Pantalla siempre activa](#).

Navegación básica

La pantalla de inicio es el reloj.

- Desliza hacia abajo para ver los ajustes rápidos.
- Desliza hacia arriba para ver las notificaciones.
- Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha para ver las baldosas.
- Pulsa el botón para abrir el menú de aplicaciones y volver a la pantalla del reloj.
- Mantén pulsada la pantalla del reloj para cambiar entre los formatos del reloj guardados.



Accesos directos del botón

Usa el botón para acceder rápidamente a los pagos sin contacto, el asistente de voz, los ajustes rápidos o tus aplicaciones favoritas.



Pulsar el botón

Pulsa el botón para volver a la pantalla del reloj. En la pantalla del reloj, pulsa el botón para abrir una lista de las aplicaciones que tienes instaladas.

Mantener pulsado el botón

Mantén pulsado el botón durante 1 segundo para activar una función que elijas. La primera vez que utilices el acceso directo del botón, selecciona qué función se activará. Para cambiar la función que se activa al mantener pulsado el botón, abre la aplicación Configuración  en tu reloj y toca **Acceso directo**. Comprueba que el acceso directo de la pulsación prolongada esté activado en  y, a continuación, toca **Pulsación prolongada** para seleccionar la aplicación que quieras.

Pulsar el botón dos veces

Pulsa dos veces el botón para abrir los accesos directos al asistente de voz, los ajustes rápidos, las notificaciones y el pago sin contacto. Toca un acceso directo para abrirlo.

Ajustes rápidos

En la pantalla del reloj, desliza hacia abajo para acceder a los ajustes rápidos.

No molestar 	Cuando el ajuste No molestar esté activado, ocurrirá lo siguiente: <ul style="list-style-type: none">• Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los recordatorios estarán silenciados.• El icono No molestar se iluminará  en los ajustes rápidos.
---	---

	No puedes activar el ajuste No molestar y el modo Sueño al mismo tiempo.
Modo Sueño 	<p>Cuando el modo Sueño esté activado, ocurrirá lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los recordatorios estarán silenciados. • El brillo de la pantalla estará configurado para que se atenúe. • La pantalla del reloj de la pantalla siempre activa se apagará. • La pantalla permanecerá apagada cuando gires la muñeca. • El icono modo Sueño se iluminará  en los ajustes rápidos. <p>El modo Sueño se desactivará automáticamente cuando definas un horario de sueño. Para obtener más información, consulta Modificar ajustes.</p> <p>No puedes activar el ajuste No molestar y el modo Sueño al mismo tiempo.</p>
Configuración 	Para acceder a ajustes adicionales, toca el icono Configuración para abrir la aplicación Configuración. Para obtener más información, consulta Modificar ajustes .
Activar pantalla 	Si configuras Activar pantalla como Solo botón, tendrás que pulsar el botón o tocar la pantalla para encenderla.
Brillo 	Ajusta el brillo de la pantalla.
Pantalla siempre activa 	Activa o desactiva la función Pantalla siempre activa. Para obtener más información, consulta Configurar Pantalla siempre activa .

Baldosas

En la pantalla del reloj, desliza hacia la derecha o hacia la izquierda para desplazarte por las baldosas. Consulta el progreso hacia tu objetivo diario, revisa un resumen de la actividad del día, comprueba tu frecuencia cardíaca durante el día, echa un vistazo a tus últimas métricas de sueño, pon un temporizador, empieza un ejercicio o consulta la previsión meteorológica.

Personaliza tu reloj eligiendo las baldosas que se muestran y el orden en que aparecen. Para obtener más información, consulta [Reorganizar baldosas](#).

Modificar ajustes

Gestiona los ajustes básicos en la aplicación Configuración  :

Pantalla

Brillo	Cambia el brillo de la pantalla.
Activar pantalla	Define si la pantalla se encenderá o no cuando gires la muñeca.
Tiempo de espera de la pantalla	Ajusta el tiempo que quieras que transcurra hasta que la pantalla se apague o cambie a Pantalla siempre activa.
Pantalla siempre activa	Activa o desactiva la función Pantalla siempre activa. Para obtener más información, consulta Configurar Pantalla siempre activa .

Vibración y audio

Vibración	Ajusta la intensidad de la vibración del reloj.
Micrófono	Elige si tu reloj puede acceder al micrófono.

Recordatorios de objetivos

Objetivo de Minutos en Zona Activa	Activa o desactiva las notificaciones del objetivo semanal de Minutos en Zona Activa.
------------------------------------	---

Modos silenciosos

No molestar	Desactiva todas las notificaciones.
Modo Sueño	<p>Ajusta la configuración del modo Sueño, incluido definir un horario para que el modo se active y desactive automáticamente.</p> <p>Para definir un horario, haz lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none">1. En la sección Modo Sueño, toca modo Horario.2. Toca la hora de inicio o finalización para ajustar cuándo se activará y desactivará el modo. Desliza hacia arriba o hacia abajo para cambiar la hora y toca la hora para seleccionarla. El modo Sueño se desactivará automáticamente a la hora que hayas fijado, aunque lo hayas activado de forma manual.

Modo Sin distracciones	Desactiva las notificaciones mientras uses la aplicación Ejercicio  .
Notificaciones de Alexa	Desactiva las notificaciones de Amazon Alexa.

Acceso directo

Mantener pulsado el botón	Elige la aplicación o la función que quieres que se abra cuando mantengas pulsado el botón.
---------------------------	---

Asistente de voz

Asistente de voz	Activa o desactiva el asistente de voz.
Respuesta de audio	Elige si quieres que tu asistente de voz utilice el altavoz de tu reloj.

Zoom de la pantalla

Ajustes de la función Lupa	Activa Lupa para aumentar la imagen al tocar tres veces la pantalla. Elige entre 2 y 3 aumentos. Para volver a reducir la imagen, toca la pantalla una vez.
----------------------------	--

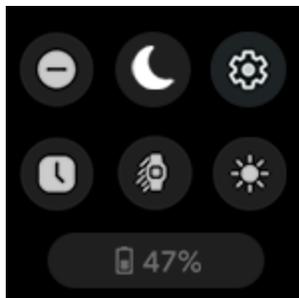
Acerca de Versa 4

Información del sistema	Consulta el número de versión del firmware instalado en tu reloj.
Información normativa	Consulta la información normativa de tu reloj.
Restablecer estado de fábrica	Borra toda la información del dispositivo. Para obtener más información, consulta Borrar Versa 4 .

Toca un ajuste para configurarlo. Desliza hacia arriba para ver la lista completa de ajustes.

Comprobar el nivel de la batería

En la pantalla del reloj, desliza hacia abajo. El nivel de la batería se muestra en la parte inferior de la pantalla.



Si el nivel de la batería del reloj es bajo (20 % o menos), aparecerá una advertencia y el indicador del nivel de la batería se pondrá de color naranja. Si el nivel de la batería del reloj es muy bajo (8 % o menos), aparecerá una segunda advertencia y el indicador del nivel de la batería parpadeará.

Cuando el nivel de la batería es muy bajo (8 % o menos), ocurrirá lo siguiente:

- El brillo de la pantalla estará configurado para que se atenúe
- La intensidad de la vibración estará configurada para que sea suave
- Si estás monitorizando un ejercicio con GPS, la monitorización GPS se desactivará
- La función Pantalla siempre activa se desactivará
- No podrás usar la función del asistente de voz
- No podrás usar las respuestas rápidas

Carga Versa 4 para usar y configurar estas funciones.

Configurar Bloqueo del dispositivo

Para mantener tu reloj protegido, activa la función Bloqueo del dispositivo en la aplicación de Fitbit, donde se te pedirá que introduzcas un código PIN personal de 4 dígitos para desbloquear tu reloj. Si configuras los pagos sin contacto en tu reloj, Bloqueo del dispositivo se activará automáticamente y tendrás que definir un código. Si no utilizas los pagos sin contacto, la función Bloqueo del dispositivo es opcional.

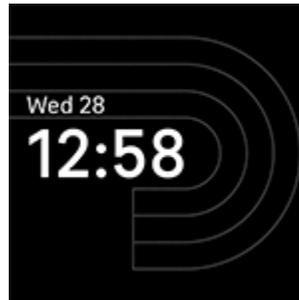
Gestionar tu código PIN en la aplicación de Fitbit:

En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  > **Versa 4** > **Bloqueo del dispositivo**.

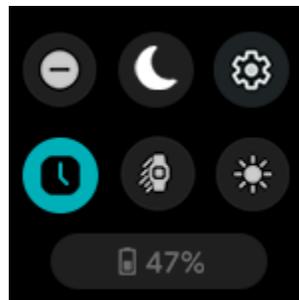
Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Configurar Pantalla siempre activa

Activa la función Pantalla siempre activa para que se muestre la hora en tu reloj, incluso cuando no estés interactuando con la pantalla. Muchos formatos del reloj y algunas aplicaciones tienen un modo Pantalla siempre activa.



Para activar o desactivar Pantalla siempre activa, desliza hacia abajo en la pantalla del reloj para abrir los ajustes rápidos. Toca el icono Pantalla siempre activa .



