

# fitbit charge 6



Manual de usuario  
Versión 2.1

# Índice

---

<b>Empezar</b>	<b>6</b>
Contenido de la caja	6
Cargar la pulsera de actividad	7
Configurar	8
Consultar tus datos en la aplicación de Fitbit	9
<b>Desbloquear Fitbit Premium</b>	<b>10</b>
<b>Ponerse Charge 6</b>	<b>11</b>
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día	11
Abrochar la correa	12
Mano dominante	13
Consejos de uso y cuidado	14
Cambiar la correa	14
Quitar la correa	14
Poner una correa	15
<b>Aspectos básicos</b>	<b>16</b>
Desplazarse por Charge 6	16
Navegación básica	16
Ajustes rápidos	17
Acceso directo con el botón	19
Modificar ajustes	19
Pantalla	19
Modos silenciosos	19
Otros ajustes	20
Comprobar el nivel de la batería	20
Configurar Bloqueo del dispositivo	21
Configurar Pantalla siempre activa	22
Apagar la pantalla	23
<b>Formatos del reloj y aplicaciones</b>	<b>24</b>
Cambiar el formato del reloj	24
Abrir aplicaciones	24
Buscar teléfono	25

<b>Notificaciones del teléfono</b>	<b>26</b>
Configurar las notificaciones	26
Ver las notificaciones entrantes	26
Gestionar las notificaciones	27
Desactivar las notificaciones	27
Responder o rechazar llamadas de teléfono	28
Responder mensajes (teléfonos Android)	28
<b>Registro de tiempo</b>	<b>30</b>
Poner una alarma	30
Apagar o posponer una alarma	30
Usar el temporizador y el cronómetro	31
<b>Actividad y bienestar</b>	<b>32</b>
Consultar las estadísticas	32
Monitorizar un objetivo de actividad diario	32
Elegir un objetivo	33
Monitorizar la actividad por hora	33
Monitorizar el sueño	33
Fijar un objetivo de sueño	34
Recibir estadísticas sobre tu patrón de sueño a largo plazo	34
Información sobre los hábitos de sueño	34
Controlar el estrés	34
Usar la aplicación Escáner de EDA	34
Consultar tu puntuación de gestión del estrés	35
Métricas de salud avanzadas	36
<b>Ejercicio y salud cardíaca</b>	<b>37</b>
Monitorizar el ejercicio automáticamente	37
Monitorizar y analizar ejercicios con la aplicación Ejercicio	37
Iniciar un entrenamiento automáticamente	38
Iniciar un entrenamiento manualmente	39
Personalizar la configuración de los ejercicios	40
Consultar el resumen del entrenamiento	41
Consultar la frecuencia cardíaca	41
Zonas de frecuencia cardíaca personalizadas	42
Conseguir Minutos en Zona Activa	43

Recibir notificaciones de frecuencia cardiaca	44
Ver tu frecuencia cardiaca en equipos y aplicaciones	44
Consultar el nivel de recuperación diario	45
Ver tu nivel de estado físico cardiovascular	46
Compartir tu actividad	46
<b>Pagos sin contacto</b>	<b>47</b>
Usar tarjetas de crédito y débito	47
Configurar los pagos sin contacto	47
Hacer compras	47
Cambiar la tarjeta predeterminada	49
Pagar en el transporte público	49
<b>Estilo de vida</b>	<b>50</b>
Controlar la música con los controles de YouTube Music	50
Google Maps	51
<b>Actualizar, reiniciar y borrar</b>	<b>52</b>
Actualizar Charge 6	52
Reiniciar Charge 6	52
Borrar Charge 6	53
<b>Solución de problemas</b>	<b>54</b>
No hay señal de frecuencia cardiaca	54
No hay señal GPS	54
Otros problemas	55
<b>Información general y especificaciones</b>	<b>56</b>
Sensores y componentes	56
Materiales	56
Tecnología inalámbrica	56
Vibración al pulsar	56
Batería	56
Memoria	57
Pantalla	57
Tamaño de la correa	57
Condiciones ambientales	57
Más información	57
Política de devoluciones y garantía	58

Información normativa y de seguridad  
Batería

58  
58

# Empezar

---

Mejora tu rutina con Fitbit Charge 6\*, la única pulsera de actividad física premium con Google integrado. Gestionar tu día y tu rutina te resultará más fácil que nunca con las herramientas de actividad física que necesitas para mantener la motivación y superar tus objetivos.

Dedica un momento a leer toda la información de seguridad en [support.google.com](https://support.google.com). Charge 6 no está diseñada para ofrecer datos médicos ni científicos.

