

Báscula digital inteligente Bluetooth

Manual de instrucciones



IMPORTANTE



Por favor, lee completamente y con atención este instructivo, antes de realizar cualquier acción con el equipo, para saber cómo utilizarlo adecuadamente.

La información es presentada únicamente como referencia; debido a actualizaciones pueden existir diferencias. Las imágenes mostradas son ilustrativas. El diseño y el funcionamiento del producto pueden variar sin previo aviso. Consulta nuestra página www.steren.com para obtener la versión más reciente de este manual.

PRECAUCIONES

- No utilices ni almacenes el equipo en lugares húmedos ni lo expongas a líquidos.
- No uses productos químicos o corrosivos para limpiarlo.
- No sobrepases la capacidad de carga máxima soportada por el equipo.
- Este producto es para uso doméstico. Las mediciones realizadas deben tomarse únicamente como referencia.
- Cualquier reparación no autorizada anulará la garantía.
- Los niños deben ser supervisados para asegurarse de que no empleen el aparato como juguete.

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.

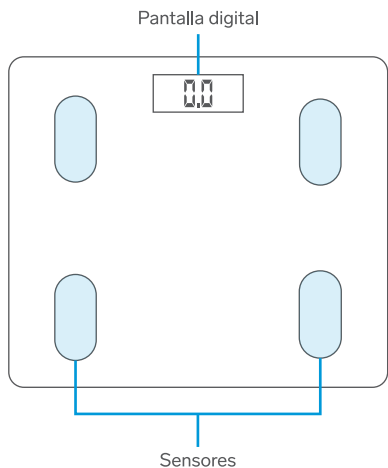
Para realizar este instructivo, se utilizó un dispositivo con sistema operativo Android (versión 11) y la aplicación *Steren Home* (versión 1.4.1). Las imágenes se muestran para ejemplificar el procedimiento; sin embargo, este puede ser distinto en otras versiones del sistema y de la aplicación.

ÍNDICE

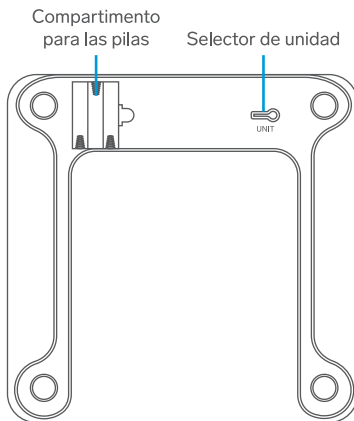
DESCRIPCIÓN DE LA BÁSCULA	4
CÓMO INSTALAR LAS PILAS	5
CAMBIAR LA UNIDAD DE MEDIDA	5
MIDE TU PESO	6
CONTROL DESDE LA APLICACIÓN <i>STEREN HOME</i>	6
Registrar una cuenta de usuario	7
Conexión Bluetooth	8
Configuración inicial	10
Interfaz de la app	12
Cómo crear un Usuario-Perfil	13
INFORMACIÓN ADICIONAL	15
Índice de Masa Corporal (IMC o BMI)	15
Porcentaje de grasa corporal	15
Tasa Metabólica Basal	16
ESPECIFICACIONES	17

DESCRIPCIÓN DE LA BÁSCULA

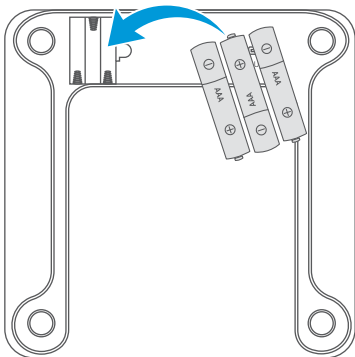
Vista frontal



Vista posterior



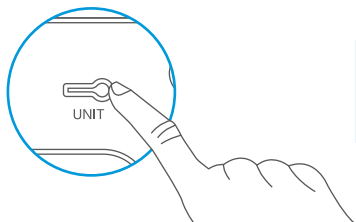
CÓMO INSTALAR LAS PILAS



Retira la cubierta del compartimento e inserta tres pilas AAA*. Asegúrate de que las terminales positivas y negativas de cada pila estén correctamente orientadas dentro del compartimento.

*De venta por separado.

CAMBIAR LA UNIDAD DE MEDIDA



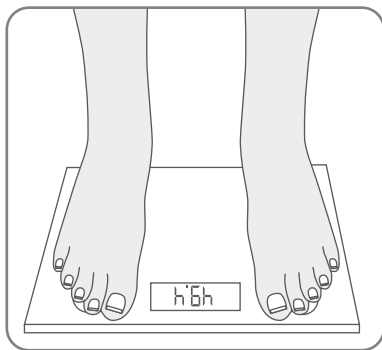
Puedes cambiar la unidad de medida entre kg, lb y st, al presionar el selector **UNIT** que se ubica en la parte posterior de la báscula.