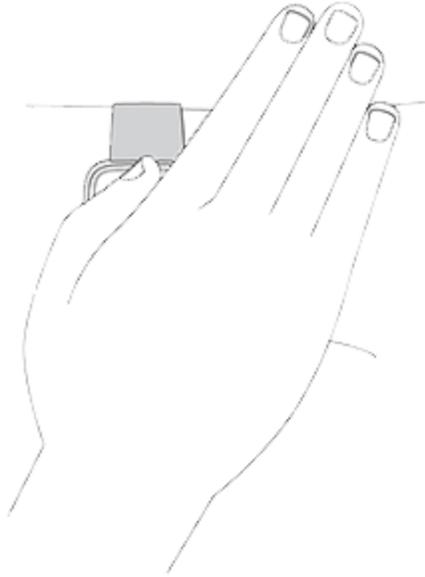
Activar esta función afectará a la duración de la batería de tu reloj. Si la función Pantalla siempre activa está habilitada, tendrás que cargar Versa 4 con más frecuencia.

La función Pantalla siempre activa se desactivará automáticamente cuando la batería de tu reloj esté a punto de agotarse.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Apagar la pantalla

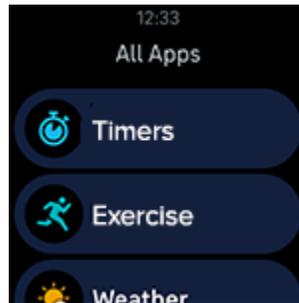
Para apagar la pantalla de tu reloj cuando no lo estés usando, cubre brevemente la pantalla con la mano en la que no lleves el reloj o aleja la muñeca del cuerpo.



Ten en cuenta que, si activas la función Pantalla siempre activa, la pantalla no se apagará.

Formatos del reloj, baldosas y aplicaciones

La [galería de Fitbit](#) ofrece aplicaciones y formatos del reloj para personalizar tu reloj y satisfacer una gran variedad de necesidades diarias, de salud, de actividad física y de precisión.



Cambiar el formato del reloj

La galería de Fitbit ofrece una gran variedad de formatos del reloj para que personalices tu reloj.

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  > **Versa 4**.
2. Toca **Galería** > pestaña **Relojes**.
3. Consulta los formatos del reloj disponibles. Toca un formato del reloj para que se muestre una vista detallada.
4. Toca **Instalar** para añadir el formato de reloj a Versa 4.

Guarda hasta 5 formatos del reloj para ir alternándolos:

- Cuando selecciones un nuevo formato del reloj, este se guardará automáticamente a menos que ya tengas guardados 5 formatos.
- Para ver los formatos del reloj guardados, en la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit,

toca el icono de dispositivos  > **Versa 4** > **Galería**. Consulta los formatos del reloj guardados en Mis relojes.

- Para eliminar un formato del reloj, toca el formato del reloj > **Quitar formato de reloj**.
- Para cambiar a un formato del reloj guardado, toca el formato del reloj > **Seleccionar**.

- Para cambiar de un formato guardado en tu reloj a otro, mantén pulsado el formato actual.

Reorganizar baldosas

En la pantalla del reloj, desliza hacia la derecha o hacia la izquierda para desplazarte por las baldosas. Para elegir las baldosas que se muestran y el orden en que aparecen, haz lo siguiente:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  > **Versa 4**.
2. Toca la baldosa **Galería**.
3. En la sección Mis baldosas de Versa 4, toca **Gestionar**.
 - Para reorganizar las baldosas, mantén pulsado el icono de cuadrícula. Mueve las baldosas hacia arriba o hacia abajo en la lista y suéltalas para colocarlas en su nueva posición.
 - Para eliminar una baldosa, pulsa el icono X > **Quitar**.
 - Para añadir una baldosa, toca **Añadir baldosa** > toca la que quieras añadir > **Instalar**.

Ten en cuenta que solo puedes tener 8 baldosas instaladas en total en tu reloj. Si ya las tienes, desinstala una antes de instalar una nueva.

Gestionar aplicaciones

Personaliza tu reloj con tus aplicaciones favoritas.

Abrir aplicaciones

En la pantalla del reloj, pulsa el botón para ver las aplicaciones que tienes instaladas en tu reloj. Las aplicaciones usadas más recientemente aparecerán arriba. Desliza hacia arriba para ver tus aplicaciones. Para abrir una aplicación, tócala.

Eliminar aplicaciones

Puedes eliminar la mayoría de las aplicaciones instaladas en Versa 4, haz lo siguiente:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  >
2. Toca la baldosa **Galería**.

3. Toca la aplicación que quieras eliminar. Puede que tengas que deslizar hacia arriba para encontrarla.
4. Toca **Desinstalar**.

Reinstalar aplicaciones

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  > **Versa 4**.
2. Toca la baldosa **Galería** > pestaña **Aplicaciones**.
3. Consulta las aplicaciones disponibles. Cuando encuentres la que quieras instalar, tócala.
4. Toca **Instalar** para añadir la aplicación a Versa 4.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Actualizar aplicaciones

De vez en cuando tienes que actualizar las aplicaciones instaladas en Versa 4.

Para actualizar una aplicación, haz lo siguiente:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  > **Versa 4**.
2. Toca la baldosa **Galería**. Busca la aplicación que quieras actualizar. Puede que tengas que deslizar hacia arriba para encontrarla.
3. Toca el botón **Actualizar** situado junto a la aplicación.

Ajustes de configuración y permisos de la aplicación

Muchas aplicaciones incluyen opciones para configurar las notificaciones, otorgar algunos permisos y personalizar lo que se muestra. Ten en cuenta que desactivar cualquiera de los permisos de una aplicación puede provocar que esta deje de funcionar.

Para acceder a estos ajustes, haz lo siguiente:

1. Con el reloj cerca, en la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  > **Versa 4**.
2. Toca **Galería**.
3. Toca la aplicación o el formato del reloj cuyos ajustes quieras cambiar. Puede que tengas que deslizar hacia arriba para ver algunas aplicaciones.
4. Toca **Configuración** o **Permisos**.
5. Toca la flecha hacia atrás cuando hayas terminado de hacer cambios.

Asistente de voz

Habla al reloj para consultar el tiempo, establecer alarmas y temporizadores, y controlar tus dispositivos domésticos inteligentes, entre otras cosas.

Configurar Amazon Alexa integrada

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  > **Versa 4.**
2. Toca **Amazon Alexa** > **Inicia sesión con Amazon.**
3. Toca **Empezar.**
4. Inicia sesión con tu cuenta de Amazon o crea una si fuese necesario.
5. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla, lee lo que Alexa puede hacer y toca **Cerrar** para volver a los ajustes del dispositivo en la aplicación de Fitbit.

Para cambiar el idioma que Alexa reconoce, haz lo siguiente:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  > **Versa 4.**
2. Toca **Amazon Alexa.**
3. Toca el idioma actual para cambiarlo o **Cerrar sesión** para dejar de usar Alexa en tu reloj.

Interactuar con el asistente de voz

1. Abre la aplicación Alexa  en tu reloj. Ten en cuenta que la aplicación de Fitbit debe seguir ejecutándose en segundo plano en el teléfono.
2. Di lo que deseas.



No es necesario que digas "Alexa" antes de indicar lo que deseas. Por ejemplo:

- Configura un temporizador para 10 minutos.
- Crea una alarma para las 8:00.
- ¿Qué temperatura hace fuera?
- Recuérdame que haga la cena a las 18:00.
- ¿Qué cantidad de proteína tiene un huevo?
- Pide a Fitbit que comience una carrera.*
- Inicia un paseo en bicicleta con Fitbit.*

* Para pedir a Alexa que abra la aplicación Ejercicio en tu reloj, primero debes configurar la Skill de Fitbit para Alexa. Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#). Estos comandos actualmente se encuentran disponibles en alemán, español, francés, inglés, italiano y japonés.

Amazon Alexa no está disponible en todos los países. Para obtener más información, consulta fitbit.com/voice.

Ten en cuenta que decir "Alexa" no activa el asistente de voz en tu reloj. Debes abrir la aplicación del asistente de voz en tu reloj antes de que el micrófono se encienda. El micrófono se desactiva cuando cierras el asistente de voz o cuando se apaga la pantalla del reloj.

Para disfrutar de una mejor funcionalidad, instala la aplicación Amazon Alexa en tu teléfono. Con la aplicación, tu reloj puede acceder a otras Skills de Alexa.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Comprobar alarmas, recordatorios y temporizadores de Alexa

1. Abre la aplicación Alexa  en tu reloj.
2. Toca el icono de alertas  y desliza hacia arriba para ver tus alarmas, recordatorios y temporizadores.
3. Toca una alarma para activarla o desactivarla. Si quieres ajustar o cancelar un recordatorio o temporizador, toca el icono de Alexa  y di lo que deseas.

Ten en cuenta que las alarmas y temporizadores de Alexa son independientes de los que configuras en la aplicación Alarmas  o en la aplicación Temporizadores .

Estilo de vida

Usa aplicaciones para mantenerte al día de lo que más te importa. Consulta [Formatos del reloj, baldosas y aplicaciones](#) para ver instrucciones sobre cómo añadir y eliminar aplicaciones.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

El tiempo

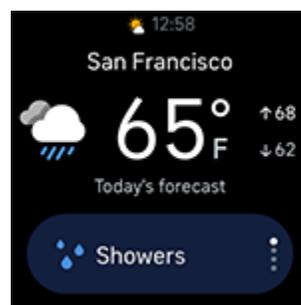
Consulta el tiempo en tu ubicación actual, así como en otras dos ubicaciones que elijas, en la aplicación El tiempo de tu reloj.