\* Fitbit Charge 6 funciona con la mayoría de los teléfonos con Android 9.0 o versiones posteriores y con iOS 15 o versiones posteriores. Requiere una cuenta de Google, la aplicación móvil de Fitbit y acceso a Internet. Para usar algunas funciones, se necesita la aplicación móvil de Fitbit o una suscripción de pago. Consulta [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) para obtener más información.

## Contenido de la caja

La caja de Charge 6 incluye lo siguiente:



Pulsera de actividad con correa pequeña  
(el color y el material varían)



Cable de carga



Correa grande adicional

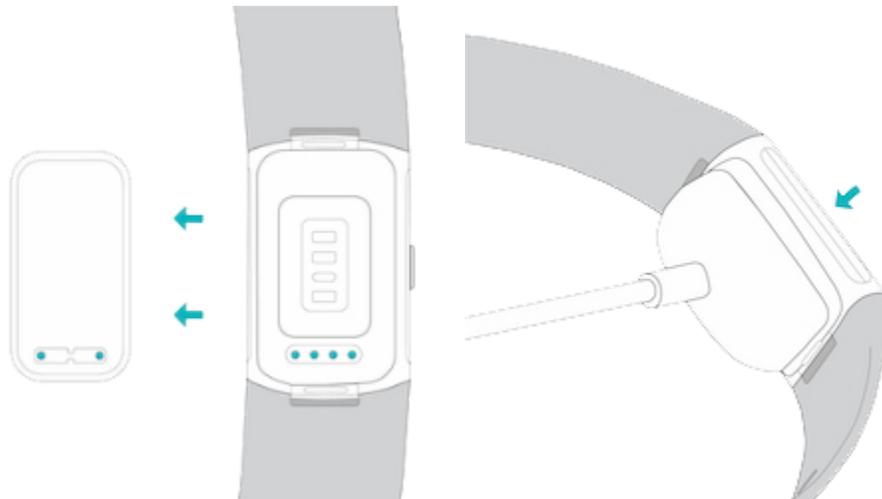
Las correas desmontables de Charge 6 están disponibles en una gran variedad de colores y materiales (se venden por separado).

## Cargar la pulsera de actividad

Cuando está completamente cargada, la batería de Charge 6 tiene una duración de hasta 7 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 Charge 6, 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 de la pulsera de actividad 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 de la pulsera de actividad.

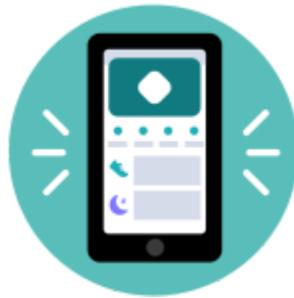


La batería tarda alrededor de una o dos horas en cargarse completamente. Mientras se carga la Charge 6, toca dos veces la pantalla o pulsa el botón para encenderla y comprueba el nivel de la batería. Desliza hacia la derecha en la pantalla de la batería para usar la Charge 6. Cuando la pulsera de actividad está completamente cargada, se muestra un icono de batería llena.



## Configurar

Configura Charge 6 con la aplicación de Fitbit para iPhone y iPad o para teléfonos Android. La aplicación de Fitbit es compatible con la mayoría de los teléfonos más populares. Consulta [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) para comprobar si tu teléfono es compatible.



Para empezar, haz lo siguiente:

1. Descarga la aplicación de Fitbit:
  - [Apple App Store](https://www.apple.com/app-store) para iPhones
  - [Google Play Store](https://www.google.com/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 nueva pulsera de actividad 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.<sup>1</sup>

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

<sup>1</sup> 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 Charge 6

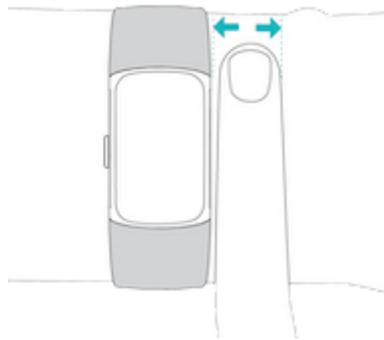
---

Ponte Charge 6 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

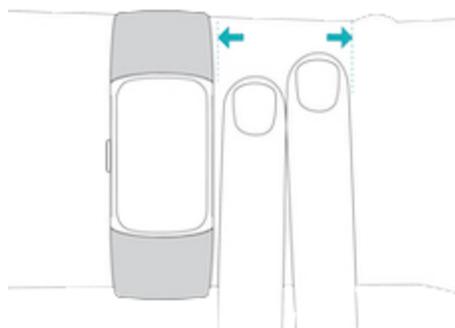
Cuando no estés haciendo ningún ejercicio, colócate Charge 6 un dedo por encima del hueso de la muñeca.