MIDE TU PESO

Párate sobre la báscula cuidadosamente y de forma erguida.

Para obtener una medición correcta es necesario ponerse en el centro de la báscula, con los pies descalzos y estos en contacto con las placas metálicas (sensores).

La pantalla se encenderá automáticamente y mostrará tu peso. Después de cierto tiempo, la medición desaparecerá de la pantalla.



CONTROL DESDE LA APLICACIÓN STEREN HOME

CONSIDERACIONES

- Ten a la mano un dispositivo inteligente, como un teléfono móvil o una tablet.
- Es necesario tener acceso a la tienda de aplicaciones de Google o Apple, así como los datos para el inicio de sesión y las contraseñas correspondientes.

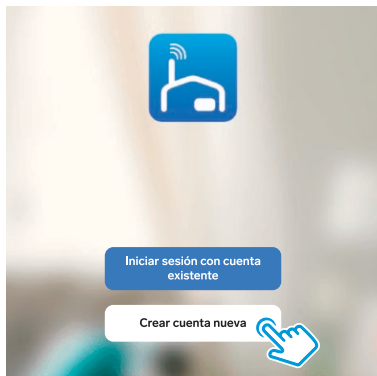
Registrar una cuenta de usuario

- 1 En tu celular, ingresa a la tienda de aplicaciones para descargar e instalar la app *Steren Home*.



Stereon Home
Electrónica Stereon

- 2 Abre la aplicación. Lee y acepta la **Política de privacidad**. Luego, selecciona **Crear cuenta nueva**.



- 3 Selecciona el país e introduce tu correo electrónico. Habilita la casilla para aceptar la **Política de privacidad**. Finalmente, toca en la opción **Obtenga el código de verificación**.

Registrar

Mexico

Correo electrónico

Estoy de acuerdo Política de privacidad y Acuerdo del Usuario

Obtenga el código de verificación

- Introduce el código que recibiste, y crea una contraseña para la nueva cuenta. Presiona **Finalizado** para concluir el proceso.



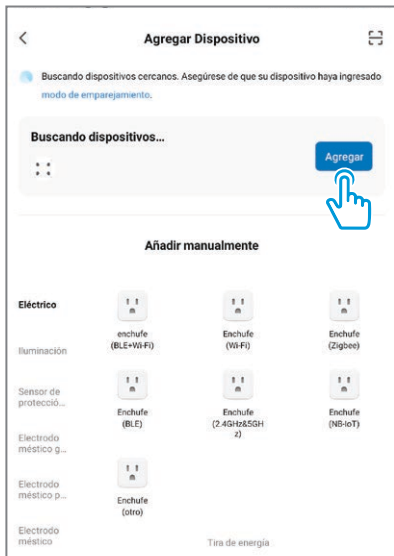
Conexión Bluetooth

Es probable que la primera vez que ingreses a la app, se requiera aceptar o negar permisos de accesibilidad y después seleccionar la opción **Ir a la aplicación**, para avanzar.

- Enciende el Bluetooth de tu celular, para optimizar la conexión.
- En la app, selecciona el ícono + (del lado derecho superior), para agregar un equipo.

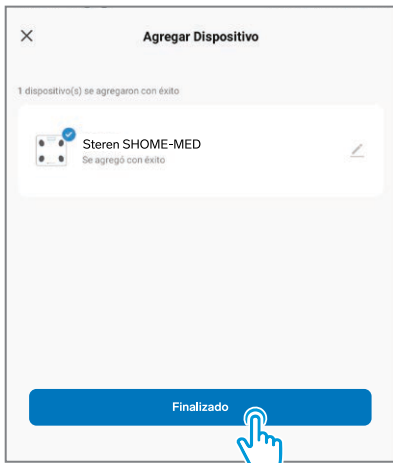
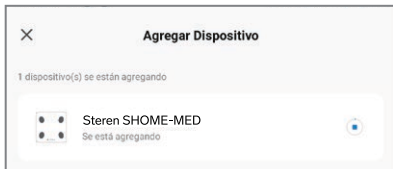
3

Espera hasta que el dispositivo sea localizado automáticamente; selecciona **Agregar**.



4

Espera hasta que se realice la conexión. Selecciona **Finalizado**.



Configuración inicial

- 1 Acepta los términos de uso de información. Después, selecciona la unidad de medida deseada tanto para el peso como para la altura.

Cancel Select weight unit

kg

lb

st

Next

Cancel Select height unit

cm

inch

Next

2

Personaliza la información con tus datos.