Comprueba la previsión meteorológica en tu ubicación actual desde tus baldosas. En la pantalla del reloj, desliza hacia la izquierda o hacia la derecha hasta que encuentres la baldosa El tiempo. Toca el panel que encontrarás en la parte inferior de la pantalla para cambiar entre la nubosidad actual, el pronóstico meteorológico, la probabilidad de lluvia y la calidad del aire.

Toca cualquier otra parte de la baldosa para abrir la aplicación El tiempo , donde puedes ver más detalles, así como el pronóstico del tiempo en dos ubicaciones adicionales que hayas elegido.

Si no aparece el tiempo en tu ubicación actual, comprueba que tengas activados los servicios de ubicación en la aplicación de Fitbit. Si cambias de ubicación o no ves los datos actualizados de tu ubicación actual, sincroniza tu reloj para ver tu nueva ubicación y los datos más recientes en la aplicación o en la baldosa El tiempo.

Selecciona la unidad de temperatura en la aplicación de Fitbit. Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).



Para añadir o eliminar una ciudad, haz lo siguiente:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  > **Versa 4**.
2. Toca la baldosa **Galería**.
3. Toca la aplicación **El tiempo**. Puede que tengas que deslizar hacia arriba para encontrarla.
4. Toca **Configuración** > **Añadir ciudad** para añadir un máximo de dos ubicaciones adicionales o toca **Editar** > el icono **X** para quitar una ubicación. Ten en cuenta que no puedes eliminar tu ubicación actual.

Buscar teléfono

Usa la aplicación Buscar teléfono  para localizar tu móvil.

Requisitos:

- Tu reloj debe estar conectado ("emparejado") con el teléfono que quieras localizar.
- Tu teléfono debe tener el Bluetooth activado y estar a menos de 10 metros de tu dispositivo Fitbit.
- La aplicación de Fitbit debe estar ejecutándose en segundo plano en tu teléfono.
- Tu teléfono debe estar encendido.

Para encontrar tu teléfono, haz lo siguiente:

1. Abre la aplicación Buscar teléfono en tu reloj.
2. Toca **Buscar teléfono**. Tu móvil sonará con un volumen muy alto.
3. Cuando encuentres el teléfono, toca **Cancelar** para que el tono de llamada finalice.

Controlar la música con los controles de YouTube Music

Usa los controles de YouTube Music en Versa 4 para controlar YouTube Music en tu teléfono. Desplázate por las listas de reproducción, salta o vuelve a reproducir canciones y ajusta el volumen desde tu reloj. Ten en cuenta que los controles de YouTube Music requieren un teléfono compatible que esté dentro del alcance del Bluetooth y una suscripción a YouTube Music Premium. Para obtener más información sobre YouTube Music, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

1. Abre la aplicación YouTube Music en el teléfono. Ten en cuenta que la aplicación de Fitbit debe estar ejecutándose en segundo plano.
2. Abre la aplicación YouTube Music en tu reloj.

- En la parte superior de la pantalla, se muestran la canción y el artista que está sonando.
- Toca el icono de reproducción o pausa  para pausar o reproducir la pista actual.
- Toca el icono de saltar a la anterior  para reiniciar la canción actual o volver a la anterior.
- Toca el icono de saltar a la siguiente  para ir a la siguiente pista.
- Toca el icono de la biblioteca  para descubrir la música disponible, incluidas tus listas de reproducción, canciones y álbumes más recientes. Toca el elemento al que quieras acceder.
- Toca el icono de Me gusta para indicar que te gusta la canción actual.
- Toca el icono del volumen  para ajustarlo.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Google Maps

Recibe indicaciones detalladas en la muñeca con la aplicación Google Maps  en tu reloj.

1. Abre la aplicación Google Maps en tu teléfono, busca la ubicación a la que quieras ir, elige el medio de transporte, selecciona una ruta y toca Iniciar para comenzar la navegación. Para obtener instrucciones más detalladas sobre cómo usar la aplicación Google Maps en tu teléfono, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#). Ten en cuenta que la aplicación de Fitbit debe estar ejecutándose en segundo plano.
2. En tu reloj, desliza hasta la aplicación Google Maps y tócala para abrirla.
3. Durante la navegación, desliza hacia arriba y toca el botón de pausa para poner en pausa la navegación. Toca el botón de reanudar para seguir con la navegación o el botón de finalización para que termine.
4. Cuando llegues a tu destino usando la navegación en bicicleta o a pie, tu reloj mostrará un resumen de tu actividad. Toca **Hecho** para cerrar la aplicación Google Maps.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Notificaciones del teléfono

Versa 4 puede mostrar notificaciones de llamadas, mensajes de texto, calendario y aplicaciones de tu teléfono para mantenerte al tanto. Mantén tu reloj a una distancia máxima de 10 metros de tu teléfono para recibir notificaciones.

Configurar las notificaciones

Comprueba que tu teléfono tiene el Bluetooth activado y que puede recibir notificaciones (normalmente en Ajustes > Notificaciones). Después, configura las notificaciones:

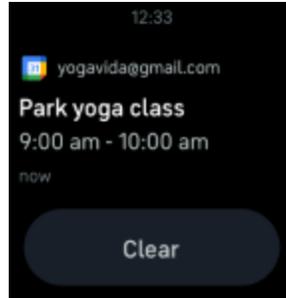
1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  >
Versa 4.
2. Toca **Notificaciones**.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para emparejar tu reloj si aún no lo has hecho. Las notificaciones de llamadas, mensajes de texto y calendario se activan automáticamente.
4. Para activar las notificaciones de las aplicaciones que tengas instaladas en tu teléfono, como Fitbit o WhatsApp, toca **Notificaciones de aplicaciones** y activa las notificaciones que quieras ver.

Ten en cuenta que, si tienes un iPhone, Versa 4 mostrará las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación Calendario. Si tienes un teléfono Android, en Versa 4 aparecerán las notificaciones de la aplicación de calendario que elijas durante la configuración.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Ver las notificaciones entrantes

Al recibir una notificación, tu reloj vibra. Si no lees la notificación cuando llegue, podrás hacerlo más tarde deslizando hacia arriba en la pantalla del reloj o pulsando dos veces el botón y tocando el icono de notificaciones.



Gestionar las notificaciones

Versa 4 puede guardar hasta 30 notificaciones, tras lo cual las más antiguas se sustituirán por las más recientes que recibas.

Para gestionar las notificaciones, haz lo siguiente:

- En la pantalla del reloj, desliza hacia arriba para ver las notificaciones y toca cualquiera de ellas para ampliarla.
- Para eliminar una notificación, tócala para ampliarla y, a continuación, deslízate hasta la parte inferior y toca **Borrar**.
- Para eliminar todas las notificaciones de una vez, desliza hacia arriba hasta llegar al final de las notificaciones y toca **Borrar todo**.
- Para salir de la pantalla de notificaciones, pulsa el botón o desliza hacia abajo.

Desactivar las notificaciones

Desactiva algunas notificaciones en la aplicación de Fitbit o desactiva todas las notificaciones en los ajustes rápidos de Versa 4. Si desactivas todas las notificaciones, tu reloj no vibrará y la pantalla no se encenderá cuando tu teléfono reciba una notificación.

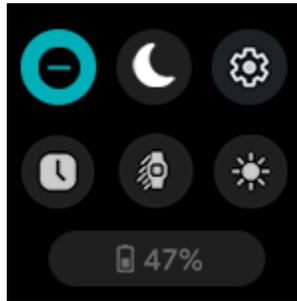
Para desactivar algunas notificaciones, haz lo siguiente:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  >
Versa 4 > **Notificaciones**.
2. Desactiva las notificaciones que ya no quieras recibir en tu reloj.

Para desactivar todas las notificaciones, haz lo siguiente:

1. En la pantalla del reloj, desliza hacia abajo para acceder a los ajustes rápidos.

2. Toca el icono No molestar . Se desactivarán todas las notificaciones y recordatorios, incluidas las celebraciones de objetivos.



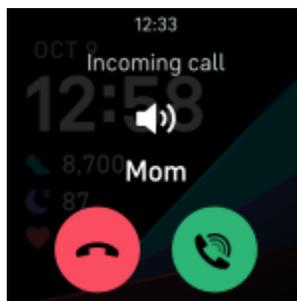
Ten en cuenta que, si activas la opción No molestar en tu teléfono, no recibirás notificaciones en tu reloj hasta que desactives esa opción.

Responder o rechazar llamadas de teléfono

Si emparejas Versa 4 a un iPhone o a un teléfono Android, podrás responder o rechazar las llamadas entrantes del teléfono.

Para responder a una llamada, toca el icono del teléfono verde en la pantalla de tu reloj. Para rechazar una llamada, toca el icono del teléfono rojo para enviar la llamada entrante al buzón de voz.

El nombre de la persona que llama aparecerá si dicha persona figura en tu lista de contactos. De lo contrario, se mostrará un número de teléfono.