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



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

- Durante un entrenamiento, prueba a colocarte la pulsera de actividad un poco más arriba de la muñeca para que se ajuste mejor. Hay muchos ejercicios (como el ciclismo o el levantamiento de pesas) que provocan que la muñeca se doble con frecuencia, lo cual puede interferir en la señal de frecuencia cardíaca si la pulsera de actividad está colocada más abajo.



- Ponte la pulsera de actividad en la parte superior de la muñeca y asegúrate de que la parte trasera del dispositivo esté en contacto con la piel.
- Te recomendamos que te ajustes la correa antes de iniciar un entrenamiento y que la aflojes cuando lo hayas terminado. La correa debe ajustarse sin llegar a apretar (si la pulsera está apretada, restringirá la circulación sanguínea, lo que podría afectar a la señal de frecuencia cardíaca).

## Abrochar la correa

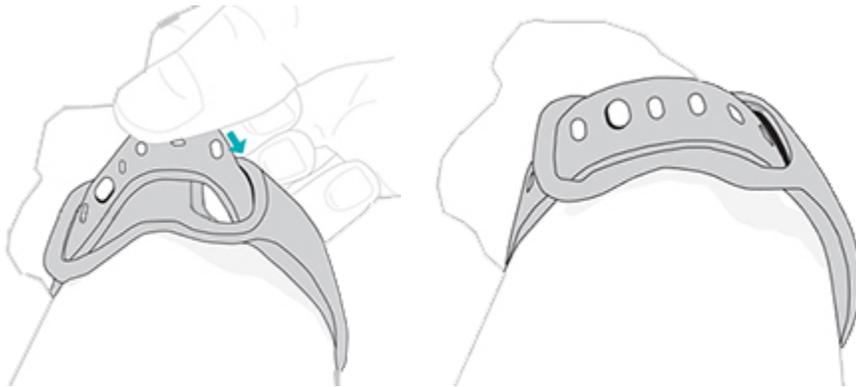
1. Colócate Charge 6 alrededor de la muñeca.
2. Desliza la correa inferior por la primera presilla de la correa superior.



3. Aprieta la correa hasta que se ajuste cómodamente y presiona el cierre a través de uno de los agujeros de la correa.



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 puesta Charge 6 en la mano dominante o en la no dominante. La mano dominante es la que utilizas para escribir y para comer. De forma predeterminada, el ajuste de la muñeca está configurado en la mano no dominante. Si llevas puesta Charge 6 en la mano dominante, cambia este ajuste en la aplicación de Fitbit:

En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  > **Charge 6** > **Muñeca** > **Dominante**.

## Consejos de uso y cuidado

- Limpia la correa y tu muñeca con frecuencia con un limpiador no jabonoso.
- Si la pulsera de actividad se moja, quitatela y sécala del todo tras la actividad.
- Quitate la pulsera de actividad de vez en cuando.

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

## Cambiar la correa

Charge 6 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 para Fitbit Charge 5 son compatibles con Fitbit Charge 6.

### Quitar la correa

1. Dale la vuelta a Charge 6 y busca los cierres de la correa.



2. Si quieres soltar el cierre, utiliza una uña para presionar el botón plano hacia la correa.

3. Con cuidado, saca la correa de la pulsera para soltarla.



4. Haz lo mismo en el otro lado.

### Poner una correa

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



# Aspectos básicos

---

Aprende a gestionar la configuración, desplazarte por la pantalla y comprobar el nivel de la batería.

## Desplazarse por Charge 6

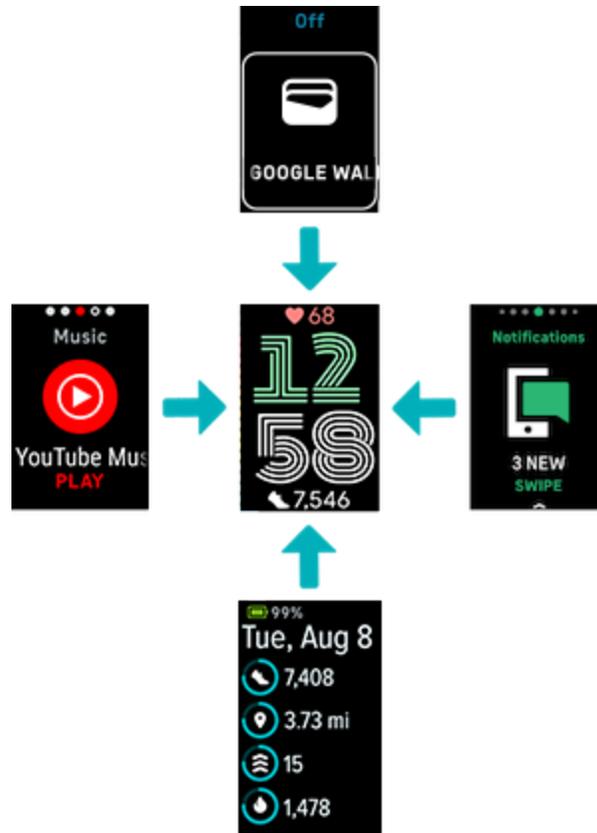
Charge 6 tiene una pantalla táctil AMOLED en color y un botón.