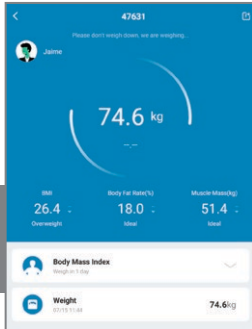
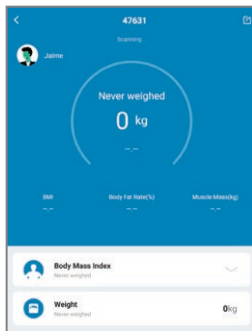
Gender Male >
 Birthday 2003-01-01 >
 Height 170cm >
 Target weight Your ideal weight is 63kg >

OK

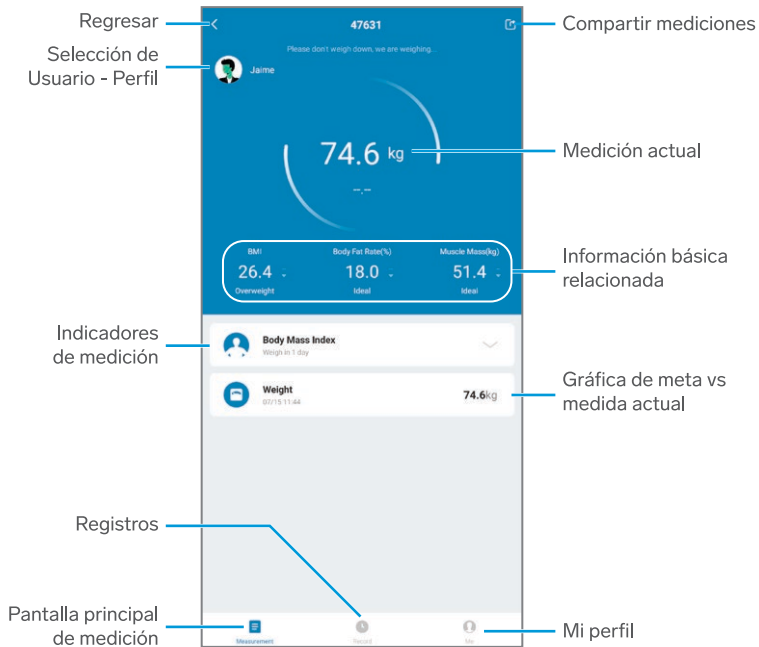
Recuerda no usar calcetines y tener ropa ligera para que la medición del peso sea lo más certera posible.

3

Súbete a la báscula y comienza a obtener tu peso y la información relacionada.



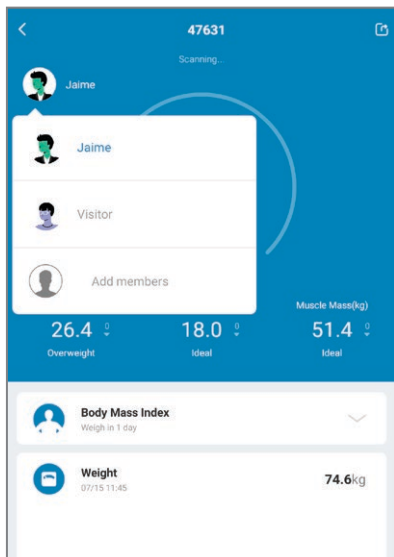
Interfaz de la app



Cómo crear un Usuario-Perfil


1

Toca el ícono del usuario principal.
Se desplegará un menú de opciones.



- 2 Selecciona **Visitor** para un usuario temporal o **Add members** para crear el perfil de un usuario que recurrentemente se tomará medidas, por ejemplo, algún miembro de la familia.

Cancel



visitor

Gender Male >


Birthday 2003-01-01 >

Height 170cm >

Target weight Your ideal weight is 63kg >

OK

<



Edit nickname ✎

Gender Male >

Birthday 2003-01-01 >

Height 170cm >

Target weight Your ideal weight is 63kg >

OK

⚠ Esta información es únicamente referencial.

Índice de Masa Corporal (IMC o BMI)

Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m}^2\text{)}}$$

Porcentaje de grasa corporal

La grasa es esencial como almacenamiento de energía para el funcionamiento biológico diario y para proteger los órganos. La distribución de grasa corporal es distinta en hombres y mujeres, y se clasifica dependiendo de la zona del cuerpo en la que esté localizada:

- **Grasa visceral** → Se encuentra en la cavidad abdominal y rodea los órganos internos.
- **Grasa subcutánea** → Se encuentra bajo la piel.

Es importante tomar en cuenta factores como la edad, la estatura y el sexo, para calcular el **porcentaje de grasa corporal**.

