



# Manual del usuario de la saturación de oxígeno de Fitbit

Versión R

129-0602-01  
22 de septiembre de 2021



# Índice

---

<b>Índice</b> .....	<b>3</b>
<b>Glosario</b> .....	<b>4</b>
<b>Uso previsto</b> .....	<b>5</b>
<b>Descripción del producto</b> .....	<b>6</b>
<b>Expectativas</b> .....	<b>7</b>
<b>Advertencias y precauciones generales</b> .....	<b>8</b>
<b>Instrucciones operativas</b> .....	<b>9</b>
Añade la monitorización de la saturación de oxígeno a tu dispositivo Fitbit .....	9
Ionic, Sense y la serie Versa.....	9
Charge 4 y Charge 5.....	10
Consulta tus niveles medios de saturación de oxígeno en reposo más recientes en tu dispositivo .....	10
Ionic, Sense y la serie Versa.....	10
Charge 4 y Charge 5.....	11
Monitoriza las tendencias de la saturación de oxígeno en la aplicación de Fitbit .....	11
Quita la monitorización de la saturación de oxígeno de tu dispositivo Fitbit .....	12
Ionic, Sense y la serie Versa.....	12
Charge 4 y Charge 5.....	13
<b>Solución de problemas</b> .....	<b>14</b>
<b>Información adicional</b> .....	<b>15</b>
¿Qué es la saturación de oxígeno (SpO2)? .....	15
¿Cómo se mide la saturación de oxígeno? .....	15
¿Qué debo saber acerca de los valores de saturación de oxígeno?.....	15
¿Por qué he obtenido un valor de saturación de oxígeno bajo? .....	15
<b>Términos de servicio</b> .....	<b>17</b>
<b>Información de asistencia al usuario</b> .....	<b>18</b>

# Glosario

---

## B

---

### **Saturación de oxígeno en sangre (SpO2)**

El nivel de saturación de oxígeno en sangre es el porcentaje de sangre saturada con oxígeno.

## Uso previsto

---

La función de saturación de oxígeno de Fitbit (“Fitbit SpO2”) es un producto de software de bienestar general. Su objetivo es mostrar a los usuarios la media de saturación de oxígeno en sangre medidos durante su periodo de sueño más reciente. Esta información se le muestra al usuario en su dispositivo de pulsera de Fitbit o en su dispositivo móvil conectado.

La saturación de oxígeno de Fitbit está diseñada para utilizarla sin receta médica y para fines de bienestar general. Su objetivo no es la monitorización continua o en tiempo real de los valores de saturación de oxígeno. La saturación de oxígeno de Fitbit no tiene fines médicos y no está destinada a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

## Descripción del producto

---

La saturación de oxígeno de Fitbit es un producto de software de bienestar general que utiliza los datos para consumidores de un dispositivo Fitbit que tiene sensores de fotopletismografía (PPG). La fotopletismografía utiliza luces LED rojas e infrarrojas para iluminar la piel. La luz reflejada se mide y proporciona datos de fotopletismografía. Estos sensores se utilizan normalmente para fines de bienestar general, como las mediciones del ritmo cardíaco, la monitorización del sueño y otras funciones de bienestar general que se encuentran en los smartwatches de actividad física. El software de saturación de oxígeno de Fitbit es un producto de software que utiliza los datos derivados de los sensores de PPG para estimar la concentración de oxígeno en sangre en los periodos de sueño.

La saturación de oxígeno de Fitbit utiliza los sensores de los dispositivos de las series Fitbit Charge 4, Fitbit Ionic, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense y Fitbit Versa para calcular la media y los intervalos de saturación de oxígeno mientras duermes. Instala el formato del reloj SpO2 o la aplicación y ponte tu dispositivo compatible para dormir. Cuando te despiertes y sincronices tu dispositivo, los datos de saturación de oxígeno se mostrarán en tu dispositivo. También puedes ver las tendencias de saturación de oxígeno en la baldosa Estadísticas de salud en la aplicación de Fitbit en el teléfono. La baldosa Estadísticas de salud está disponible con Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 y Fitbit Versa 3. Para acceder al historial, cámbiate a Fitbit Premium. En otros dispositivos, debes tener una suscripción a Fitbit Premium para ver los datos relativos a las estadísticas de salud. Para obtener más información, consulta [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Expectativas

---

La función de saturación de oxígeno de Fitbit muestra el porcentaje de saturación de oxígeno detectado durante el sueño como media. Hay determinados formatos del reloj disponibles en las series Ionic, Sense y Versa que también pueden mostrar tu rango de saturación de oxígeno. Los valores de la función de saturación de oxígeno de Fitbit pueden estar entre el 80 y el 100%. La función de saturación de oxígeno de Fitbit no mide o muestra los valores de saturación de oxígeno que están por debajo del 80%. Cualquier medición que esté por debajo del 80% se mostrará como "<80%".