Coger llamadas desde la muñeca

Para configurar las llamadas desde la muñeca, en la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit de tu teléfono, toca el icono de dispositivos  > **Versa 4** > **Llamadas desde la muñeca**. Sigue las instrucciones que se indican a continuación para configurar las llamadas desde la muñeca.

Teléfono Android

Toca cada requisito de configuración y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para aceptar y activar los permisos y solicitudes de emparejamiento necesarios.

- Ten en cuenta que, si ves un botón con el mensaje **Ver instrucciones**, puede que estés usando una versión antigua de la aplicación de Fitbit. Toca **Ver instrucciones** y sigue las instrucciones de [iPhone](#) para configurar las llamadas desde la muñeca.

iPhone

1. Toca **Iniciar configuración**.
2. En el teléfono, toca **Ajustes** > **Bluetooth**. Tu teléfono busca los dispositivos disponibles.
3. Cuando veas **Controles/llamadas de Versa 4** como dispositivo disponible, tócalo. Aparecerá un número en la pantalla de tu teléfono.
4. Cuando aparezca el mismo número en tu reloj, toca **Emparejar**.
5. Vuelve a la aplicación de Fitbit de tu teléfono. Toca **Hecho** para completar la configuración.

Para responder una llamada desde la muñeca, haz lo siguiente:

1. Cuando recibas una llamada de teléfono, toca el icono del teléfono verde  en tu reloj. Ten en cuenta que tu teléfono debe estar cerca con la aplicación de Fitbit ejecutándose en segundo plano.
2. Habla a tu reloj para conversar con la otra persona. Su voz sonará por el altavoz de tu reloj.
 - Para ajustar el volumen del altavoz, toca el icono del altavoz  > símbolo menos  o símbolo más . Desliza hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.

- Para silenciar el sonido, toca el icono del micrófono . Toca el mismo icono para activar el sonido.
 - Para cambiar a un teclado, toca el icono de los tres puntos  > **Teclado**. Desliza hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.
 - Para pasar la llamada al teléfono, toca el icono de los tres puntos  > **Teléfono**. Toca el icono del reloj  para pasar la llamada del nuevo al reloj.
3. Para colgar, toca el icono del teléfono de color rojo .

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Responder mensajes (teléfonos Android)

Responde directamente a los mensajes de texto y notificaciones de algunas aplicaciones desde tu reloj usando respuestas rápidas preestablecidas o respondiendo con la voz a Versa 4. Mantén tu teléfono cerca con la aplicación de Fitbit ejecutándose en segundo plano para responder a los mensajes desde tu reloj.

Para responder a un mensaje, haz lo siguiente:

1. Abre la notificación a la que quieres responder.
2. Elige la forma de responder al mensaje:
 - Toca el icono del micrófono  para responder al mensaje usando la transcripción de voz. Para cambiar el idioma que reconoce el micrófono, toca **Idioma**. Después de responder con la voz, toca **Enviar** o toca **Reintentar** para intentarlo de nuevo.
 - Toca el icono de texto  para responder al mensaje eligiendo entre una lista de respuestas rápidas.
 - Toca el icono de emoji  para responder al mensaje con un emoji.

Para obtener más información (por ejemplo, sobre cómo personalizar las respuestas rápidas), consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Registro de tiempo

Las alarmas vibran para despertarte o avisarte a una hora que hayas establecido. Puedes configurar hasta 8 alarmas para que suenen una vez o varios días de la semana. También puedes medir la duración de actividades con el cronómetro o poner un temporizador de cuenta atrás.

Ten en cuenta que las alarmas y los temporizadores que configuras con un asistente de voz son independientes de los que configuras en las aplicaciones Alarmas y Temporizadores. Para obtener más información, consulta [Asistente de voz](#).

Poner una alarma

Puedes poner alarmas únicas o periódicas con la aplicación Alarmas . Cuando suene una alarma, tu reloj vibrará.

Cuando configures una alarma, activa la función Despertador inteligente para permitir que tu reloj encuentre el mejor momento para despertarte, para lo cual se iniciará 30 minutos antes de la hora a la que establezcas la alarma. Evita despertarte durante el sueño profundo. De esta manera, aumentará la probabilidad de que te levantes y sientas que has descansado. Si Despertador inteligente no encuentra el mejor momento para despertarte, tu alarma te avisará a la hora establecida.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Apagar o posponer una alarma

Cuando suene una alarma, tu reloj vibrará. Para apagar la alarma, toca el icono de la alarma . Para posponer la alarma 9 minutos, toca el icono de posponer .

Puedes posponer la alarma todas las veces que quieras. Versa 4 pospondrá automáticamente la alarma si la ignoras durante más de un minuto.



Usar el temporizador y el cronómetro

Mide la duración de actividades con el cronómetro o pon un temporizador de cuenta atrás en tu reloj. Puedes poner en marcha el cronómetro y el temporizador de cuenta atrás al mismo tiempo.

Si la función Pantalla siempre activa está activada, la pantalla seguirá mostrando el cronómetro o el temporizador de cuenta atrás hasta que finalice o hasta que salgas de la aplicación.

Medir la duración de eventos con el cronómetro

1. En tu reloj, abre la aplicación Temporizadores .
2. En la sección Cronómetro, toca **Iniciar**.
3. Toca el icono de inicio  para iniciar el cronómetro.
4. Toca el icono de pausa  para detenerlo.
5. Toca el icono de restablecimiento  para reiniciar el cronómetro.

Monitorizar el tiempo transcurrido con el temporizador de cuenta atrás

1. En la pantalla del reloj, desliza hacia la izquierda o hacia la derecha para encontrar la baldosa Temporizador.
2. Toca un temporizador para iniciarlo.
 1. Si no aparece la duración que quieres, toca el icono del menú > **Añadir temporizador**.
 2. Desliza hacia arriba o hacia abajo para programar el temporizador.
 3. Toca la hora para iniciar el temporizador.
3. Puedes salir de la baldosa mientras el temporizador esté en funcionamiento. Vuelve a la baldosa Temporizadores para comprobar su progreso. Pulsa el icono de pausa  para

pausar el temporizador o el icono **X** para cancelarlo. El dispositivo parpadeará y vibrará cuando se acabe el tiempo asignado.

4. Toca el icono de la marca de verificación o pulsa el botón para detener la alerta.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Actividad y bienestar

Versa 4 monitoriza de forma continua diversas estadísticas cuando lo llevas puesto, como la actividad por hora, la frecuencia cardíaca y el sueño. Estos datos se sincronizan automáticamente con la aplicación de Fitbit a lo largo del día.

Consultar las estadísticas

Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha en la pantalla del reloj para ver la baldosa Actividad de hoy, donde aparecen tus Minutos en Zona Activa, pasos, calorías, distancia recorrida y plantas subidas cada día. Para ver detalles y estadísticas adicionales, toca la baldosa para abrir

la aplicación Hoy  , que incluye:

Minutos en Zona Activa	Los Minutos en Zona Activa conseguidos hoy y el número de Minutos en Zona Activa que obtienes actualmente por minuto
Calorías quemadas	Las calorías quemadas hoy y el progreso de tu objetivo diario
Distancia	La distancia que has recorrido hoy y el progreso de tu objetivo diario
Ejercicio	El número de días que has logrado tu objetivo de ejercicio de esta semana
Plantas	Las plantas que has subido hoy y el progreso de tu objetivo diario
Frecuencia cardíaca	La frecuencia cardíaca actual y la zona de frecuencia cardíaca
Actividad por hora	El número de horas que has logrado hoy tu objetivo de actividad por hora
Salud menstrual	Información sobre el momento actual de tu ciclo menstrual (si corresponde)
Mindfulness	El número de sesiones de mindfulness que has completado esta semana y el progreso hacia tu objetivo
Saturación de oxígeno	Tus niveles medios de SpO2 en reposo más recientes
Recuperación	Tu nivel de recuperación diario
Frecuencia cardíaca en reposo	Tu frecuencia cardíaca en reposo

Sueño	La duración y la puntuación del sueño
Pasos	Los pasos que has dado hoy y el progreso de tu objetivo diario
Puntuación de gestión del estrés	Tu puntuación de gestión del estrés del día y el número de estados de ánimo que has registrado hoy

Para reordenar las estadísticas, mantén pulsada una fila y, a continuación, arrástrala hacia arriba o hacia abajo para cambiar su posición. Desliza una estadística hacia la izquierda para ocultarla. Toca **Añadir estadísticas** en la parte inferior de la pantalla para volver a añadir las estadísticas que hayas ocultado.

En la aplicación de Fitbit de tu teléfono puedes consultar tu historial completo y otra información que haya captado tu reloj.

Monitorizar un objetivo de actividad diario

Versa 4 monitorizará tu progreso con respecto a un objetivo de actividad diario que elijas. Cuando alcances tu objetivo, tu reloj vibrará y mostrará un mensaje de celebración.

Elegir un objetivo

Establece un objetivo que te ayude a iniciar tu recorrido para mejorar tu salud y tu forma física. De forma predeterminada, tu objetivo está establecido en 10.000 pasos al día. Puedes cambiar el número de pasos o elegir otro objetivo de actividad.