El porcentaje de grasa corporal, por método de **Impedancia Bioeléctrica (IM)**, se determina a partir de las propiedades eléctricas de los fluidos y tejidos del organismo. Además, mediante esta técnica se puede conocer el porcentaje de otros elementos de la composición corporal, como líquidos, músculos, huesos, etc.

Tasa Metabólica Basal

Niños						
Edad	Peso (kg)	Altura (cm)	T.M.B. (kcal/día)	Múltiplo – T.M.B.	Ración media (kcal)	Ración media (día)
0.0 a 0.50	6	60	320	-	108	650
0.5 a 1	9	71	500	-	98	850
1 a 3	13	71	740	-	102	1300
4 a 6	20	71	950	-	90	1800
7 a 10	28	71	1130	-	70	2000

Mujeres						
Edad	Peso (kg)	Altura (cm)	T.M.B. (kcal/día)	Múltiplo – T.M.B.	Ración media (kcal)	Ración media (día)
11 a 14	46	157	1310	1,67	47	2200
15 a 18	55	163	1370	1,6	40	2200
19 a 24	58	164	1350	1,6	38	2200
22 a 50	63	163	1380	1,55	36	2200
51+	65	160	1280	1,5	30	1900

Hombres

Edad	Peso (kg)	Altura (cm)	T.M.B. (kcal/día)	Múltiplo – T.M.B.	Ración media (kcal)	Ración media (día)
11 a 14	46	157	1440	1,7	55	2500
15 a 18	66	176	1760	1,67	45	3000
19 a 24	72	177	1780	1,67	40	2900
22 a 50	79	176	1780	1,6	37	2900
51+	77	173	1530	1,5	30	2300

ESPECIFICACIONES

Alimentación: 4,5 V⁼⁼⁼ (3 x AAA)

Peso máximo: 180 kg

Rango: 5 – 180 kg

Graduación: División = 100 g

PÓLIZA DE GARANTÍA

Producto: Báscula digital inteligente Bluetooth
Modelo: SHOME-MED
Marca: Steren



Esta póliza garantiza el producto por el término de un año en todos sus componentes y mano de obra, contra cualquier defecto de fabricación y funcionamiento, a partir de la fecha de entrega.

CONDICIONES

1. Para hacer efectiva la garantía, debe presentarse esta póliza o factura o comprobante de compra y el producto, en el lugar donde fue adquirido o en Electrónica Steren S.A. de C.V.
2. Electrónica Steren S.A. de C.V. se compromete a reparar el producto en caso de estar defectuoso, sin ningún cargo al consumidor. Los gastos de transportación serán cubiertos por el proveedor.
3. El tiempo de reparación en ningún caso será mayor a 30 días, contados a partir de la recepción del producto en cualquiera de los sitios donde pueda hacerse efectiva la garantía.
4. El lugar donde se pueden adquirir partes, componentes, consumibles y accesorios, así como hacer válida esta garantía es en cualquiera de las direcciones mencionadas posteriormente.

ESTA PÓLIZA NO SE HARÁ EFECTIVA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

1. Cuando el producto ha sido utilizado en condiciones distintas a las normales.
2. Cuando el producto no ha sido operado de acuerdo con el instructivo de uso.
3. Cuando el producto ha sido alterado o reparado por personal no autorizado por Electrónica Steren S.A. de C.V.

El consumidor podrá solicitar que se haga efectiva la garantía ante la propia casa comercial donde adquirió el producto. Si la presente garantía se extraviara, el consumidor puede recurrir a su proveedor para que le expida otra póliza, previa presentación de la nota de compra o factura respectiva.

DATOS DEL DISTRIBUIDOR

Nombre del Distribuidor _____
Domicilio _____
Fecha de entrega _____

ELECTRÓNICA STEREN S.A. DE C.V.

Biólogo Maximino Martínez, núm. 3408, col. San Salvador Xochimanca, Azcapotzalco, Ciudad de México, C.P. 02870, RFC: EST850628K51

STEREN PRODUCTO EMPACADO S.A. DE C.V.




Autopista México-Querétaro, km 26.5, sin número, Nave Industrial 3-A, col. Lomas de Boulevares, Tlalnepantla de Baz, Estado de México, C.P. 54020, RFC: SPE941215H43

En caso de que tu producto presente alguna falla, o si tienes alguna duda o pregunta, por favor, llama a nuestro Centro de Atención a Clientes, en donde con gusto te atenderemos en todo lo relacionado con tu producto Steren.

Centro de Atención a Clientes: (55) 15 16 60 00



Atención a clientes
(55) 1516 6000

 /steren.mexico
 @steren.official
 SterenMedia

comentarios@steren.com.mx

www.steren.com.mx