Los datos de saturación de oxígeno de Fitbit están destinados a un uso de bienestar general que te ayuda a respaldar y mantener un estilo de vida saludable. Los datos de saturación de oxígeno de Fitbit no tienen fines médicos y no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Los datos proporcionados por la saturación de oxígeno de Fitbit están pensados para ser una estimación cercana de los niveles de saturación de oxígeno en sangre, pero pueden no ser exactos. No debes usar o confiar en la saturación de oxígeno de Fitbit para fines médicos.

## Advertencias y precauciones generales

---

**NO** utilices este producto en lugar de un tratamiento recetado por tu médico, como la oxigenoterapia domiciliaria, una máquina CPAP o un nebulizador.

**NO** interpretes ni tomes acciones médicas basándote solo en este producto y sin consultar a un profesional de la salud calificado. Los datos de saturación de oxígeno de Fitbit no tienen fines médicos y no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



# Instrucciones operativas

---

## Añade la monitorización de la saturación de oxígeno a tu dispositivo Fitbit

---


Es posible que tengas que cargar tu dispositivo Fitbit más a menudo cuando se están recopilando los datos de saturación de oxígeno.

---

Para recopilar datos de saturación de oxígeno, instala el formato del reloj SpO2 (disponible en las series Ionic, Sense y Versa) o la aplicación SpO2 (disponible en Charge 4, Charge 5, Sense y Versa 3). Para obtener más información sobre la disponibilidad de Fitbit SpO2, visita [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

### Ionic, Sense y la serie Versa



Para instalar el formato del reloj SpO2, sigue estos pasos:

1. Con el dispositivo Fitbit cerca, en la aplicación de Fitbit, toca la pestaña Hoy  > tu imagen de perfil > la imagen del dispositivo.
2. Toca **Formatos del reloj**.
3. Busca la categoría formato del reloj **SpO2**. Es posible que tengas que deslizar hacia arriba para encontrarla. Toca **Ver todos** para ver la lista completa de los formatos de reloj disponibles.
4. Toca el formato del reloj que quieras instalar > **Instalar** > **Instalar**.

Los formatos del reloj SpO2 solo están disponibles en determinados países en este momento. Si no los ves en la galería de formatos del reloj, la función no está disponible en tu región.

Si tienes problemas para añadir un formato del reloj SpO2 a tu dispositivo Fitbit, asegúrate de haber actualizado el smartwatch para ejecutar la última versión del SO de Fitbit. Para ver las actualizaciones más recientes del dispositivo, consulta [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com). Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Para instalar la aplicación SpO2 (solo en Sense y Versa 3):


1. Con el dispositivo Fitbit cerca, en la aplicación de Fitbit, toca la pestaña Hoy  > tu foto de perfil > la imagen del dispositivo.
2. Toca **Aplicaciones**.
3. Toca el icono de la lupa  y busca "Monitor SpO2".
4. En los resultados, toca **Monitor SpO2** > **Instalar** > **Instalar**.

Ten en cuenta que no verás la aplicación en tu smartwatch; monitoriza tus datos de saturación de oxígeno en segundo plano, por lo que podrás ver tus resultados en la aplicación de Fitbit sin usar el formato del reloj SpO2.

## Charge 4 y Charge 5

La aplicación Fitbit SpO2 se instala automáticamente en el dispositivo.

Si eliminaste la aplicación SpO2 de tu dispositivo, vuelve a instalarla en la aplicación de Fitbit en el teléfono:

1. Con el dispositivo Fitbit cerca, en la aplicación de Fitbit, toca la pestaña Hoy  > tu foto de perfil > la imagen del dispositivo.
2. Toca **Aplicaciones**.
3. En la lista de aplicaciones, toca **SpO2 > Instalar > Instalar**.