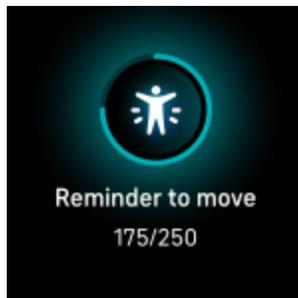
Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Monitoriza tu progreso con respecto a tu objetivo en Versa 4. Para obtener más información, ve a [Consultar las estadísticas](#).

Monitorizar la actividad por hora

Versa 4 te ayuda a mantener un estilo de vida activo a lo largo del día monitorizando el tiempo en el que no te estés moviendo y recordándote que debes moverte.

Estos recordatorios te animarán a caminar al menos 250 pasos cada hora. Notarás una vibración y se mostrará un recordatorio en la pantalla del dispositivo 10 minutos antes de cada hora si no has dado 250 pasos. Cuando alcances el objetivo de los 250 pasos después de recibir el recordatorio, notarás una segunda vibración y aparecerá un mensaje de felicitación.



Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Monitorizar el sueño

Lleva puesto Versa 4 en la cama para monitorizar automáticamente las estadísticas básicas sobre tu sueño, como el tiempo durmiendo, las fases del sueño (el tiempo que has estado en sueño REM, sueño ligero y sueño profundo) y la puntuación del sueño (la calidad del sueño).

Versa 4 también monitoriza tu variación estimada de oxígeno durante la noche para ayudarte a descubrir posibles trastornos respiratorios, y tu temperatura cutánea, para mostrarte cómo varía con respecto a tu valor de referencia personal, así como los niveles de SpO2, que son una estimación de la cantidad de oxígeno que hay en tu sangre.

Para ver tus estadísticas de sueño, sincroniza tu reloj cuando te despiertes y consulta la aplicación de Fitbit o desliza hacia la izquierda o hacia la derecha en la pantalla del reloj para buscar la baldosa Sueño.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Fijar un objetivo de sueño

De forma predeterminada, tu objetivo de sueño es de 8 horas por noche. Puedes personalizar este objetivo para adaptarlo a tus necesidades.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Recibir estadísticas sobre tu patrón de sueño a largo plazo

Si tienes una suscripción Premium, podrás conocer y realizar los pasos necesarios para mejorar tus hábitos de sueño con un perfil de sueño mensual. Cada mes, duerme con tu dispositivo Fitbit puesto durante al menos 14 días. El día 1 de cada mes, recibirás en la aplicación de Fitbit un desglose de tu sueño con 10 métricas mensuales junto con un animal de sueño que refleja

las tendencias a largo plazo en tu patrón de sueño. Consulta tu animal de sueño en tu dispositivo con el formato del reloj Mi animal de sueño.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Información sobre los hábitos de sueño

Si tienes una suscripción a Fitbit Premium, podrás ver más detalles sobre tu puntuación del sueño y una comparación con la de otros usuarios. Esta información puede ayudarte a desarrollar una mejor rutina de sueño y a despertarte notando que has descansado.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Llevar un seguimiento de la menstruación

Añade la baldosa Salud menstrual a tu reloj para consultar tu ciclo menstrual o registrar una menstruación en tu reloj. Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha en la pantalla del reloj para encontrar la baldosa Salud menstrual. Se mostrará tu ciclo menstrual actual. Toca **Registrar** y sigue las instrucciones para registrar tu menstruación.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Practicar la respiración guiada

La aplicación Relax  de Versa 4 ofrece sesiones de respiración guiada personalizadas para ayudarte a encontrar momentos de tranquilidad a lo largo del día. Todas las notificaciones se inhabilitan automáticamente durante la sesión.

1. Abre la aplicación Relax  .
2. La primera opción es una sesión de dos minutos. Toca el icono del engranaje  para cambiar la duración de la sesión actual o desactiva la vibración opcional.
3. Toca el icono de inicio o **Iniciar** para comenzar la sesión. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.



4. Cuando termine la sesión, toca **Registrar** para analizar cómo te sientes o **Saltar** para omitir este paso.
5. Consulta el resumen y toca **Hecho** para cerrar la aplicación.

Después del ejercicio, verás un resumen que muestra tu sincronización (en qué medida has seguido las instrucciones de respiración), la frecuencia cardíaca al principio y al final de la sesión y cuántos días has realizado una sesión de respiración guiada esta semana.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Consultar tu puntuación de gestión del estrés

La puntuación de gestión del estrés, que se basa en tus datos de frecuencia cardíaca, ejercicio y sueño, te ayuda a detectar si tu cuerpo está mostrando signos de estrés a diario. La puntuación va de 1 a 100. Cuanto mayor sea el número, significará que tu cuerpo muestra menos signos físicos de estrés. Para ver tu puntuación de gestión del estrés diaria, ponte tu reloj para dormir y abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono a la mañana siguiente. En la pestaña Hoy, toca la baldosa Gestión del estrés.

Registra cómo te sientes a lo largo del día para tener una idea más clara de cómo responden tu mente y tu cuerpo ante el estrés. Si tienes una suscripción a Fitbit Premium, podrás ver detalles sobre el desglose de tu puntuación.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Métricas de salud avanzadas

Conoce mejor tu cuerpo con las métricas de salud de la aplicación de Fitbit. Esta función te ayuda a ver las métricas clave monitorizadas por tu dispositivo Fitbit a lo largo del tiempo para que puedas ver las tendencias y evaluar los cambios que se han producido.

Se incluyen estas métricas:

- Saturación de oxígeno (SpO₂)
- Variación de la temperatura cutánea
- Variabilidad de frecuencia cardíaca
- Frecuencia cardíaca en reposo
- Frecuencia respiratoria

Nota: Esta función no está diseñada para diagnosticar ni tratar ninguna afección médica y no se debe utilizar para fines médicos. Su objetivo es proporcionar información que pueda ayudarte a gestionar tu bienestar. Si tienes alguna duda sobre tu salud, consulta con un médico. Si crees que puedes estar sufriendo una emergencia médica, llama a los servicios de emergencias.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Ejercicio y salud cardiaca

Monitoriza automáticamente el ejercicio o la actividad con la aplicación Ejercicio  para ver estadísticas en tiempo real y un resumen de tu entrenamiento.

Accede a la aplicación de Fitbit para compartir tu actividad con amigos y familiares, ver una comparativa de tu nivel general de forma física y el de tus compañeros, entre otras cosas.

Usar los controles de YouTube Music durante el entrenamiento

Durante un entrenamiento, puedes controlar la música que se reproduce en tu teléfono usando los controles de YouTube Music en tu reloj. Ten en cuenta que los controles de YouTube Music requieren un teléfono compatible que esté dentro del alcance del Bluetooth y una suscripción de pago a YouTube Music Premium.

1. Abre la aplicación YouTube Music en el teléfono.
2. Abre la aplicación Ejercicio en Versa 4 y empieza un entrenamiento. Para acceder a los controles musicales mientras haces ejercicio, desliza hacia abajo.
3. Para volver al entrenamiento, desliza hacia arriba o pulsa el botón.

Para obtener más información sobre los controles de YouTube Music, consulta este [artículo de ayuda relacionado](#).

Monitorizar el ejercicio automáticamente

Versa 4 reconoce y registra de forma automática muchas actividades con movimientos intensos que duren al menos 15 minutos. Puedes consultar estadísticas básicas sobre tu actividad en la aplicación de Fitbit de tu teléfono. En la pestaña Hoy, toca la baldosa Ejercicio. Para gestionar qué actividades se monitorizan automáticamente, toca el icono del engranaje

 situado en la parte superior. Toca la actividad que quieras ajustar > **Reconocer automáticamente.**

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Monitorizar y analizar ejercicios con la aplicación Ejercicio

Monitoriza ejercicios específicos con la aplicación Ejercicio  de Versa 4 para ver en la muñeca estadísticas en tiempo real, como los datos de frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, el tiempo transcurrido y un resumen de tu entrenamiento. Para consultar estadísticas completas y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado el GPS, toca la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit.

Iniciar un entrenamiento automáticamente

Activa el inicio automático para iniciar automáticamente la aplicación Ejercicio cuando tu reloj detecte que estás haciendo entrenamientos de caminar, correr, montar en bicicleta, elíptica, remo o spinning. Para activar este ajuste, haz lo siguiente:

1. Abre la aplicación Ejercicio .
2. Toca la opción **Bicicleta, Elíptica, Remo, Correr, Spinning** o **Caminar**.
3. Desliza hacia arriba y activa Inicio automático. La próxima vez que tu reloj ese tipo de entrenamiento, se abrirá automáticamente la aplicación Ejercicio. Para detectar automáticamente cuándo termina tu entrenamiento, también puedes activar Finalización automática.

Ten en cuenta que, aunque dejes esta opción desactivada, la aplicación de Fitbit seguirá registrando estadísticas básicas cuando camines, corras o vayas en bici.

Iniciar un entrenamiento manualmente

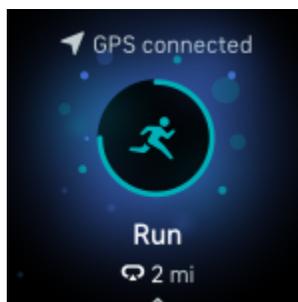
Para iniciar un ejercicio manualmente, haz lo siguiente:

1. En Versa 4, abre la aplicación Ejercicio  y desliza para encontrar un ejercicio. Los ejercicios que hayas realizado más recientemente aparecerán en la parte superior. Toca **Otros ejercicios** para ver la lista completa de ejercicios. También puedes pedir a Alexa que abra la aplicación Ejercicio o que inicie un entrenamiento. Para obtener más información, consulta [Interactuar con el asistente de voz](#).
2. Toca el ejercicio para elegirlo. Si el ejercicio usa el GPS, puedes esperar a que se conecte la señal o iniciar el ejercicio, y el GPS se conectará cuando haya una señal disponible. Ten en cuenta que el GPS puede tardar unos minutos en conectarse.

3. Toca el icono de inicio  para empezar el ejercicio o desliza hacia arriba para elegir un objetivo de ejercicio o ajustar la configuración. Para obtener más información sobre la configuración, consulta [Personalizar la configuración de los ejercicios](#).
4. Toca o desliza la estadística grande para desplazarte por tus estadísticas en tiempo real. Para poner el entrenamiento en pausa, pulsa el botón o desliza hacia arriba y toca el icono de pausa . Vuelve a pulsar el botón o toca el icono de continuar para reanudar el entrenamiento.
5. Cuando termines el entrenamiento, desliza hacia arriba y toca **Finalizar**. A continuación, se mostrará un resumen del entrenamiento.
6. Toca **Reanudar** para reanudar el entrenamiento, **Empezar nuevo** para comenzar un nuevo entrenamiento o **Hecho** para cerrar la pantalla de resumen.

Notas:

- Si estableces un objetivo de ejercicio, tu reloj te avisará cuando estés a medio camino de alcanzarlo y te volverá a avisar cuando lo alcances.
- Si el ejercicio utiliza el GPS, aparecerá el texto "Conectando GPS..." en la parte superior de la pantalla. Cuando aparezca en la pantalla el mensaje "GPS conectado" y Versa 4 vibre, el GPS está conectado. Durante el ejercicio, el icono de GPS  gira si el reloj está buscando una señal GPS. Un icono de GPS fijo indica que el GPS está conectado. Un icono de GPS rojo indica que no se ha encontrado señal GPS.



El GPS dinámico de Versa 4 permite al reloj establecer el tipo de GPS al comenzar el ejercicio. Versa 4 intentará conectarse a los sensores GPS de tu teléfono para alargar la duración de la batería. Si tu teléfono no está cerca o en movimiento, Versa 4 utilizará el GPS integrado.

Personalizar la configuración de los ejercicios

Puedes personalizar la configuración de cada tipo de ejercicio en tu reloj. Se incluyen los siguientes ajustes:

Pantalla siempre activa	Mantiene la pantalla encendida durante el ejercicio
GPS	Monitoriza tu ruta utilizando el GPS
Notificaciones de zonas de frecuencia cardiaca	Te envía notificaciones cuando alcanzas tus zonas de frecuencia cardiaca objetivo durante el entrenamiento. Para obtener más información, consulta este artículo de ayuda relacionado .
Intervalo	Ajusta los intervalos de movimiento y descanso que se utilizan durante el entrenamiento por intervalos
Longitud de la piscina	Establece la longitud de la piscina
Inicio automático	Abre automáticamente la aplicación Ejercicio cuando tu reloj detecte ese tipo de entrenamiento
Finalización automática	Finaliza automáticamente el entrenamiento monitorizado en la aplicación Ejercicio cuando dejas de moverte
Vueltas	Te envía notificaciones cuando alcanzas determinados hitos durante el entrenamiento
Mostrar estadísticas	Elige qué estadísticas quieres ver al monitorizar un ejercicio

La configuración varía según el ejercicio. Para cambiar los ajustes de cada tipo de ejercicio, haz lo siguiente:

1. En Versa 4, toca la aplicación Ejercicio .
2. Toca el ejercicio que quieras ajustar.
3. Desliza hacia arriba para desplazarte por la lista de ajustes.
4. Toca un ajuste para configurarlo.
5. Cuando termines, desliza hacia abajo hasta que veas el icono de inicio .

Consultar el resumen del entrenamiento

Después de completar un entrenamiento, Versa 4 mostrará un resumen de tus estadísticas.

Consulta la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit para ver estadísticas adicionales y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado el GPS.

Consultar la frecuencia cardiaca

Versa 4 personaliza tus zonas de frecuencia cardiaca basándose en tu frecuencia cardiaca de reserva, que es la diferencia entre tu frecuencia cardiaca máxima y tu frecuencia cardiaca en reposo. Para ayudarte a elegir la intensidad de un entrenamiento, consulta tu frecuencia cardiaca y tu zona de frecuencia cardiaca en tu reloj durante el ejercicio. Versa 4 te avisará cuando entres en una zona de frecuencia cardiaca.

Imagen	Zona	Cálculo	Descripción
	Suave	Por debajo del 40 % de tu frecuencia cardiaca de reserva	Por debajo de la zona suave, tu corazón late a un ritmo más lento.
	Moderada	Entre el 40 y el 59 % de tu frecuencia cardiaca de reserva	En la zona moderada, es probable que estés realizando una actividad moderada, como una caminata a paso ligero. La frecuencia cardiaca y la respiración pueden ser altas, pero aún eres capaz de mantener una conversación.
	Intensa	Entre el 60 y el 84 % de tu frecuencia cardiaca de reserva	En la zona intensa, es probable que estés realizando una actividad intensa, como correr o spinning.

Imagen	Zona	Cálculo	Descripción
	Pico	Por encima del 85 % de tu frecuencia cardiaca de reserva	En la zona pico, es probable que estés realizando una actividad breve e intensa que mejore el rendimiento y la velocidad, como un sprint o un entrenamiento de intervalos de alta intensidad.

Zonas de frecuencia cardiaca personalizadas

En lugar de utilizar estas zonas de frecuencia cardiaca, puedes crear una zona personalizada en la aplicación de Fitbit para centrarte en un rango de frecuencia cardiaca concreto.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Conseguir Minutos en Zona Activa

Gana Minutos en Zona Activa por el tiempo que pases en las zonas de frecuencia cardiaca moderada, intensa o pico. Para ayudarte a maximizar tu tiempo, obtendrás 2 Minutos en Zona Activa por cada minuto que estés en las zonas intensa o pico.

1 minuto en la zona moderada = 1 Minuto en Zona Activa
1 minuto en las zonas intensa o pico = 2 Minutos en Zona Activa

Unos instantes después de entrar en una zona de frecuencia cardiaca diferente durante tu ejercicio, tu reloj vibrará para que sepas la intensidad de tu entrenamiento. Las veces que vibre tu reloj indica en qué zona te encuentras:

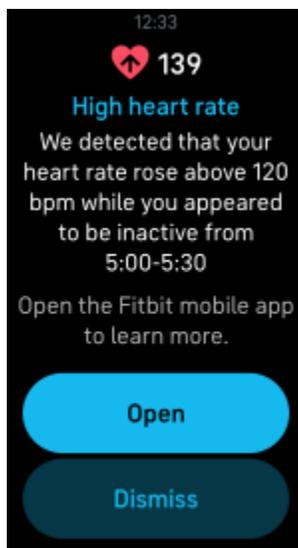
1 zumbido = zona moderada
2 zumbidos = zona intensa
3 zumbidos = zona pico

Para empezar, tu objetivo semanal es obtener 150 Minutos en Zona Activa. Recibirás notificaciones a medida que vayas alcanzando tu objetivo.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Recibir notificaciones de frecuencia cardiaca

Versa 4 te avisará cuando detecte que tu frecuencia cardiaca está fuera de tu umbral máximo o mínimo mientras parezcas estar en periodo de inactividad durante 10 minutos o más.



Para desactivar esta función o ajustar los umbrales, haz lo siguiente:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  > **Versa 4**.
2. Toca **Frecuencia cardiaca alta y baja**.
3. Activa o desactiva **Notificación de frecuencia cardiaca alta** o **Notificación de frecuencia cardiaca baja**, o toca **Personalizar** para ajustar el umbral.

En la aplicación de Fitbit, puedes consultar las notificaciones anteriores de frecuencia cardiaca, registrar posibles síntomas y causas o eliminar notificaciones. Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Consultar el nivel de recuperación diario

El nivel de recuperación diario te ayuda a entender lo que es mejor para tu cuerpo. Tu nivel puede oscilar entre 1 y 100 en función de tu actividad, sueño y variabilidad de frecuencia cardiaca. Un nivel alto significa que tu cuerpo está listo para hacer ejercicio, mientras que un nivel bajo sugiere que deberías centrarte en la recuperación.

Cuando consultes tu nivel, también verás un desglose de lo que ha influido en él, un objetivo de actividad personalizado para ese día y los entrenamientos o las sesiones de recuperación recomendados.

Para ver el nivel de recuperación diario, añade la baldosa Recuperación a tu reloj. Después de usar el reloj durante un día completo (al menos 14 horas), incluido al dormir por la noche, desliza hacia la derecha o hacia la izquierda en la pantalla del reloj para ver tu nivel en la baldosa Recuperación.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Ver tu nivel de estado físico cardiovascular

Consulta tu nivel cardiovascular general en la aplicación de Fitbit: puedes ver tu nivel de estado físico cardiovascular y tu nivel de capacidad aeróbica, que muestran tu rendimiento en comparación con otros usuarios.