## Consulta tus niveles medios de saturación de oxígeno en reposo más recientes en tu dispositivo

### Ionic, Sense y la serie Versa

1. Ten puesto tu dispositivo Fitbit en la cama y sincronízalo por la mañana.
2. Comprueba el formato del reloj para ver tu nivel medio de saturación de oxígeno en reposo y el rango de valores detectados. Ten en cuenta que debes tener un formato del reloj SpO2 instalado para ver tus datos en el dispositivo Fitbit.

Los valores de saturación de oxígeno pueden tardar alrededor de una hora en aparecer en el formato del reloj una vez que has sincronizado tu dispositivo. El formato del reloj muestra los datos de tu sesión de sueño más reciente. Si tu sesión de sueño está dividida en dos registros separados o te echas una siesta larga, el formato del reloj se actualiza para mostrar los datos de tu sesión de sueño más reciente una vez que tu dispositivo se haya sincronizado con la aplicación de Fitbit.

En la aplicación Hoy de Sense y Versa 3, también puedes encontrar información sobre la saturación de oxígeno:

1. Abre la aplicación Hoy  en tu smartwatch.
2. Desliza hacia arriba para ver la baldosa Saturación de oxígeno. Aparecerá tu nivel medio de saturación de oxígeno en reposo más reciente.
3. Toca la baldosa Saturación de oxígeno para ver tu intervalo de saturación de oxígeno y un gráfico de 7 días.

## Charge 4 y Charge 5

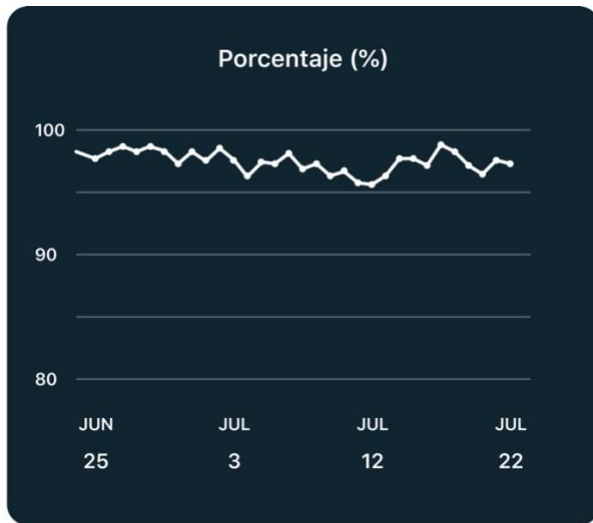
1. Ten puesto tu dispositivo Fitbit en la cama y sincronízalo por la mañana.
2. Por la mañana, desliza hacia arriba en la pantalla del formato del reloj. Consulta tu nivel medio de saturación de oxígeno en reposo en la baldosa de SpO2.

Los valores de saturación de oxígeno pueden tardar alrededor de una hora en aparecer en el formato del reloj una vez que te hayas despertado. La baldosa de SpO2 muestra los datos de tu sesión de sueño más reciente. Si tu sesión de sueño está dividida en dos registros separados o te echas una siesta larga, el formato del reloj se actualiza para mostrar los datos de tu sesión de sueño más reciente.

## Monitoriza las tendencias de la saturación de oxígeno en la aplicación de Fitbit

Consulta tus tendencias de saturación de oxígeno en la baldosa Estadísticas de salud en la aplicación de Fitbit. La baldosa Estadísticas de salud está disponible con Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Versa 2 y Fitbit Versa 3. Para acceder al historial, cámbiate a Fitbit Premium. En otros dispositivos, debes tener una suscripción a Fitbit Premium para ver los datos relativos a las estadísticas de salud.

1. Lleva puesto el dispositivo al menos durante un día, incluso cuando te vayas a dormir por la noche.
2. Por la mañana, abre la aplicación de Fitbit y toca la baldosa **Estadísticas de salud**.
3. Desliza hacia arriba para ver la baldosa **Saturación de oxígeno (SpO2)**.




Este gráfico muestra tu media de saturación de oxígeno nocturna. Ten en cuenta que los dispositivos Fitbit no miden los niveles de saturación de oxígeno inferiores al 80%. En el gráfico, todas las mediciones inferiores al 80% se muestran como "<80" en la línea del 80%.