En la aplicación de Fitbit, toca la baldosa Corazón y desliza hacia la izquierda en el gráfico de frecuencia cardíaca para ver los detalles de tus estadísticas de estado físico cardiovascular.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Compartir tu actividad

Tras completar un entrenamiento, abre la aplicación de Fitbit para compartir tus estadísticas con amigos y familiares.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Pagos sin contacto

Versa 4 incluye un chip NFC integrado que te permite usar tus tarjetas de crédito y débito en tu reloj.

Usar tarjetas de crédito y débito

Configura Google Wallet en la aplicación de Fitbit y utiliza tu reloj para hacer compras en las tiendas que acepten pagos sin contacto.

Añadimos continuamente nuevas ubicaciones y entidades emisoras de tarjetas a nuestra lista de socios. Para saber si tu tarjeta de pago funciona en tu dispositivo Fitbit, visita:

- Google Pay: fitbit.com/global/es/technology/google-apps/banks

Para obtener más información sobre la transición de Fitbit Pay a Google Pay, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Configurar los pagos sin contacto

Para usar los pagos sin contacto, añade al menos una tarjeta de crédito o débito de una entidad bancaria participante en la aplicación de Fitbit. Allí puedes añadir y quitar tarjetas de pago, establecer la tarjeta predeterminada de tu reloj, editar un método de pago y consultar las compras recientes.

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  >
Versa 4.
2. Toca la baldosa **Google Wallet**.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para añadir una tarjeta de pago. En algunos casos, puede que tu banco requiera alguna verificación adicional. Cuando añadas una tarjeta por primera vez, es posible que se te pida que establezcas un código PIN de 4 dígitos para tu reloj. Ten en cuenta que también debes tener habilitada la protección por contraseña en tu teléfono.
4. Después de añadir la tarjeta, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para activar las notificaciones en tu teléfono (si no lo has hecho aún) y completar la configuración.

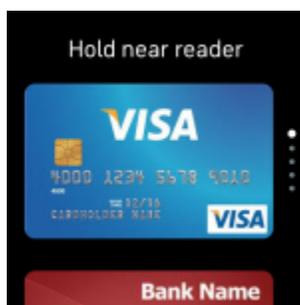
Hacer compras

Puedes realizar compras con tu dispositivo Fitbit en cualquier tienda que acepte pagos sin contacto. Para saber si una tienda acepta pagos sin contacto, busca en el terminal de pago el símbolo que se muestra a continuación:



Todos los clientes, excepto los que estén en Australia:

1. Abre Google Wallet  o la aplicación Fitbit Pay  en tu reloj. Ten en cuenta que puedes acceder rápidamente a tu aplicación para pagos pulsando dos veces el botón de tu reloj.
2. Si se te solicita, introduce tu código PIN de 4 dígitos del reloj. Aparecerá en pantalla tu tarjeta predeterminada.



3. Para pagar con tu tarjeta predeterminada, mantén la muñeca cerca del terminal de pago. Para pagar con otra tarjeta, desliza hasta encontrar la tarjeta que quieras utilizar y mantén la muñeca cerca del terminal de pago.

Clientes que están en Australia:

1. Si tienes una tarjeta de crédito o débito de un banco australiano, mantén tu reloj cerca del terminal de pago para pagar. Si tu tarjeta es de un banco de fuera de Australia o si quieres pagar con una tarjeta que no es la predeterminada, completa los pasos 1-3 que se describen en la sección anterior.
2. Si se te solicita, introduce tu código PIN de 4 dígitos del reloj.

3. Si el importe de la compra supera los 100 AUD, sigue las instrucciones que aparecen en el terminal de pago. Si se te pide un código PIN, introduce el código PIN de tu tarjeta (no el de tu reloj).

Cuando el pago se haya realizado correctamente, tu reloj vibrará y verás una confirmación en la pantalla.

Si el terminal de pago no reconoce tu dispositivo Fitbit, asegúrate de que la esfera del reloj esté cerca del lector y que el cajero sepa que estás utilizando un método de pago sin contacto.

Como medida de seguridad adicional, debes llevar puesto Versa 4 en la muñeca para usar los pagos sin contacto.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Cambiar la tarjeta predeterminada

Google Pay

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  >
Versa 4.
2. Toca la baldosa **Google Wallet**.
3. Toca la tarjeta que quieras establecer como opción predeterminada.
4. Toca **Hacer predeterminada para pagos sin contacto**.

Fitbit Pay

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  >
Versa 4.
2. Toca la baldosa **Monedero**.
3. Busca la tarjeta que quieras establecer como opción predeterminada.
4. Toca **Configurar como predeterminada en Versa 4**.

Pagar en el transporte público

Puedes realizar pagos sin contacto en los lectores de los medios de transporte público que acepten pagos sin contacto con tarjeta de crédito o débito. Para pagar con tu reloj, sigue los pasos que se indican en [Usar tarjetas de crédito y débito](#).

Paga con la misma tarjeta de tu reloj Fitbit cuando uses el lector del medio de transporte al principio y al final del viaje. Asegúrate de que tu dispositivo esté cargado antes de empezar el viaje.

Actualizar, reiniciar y borrar

Algunos pasos para solucionar problemas pueden requerir que reinicies tu reloj, mientras que borrarla es útil si quieres darle Versa 4 a otra persona. Actualiza tu reloj para recibir el firmware más reciente.

Actualizar Versa 4

Actualiza tu reloj para obtener las mejoras de funciones y las actualizaciones de productos más recientes.

Cuando haya una actualización disponible, aparecerá una notificación en la aplicación de Fitbit. Cuando inicies el proceso de actualización, se mostrará una barra de progreso en Versa 4 y en la aplicación de Fitbit hasta que se haya completado el proceso. Mantén tu reloj y tu teléfono cerca el uno del otro durante la actualización.

La actualización de Versa 4 puede consumir mucha batería. Te recomendamos que conectes el reloj al cargador antes de comenzar una actualización.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Reiniciar Versa 4

Si no puedes sincronizar Versa 4 o tienes problemas al monitorizar tus estadísticas o recibir notificaciones, reinicia tu reloj desde la muñeca:

Para reiniciar tu reloj, mantén pulsado el botón durante 10 segundos hasta que veas el logotipo de Fitbit en la pantalla y, después, suelta el botón.

Al reiniciar tu reloj no se eliminará ningún dato.

Versa 4 tiene pequeños orificios en el dispositivo para el altímetro, el altavoz y el micrófono. No intentes reiniciar el dispositivo insertando en estos orificios ningún elemento, como un clip, ya que podrías dañar Versa 4.

Apagar Versa 4

Para apagar tu reloj, abre la aplicación Configuración  > **Apagar**.

Para encender el reloj, pulsa el botón.

Para obtener información sobre cómo almacenar Versa 4 durante un periodo prolongado, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Borrar Versa 4

Si quieres darle Versa 4 a otra persona o deseas devolverlo, borra primero tus datos personales:

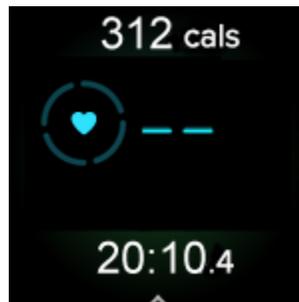
En Versa 4, abre la aplicación Configuración  > **Acerca de Versa 4** > **Restaurar valores de fábrica**.

Solución de problemas

Si Versa 4 no funciona correctamente, consulta a continuación nuestros pasos de solución de problemas.

No hay señal de frecuencia cardiaca

Versa 4 monitoriza continuamente tu frecuencia cardiaca mientras haces ejercicio y durante todo el día. Si el sensor de frecuencia cardiaca de tu reloj tiene dificultades para detectar una señal, aparecerán unas líneas discontinuas.

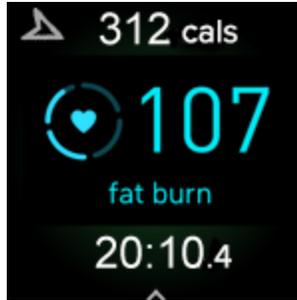


Si tu reloj no detecta ninguna señal de frecuencia cardiaca, asegúrate de que llevas puesto el reloj correctamente, ya sea colocándolo más arriba o más abajo en la muñeca o apretando o aflojando la correa. Versa 4 debe estar en contacto con la piel. Mantén el brazo quieto y recto un momento y, a continuación, deberías poder ver tu frecuencia cardiaca de nuevo.

Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

No hay señal GPS

Algunos factores ambientales, como edificios altos, bosques frondosos, colinas empinadas o nubes densas, pueden afectar a la capacidad de tu reloj de conectarse a satélites GPS. Si tu reloj está buscando una señal GPS durante un ejercicio, aparecerá el icono de GPS  girando en la parte superior de la pantalla.



Para obtener los mejores resultados, espera a que Versa 4 encuentre la señal antes de empezar el entrenamiento.

Si Versa 4 pierde la señal GPS durante tu entrenamiento, el icono de GPS será de color rojo . Tu reloj intentará volver a conectarse.



Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

Otros problemas

Si tienes alguno de los siguientes problemas, reinicia tu reloj:

- No se sincroniza.
- No responde al tocarla, al deslizar o al pulsar el botón.
- No monitoriza los pasos u otros datos.
- No muestra notificaciones.