Ten en cuenta que los datos de saturación de oxígeno en Ionic, Versa, edición Versa Lite y Versa 2 solo se recopilan cuando usas el formato del reloj SpO2. Los usuarios de Sense y Versa 3 pueden instalar un formato del reloj SpO2 o la aplicación SpO2 para recopilar los datos de saturación de oxígeno. Los usuarios de Charge 4 y Charge 5 deben tener instalada la aplicación SpO2.

## Quita la monitorización de la saturación de oxígeno de tu dispositivo Fitbit


### Ionic, Sense y la serie Versa

Para quitar la monitorización de saturación de oxígeno, cambia el formato del reloj a uno que no esté en la lista de la categoría del formato del reloj SpO2:


1. Con el dispositivo situado cerca, en la aplicación de Fitbit, toca la pestaña Hoy  > tu foto de perfil > la imagen del dispositivo.

2. Toca **Formatos del reloj**.
3. Navega por los formatos del reloj disponibles. Toca el formato del reloj que quieras > **Instalar** > **Instalar**.

Los usuarios de Sense y Versa 3 también deberán desinstalar la aplicación SpO2:

1. Con el dispositivo situado cerca, en la aplicación de Fitbit, toca la pestaña Hoy  > tu foto de perfil > la imagen del dispositivo.
2. Toca **Aplicaciones** > **Monitor SpO2** > **Desinstalar** > **Desinstalar**.

### Charge 4 y Charge 5

1. Con el dispositivo situado cerca, en la aplicación de Fitbit, toca la pestaña Hoy  > tu foto de perfil > la imagen del dispositivo.
2. Toca **Aplicaciones** > **SpO2** > **Desinstalar** > **Desinstalar**.

# Solución de problemas

---

Si ves el mensaje "SpO2 no instalado" en el formato del reloj, instala la aplicación Monitor SpO2. Para obtener indicaciones, consulta "Instrucciones operativas" en la página .9

Si ves líneas discontinuas en el formato del reloj o en la baldosa de SpO2, un mensaje que indica que los datos de saturación de oxígeno no pudieron leerse o que faltan datos en la baldosa de Estadísticas de salud en la aplicación Fitbit de tu teléfono, ten en cuenta lo siguiente:

- Tu dispositivo no mide los valores de saturación de oxígeno de manera retroactiva. Cuando empiezas a usar Fitbit SpO2, verás líneas discontinuas hasta después de tu próxima sesión de sueño.
- Debes dormir al menos 3 horas con un sueño de calidad. Los datos solo se recopilan cuando estás quieto. Si te mueves mucho cuando duermes o si la sesión de sueño es demasiado corta, puede que no obtengas datos de saturación de oxígeno.
- Carga tu dispositivo Fitbit para asegurarte de que puede recopilar los datos durante toda la sesión de sueño. Ten en cuenta que es posible que tengas que cargar tu dispositivo Fitbit más a menudo cuando usas el formato del reloj SpO2 o la aplicación.
- Debes sincronizar tu dispositivo Fitbit con la aplicación de Fitbit antes de que el reloj muestre los datos de saturación de oxígeno. Ten en cuenta que los valores de saturación de oxígeno pueden tardar alrededor de una hora en aparecer en el formato del reloj una vez que has sincronizado tu dispositivo. Para obtener información sobre la solución de problemas de sincronización, consulta [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).
- La desactivación de cualquier permiso en la aplicación SpO2 o en el formato del reloj puede provocar que la función deje de funcionar. Para obtener instrucciones sobre la configuración de los permisos, consulta [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).
- Tu dispositivo Fitbit debe poder monitorizar de manera constante los datos de saturación de oxígeno:
  - Ponte el dispositivo un poco por encima de la muñeca.
  - Asegúrate de que el dispositivo está en contacto con la piel.
  - El dispositivo debe estar ajustado pero sin llegar a apretar.
  - La piel tatuada puede afectar en la precisión de los sensores rojos e infrarrojos del dispositivo Fitbit.

## Información adicional

---

### ¿Qué es la saturación de oxígeno (SpO2)?

El nivel de saturación de oxígeno (SpO2) en sangre es el porcentaje de sangre saturada con oxígeno. Los niveles de oxígeno en la sangre tienden a permanecer relativamente constantes, incluso mientras haces ejercicio y duermes.