Para obtener instrucciones, consulta [Reiniciar Versa 4](#).

Información general y especificaciones

Sensores y componentes

Fitbit Versa 4 contiene los siguientes sensores y motores:

- Monitor óptico multirruta de frecuencia cardíaca
- Sensores de luz roja e infrarroja para la monitorización de la saturación de oxígeno (SpO2)
- Altimetro, que monitoriza los cambios de altitud
- Acelerómetro de tres ejes, que monitoriza los patrones de movimiento
- Sensor de luz ambiental
- NFC
- Receptor GPS integrado con GLONASS, que monitoriza tu ubicación durante un entrenamiento
- Motor de vibración
- Altavoz
- Micrófono
- Wi-Fi (desactivado, no se puede encender)

Materiales

La correa incluida con Versa 4 está fabricada de un material de elastómero flexible y duradero similar al que se usa en muchos relojes deportivos.

La carcasa y la hebilla de Versa 4 están hechas de aluminio. Aunque el aluminio puede contener trazas de níquel, lo que puede provocar reacciones alérgicas en personas con sensibilidad a este metal, la cantidad de níquel de todos los productos de Fitbit cumple la estricta directiva de la Unión Europea que limita la comercialización y el uso del níquel.

Tecnología inalámbrica

Versa 4 contiene un transceptor de radio Bluetooth 5.0 y un chip NFC.

Vibración al pulsar

Versa 4 contiene un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones, recordatorios y aplicaciones.

Batería

Versa 4 contiene una batería recargable de polímero de litio.

Memoria

Versa 4 almacena tus datos, como las estadísticas diarias, la información sobre el sueño y el historial de ejercicios, durante 7 días. Puedes consultar tu historial de datos en la aplicación de Fitbit.

Pantalla

Versa 4 tiene una pantalla AMOLED en color.

Tamaño de la correa

A continuación se muestran los tamaños de correa. Ten en cuenta que las correas que se venden por separado pueden variar ligeramente.

Correa pequeña	Apta para muñecas de entre 140 y 180 mm de circunferencia
Correa grande	Apta para muñecas de entre 180 y 220 mm de circunferencia

Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento	De -10 a 45 °C
Temperatura de almacenamiento	De -20 a -10 °C De 45 a 60 °C
Temperatura de carga	De 0 a 35 °C

Resistencia al agua	Resistente al agua hasta 50 metros
Altitud de funcionamiento máxima	8534 m

Más información

Para obtener más información sobre tu reloj, sobre cómo monitorizar tu progreso en la aplicación de Fitbit y sobre cómo crear hábitos saludables con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Política de devoluciones y garantía

Puedes encontrar la información de la garantía y la política de devoluciones de fitbit.com en [nuestro sitio web](#).

Reglamentación y normas de seguridad

Aviso para el usuario: El contenido normativo de determinadas regiones también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

Configuración > Acerca de Versa 4 > Información normativa

EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)

Modelo FB523:

FCC ID: XRAFB523

Aviso para el usuario: El FCC ID también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

Configuración > Acerca de Versa 4 > Información normativa

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB523

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Note: This device is intended only for use as a wrist-worn device

Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC)

Modelo/Modèle FB523

IC: 8542A-FB523

Aviso para el usuario: El IC ID también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

[Configuración](#) > [Acerca de Versa 4](#) > [Información normativa](#)

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

[Paramètres](#) > [À propos Versa 4](#) > [Informations réglementaires](#)

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

Unión Europea (UE)

El contenido normativo de esta región también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

Configuración > Acerca de Versa 4 > Información normativa

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB523 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB523 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB523 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB523 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Argentina



Australia y Nueva Zelanda

El contenido normativo de esta región también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

Configuración > Acerca de Versa 4 > Información normativa



Ghana

El contenido normativo de esta región también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

Indonesia

81967/SDPPI/2022

3788

82041/SDPPI/2022

3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-12858. אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japón

El contenido normativo de esta región también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

[Configuración](#) > [Acerca de Versa 4](#) > [Información normativa](#)



201-220210



Reino de Arabia Saudí

El contenido normativo de esta región también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

Configuración > Acerca de Versa 4 > Información normativa

Malasia

El contenido normativo de esta región también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

Configuración > Acerca de Versa 4 > Información normativa

México

El contenido normativo de esta región también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

Configuración > Acerca de Versa 4 > Información normativa



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

IFT#: RCPFIFB22-1829-A1

Marruecos



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032400ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

Omán

TRA/TA-R/13571/22

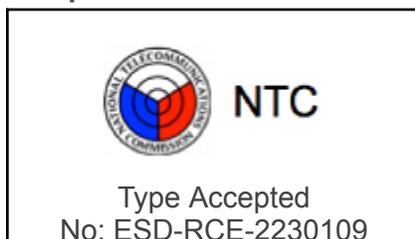
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0259

Filipinas



Serbia



Singapur

El contenido normativo de esta región también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

Configuración > Acerca de Versa 4 > Información normativa

Corea del Sur

El contenido normativo de esta región también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

Configuración > Acerca de Versa 4 > Información normativa

Taiwán

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

設定 > 關於 Versa 4 > 法規資訊

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Configuración > Acerca de Versa 4 > Información normativa

低功率警語：

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理

法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

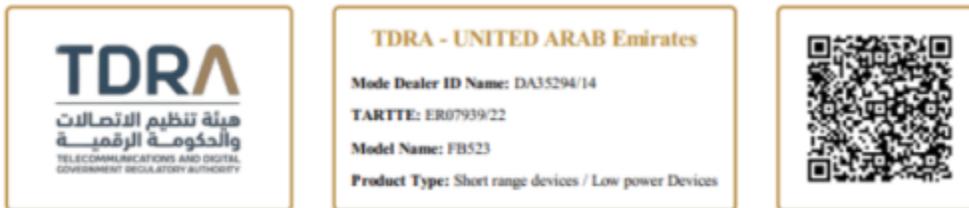
Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB523	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. "超出0.1 wt %" 及 "超出0.01 wt %" 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. "○" 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. "--" 係指該項限用物質為排除項目。						

Tailandia



Emiratos Árabes Unidos



Reino Unido

El contenido normativo de esta región también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

Configuración > Acerca de Versa 4 > Información normativa

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



Vietnam



Acerca de las pilas

Esta unidad contiene una batería interna de iones de litio no sustituible. La batería puede estallar o explotar, lo que liberaría productos químicos peligrosos. Para reducir el riesgo de incendio o quemaduras, no desmontes, aplastes, perfores ni deseches el dispositivo en fuego ni agua.

PRECAUCIÓN: Riesgo de explosión si las pilas se reemplazan por un tipo incorrecto. Deseche las pilas usadas según se indica en las instrucciones.

- Las pilas deben reciclarse o desecharse correctamente
- Utilice las pilas únicamente en el equipo especificado
- No deje las pilas en un entorno expuesto a una temperatura elevada que pueda provocar que exploten o que se produzca alguna fuga de líquido o gas inflamable
- No exponga las pilas a una presión de aire extremadamente baja que pueda provocar que exploten o que se produzca alguna fuga de líquido o gas inflamable



Modelo: FB523

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

ID de modelo de la batería: 282024

Amperex Technology Limited

Unit 3503, 35th Floor Wharf Cable TV Tower, 9 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, New Territories, Hong Kong

zuoz@atlbattery.com

ID de modelo de la batería: 262024-Rhea

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvdvl.com

ID de modelo de la batería: 262025PN5

No modifiques, reacondiciones ni perfores la batería. Tampoco intentes introducir objetos dentro de ella. No la sumerjas ni la expongas al agua, otros líquidos, fuego, calor excesivo ni otros peligros.

Valoración de IP

Aviso para el usuario: El contenido normativo también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

Configuración > Acerca de Versa 4 > Información normativa

El modelo FB523 cuenta con una calificación de IPX8 de resistencia al agua bajo la normativa IEC 60529, con una profundidad de hasta 50 metros.

El modelo FB523 cuenta con una calificación de IP6X de entrada de polvo bajo la normativa IEC 60529 que indica que el dispositivo es a prueba de polvo.

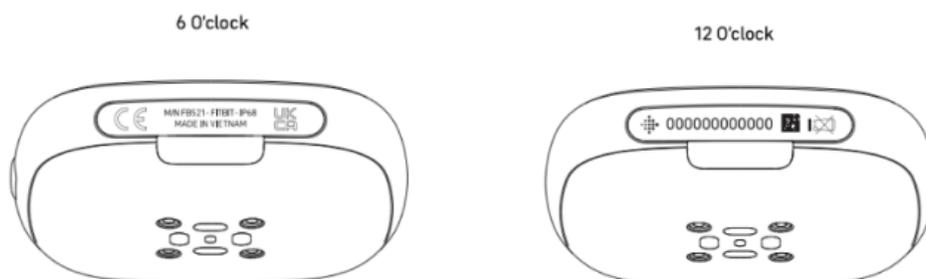
Declaración de seguridad

Este equipo se ha probado para comprobar que cumple la certificación de seguridad según las especificaciones de las normas: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368- 1:2020 + A11:2020.

Marcados normativos

Los marcados normativos del dispositivo se pueden ver al quitar la correa. Los marcados se encuentran en la zona de conexión de la correa.

Vista de bolsillo de la correa



Vista trasera