### ¿Cómo se mide la saturación de oxígeno?

Tu dispositivo Fitbit monitoriza la saturación de oxígeno mientras duermes mediante los sensores rojos e infrarrojos de la parte posterior del dispositivo. Dichos sensores emiten luz roja e infrarroja sobre la piel y los vasos sanguíneos y usan la luz reflejada que rebota para calcular la cantidad de oxígeno en sangre:

- La sangre muy oxigenada refleja más la luz roja que la infrarroja.
- La sangre poco oxigenada refleja más la luz infrarroja que la roja.

Ten en cuenta que es posible que veas los sensores rojos e infrarrojos parpadear durante aproximadamente 30 minutos después de haberte levantado.

### ¿Qué debo saber acerca de los valores de saturación de oxígeno?

La saturación de oxígeno por la noche suele ser más baja que la de por el día, ya que la frecuencia respiratoria normalmente es más lenta mientras duermes. En general, los valores de saturación de oxígeno durante el sueño suelen estar por encima del 90%. Los valores de saturación de oxígeno presentados son una estimación y, en general, pueden verse influidos por la actividad, la altitud y el estado de salud general.

### ¿Por qué he obtenido un valor de saturación de oxígeno bajo?

Cuando utilices la saturación de oxígeno de Fitbit, puede que veas algún valor de saturación de oxígeno que sea más bajo de lo esperado. Esto se puede deber a:

- La posición y el movimiento del brazo.
- La posición y el estado de tu dispositivo Fitbit.
- El flujo de sangre está limitado a la superficie de la piel.

- Las diferencias en las estructuras anatómicas del cuerpo también pueden afectar a la precisión de los sensores de tu dispositivo Fitbit.

Hay varios factores que pueden afectar a la capacidad del cuerpo para mantener los niveles de oxígeno en sangre. Se incluyen, entre otros, los siguientes:

- Debe haber suficiente oxígeno en el aire que respiras.
- Los pulmones deben ser capaces de inhalar oxígeno y exhalar dióxido de carbono.
- La circulación sanguínea debe poder transportar el oxígeno por todo el cuerpo.

Un problema con cualquiera de estos factores podría afectar a los valores de saturación de oxígeno. Por ejemplo, el aire a grandes altitudes es menos denso y, por tanto, contiene menos oxígeno. Si tienes valores de saturación de oxígeno bajos cuando estás a grandes altitudes, podrías plantearte bajar a una altitud menor.

Algunos problemas de salud también pueden afectar a la capacidad del cuerpo para absorber el oxígeno. Estos factores se pueden agravar en circunstancias más extremas, como durante el ejercicio intenso.

No debes usar o confiar en la saturación de oxígeno de Fitbit para fines médicos. Si tienes alguna duda sobre tu salud, deberías consultarle a un médico.



## Términos de servicio

---

Fitbit diseña productos y herramientas que ayudan a los usuarios a alcanzar sus metas de salud y forma física y les capacitan e inspiran para llevar vidas más saludables y activas. Estos Términos de Servicio (los “Términos”) se aplican al acceso y uso del Servicio de Fitbit. El “Servicio de Fitbit” incluye nuestros dispositivos y el firmware, aplicaciones, software, sitios web, API, productos y servicios asociados.

Estos Términos constituyen un acuerdo entre tú y Fitbit, Inc., 199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 EE. UU. Cuando los Términos mencionan a “Fitbit”, “nosotros” o “nuestro” se refieren a la parte del acuerdo que te proporciona el Servicio de Fitbit.

Debes aceptar estos Términos para crear una cuenta de Fitbit y acceder o hacer uso del Servicio de Fitbit. Si no tienes una cuenta, se entenderá que aceptas estos Términos por el hecho de usar cualquier parte del Servicio de Fitbit. Si no aceptas estos Términos, no crees una cuenta ni utilices el Servicio de Fitbit.

Se puede obtener información adicional sobre este términos visitando los [términos de servicio de Fitbit](#).

# Información de asistencia al usuario

---



Fitbit LLC

199 Fremont St., planta 14

San Francisco, CA 94105

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

## Símbolos del equipo



Leer instrucciones de uso



Fabricante

Para contactar con el servicio de atención al cliente, visita [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



©2021 Fitbit LLC. Todos los derechos reservados. Fitbit y el logotipo de Fitbit son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Fitbit en los Estados Unidos y en otros países. Puedes encontrar una lista más completa de marcas comerciales de Fitbit en la [lista de marcas comerciales de Fitbit](#). Las marcas comerciales de terceros pertenecen a sus respectivos propietarios.