Para desplazarte por Charge 6, toca la pantalla, desliza de lado a lado y de arriba abajo o pulsa el botón. Para preservar la duración de la batería, la pantalla de la pulsera de actividad se apagará cuando no se esté usando, a menos que actives la función de pantalla siempre activa. Para obtener más información, consulta [Configurar Pantalla siempre activa](#).

## Navegación básica

La pantalla de inicio es el reloj.

- Toca con firmeza la pantalla dos veces o gira la muñeca para activar la pulsera de actividad.
- Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para acceder a los ajustes rápidos, la aplicación Pagos, la aplicación Buscar teléfono y la aplicación Configuración. En los ajustes rápidos, desliza hacia la derecha o pulsa el botón para volver a la pantalla del reloj.
- Desliza hacia arriba para ver tus estadísticas diarias. Para volver a la pantalla del reloj, desliza hacia la derecha o pulsa el botón.
- Desliza hacia la izquierda y hacia la derecha para ver las aplicaciones de tu pulsera de actividad.
- Desliza hacia la derecha para regresar a una pantalla anterior. Pulsa el botón para volver a la pantalla del reloj. Coloca los dedos pulgar e índice sobre los lados de la pulsera de actividad y aprieta para pulsar el botón.



## Ajustes rápidos

Para acceder más rápido a algunos ajustes, desliza hacia abajo en la pantalla del reloj. Toca un ajuste para configurarlo. Cuando desactivas un ajuste, el icono aparecerá atenuado con una línea atravesada.

Aplicación Configuración	Toca la aplicación Configuración  para abrirla. Para obtener más información, consulta <a href="#">Modificar ajustes</a> .
Bloqueo acuático	Activa Bloqueo acuático cuando estés en el agua (por ejemplo, en la ducha o nadando) para evitar que se active la pantalla. Cuando el bloqueo acuático está activado, se bloqueará la pantalla y aparecerá el icono de bloqueo acuático en la parte inferior. Las notificaciones y las alarmas seguirán mostrándose en la pulsera de actividad, pero tendrás que desbloquear la pantalla para interactuar con ellas.

	<p>Para activar Bloqueo acuático, desliza hacia abajo en la pantalla del reloj &gt; toca <b>Bloqueo acuático</b> &gt; toca dos veces la pantalla con firmeza. Para desactivar el bloqueo acuático, toca dos veces el centro de la pantalla con firmeza. Si no aparece el texto "Desbloqueado" en la pantalla, prueba a dar toques más fuertes. Al desactivar esta función, se utilizará el acelerómetro del dispositivo, que requiere más fuerza para activarse.</p> <p>Ten en cuenta que Bloqueo acuático se activará automáticamente cuando inicies una actividad de natación en la aplicación Ejercicio.</p>
Buscar teléfono	<p>Toca para abrir la aplicación Buscar teléfono . Para obtener más información, consulta <a href="#">Buscar teléfono</a>.</p>
FC en el equipo	<p>Activa la función FC en el equipo para conectar Charge 6 a aparatos para hacer ejercicio compatibles y ver tu frecuencia cardíaca en tiempo real directamente en la pantalla. Para obtener más información, consulta <a href="#">Ver tu frecuencia cardíaca en equipos y aplicaciones</a>.</p>
Modo Sueño	<p>Cuando el modo Sueño esté activado, ocurrirá lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los recordatorios estarán silenciados.</li> <li>• El brillo de la pantalla estará configurado para que se atenúe.</li> <li>• La pantalla permanecerá apagada cuando gires la muñeca. Para activar Charge 6, toca dos veces la pantalla con firmeza.</li> <li>• El icono modo Sueño  se iluminará en los ajustes rápidos.</li> </ul> <p>El modo Sueño se desactivará automáticamente cuando definas un horario de sueño. Para obtener más información, consulta <a href="#">Modificar ajustes</a>.</p> <p>No puedes activar el ajuste No molestar y el modo Sueño al mismo tiempo.</p>
Modo No molestar	<p>Cuando el ajuste No molestar esté activado, ocurrirá lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los recordatorios estarán silenciados.</li> <li>• El icono No molestar  se iluminará en los ajustes rápidos.</li> </ul> <p>No puedes activar el ajuste No molestar y el modo Sueño al mismo tiempo.</p>
Google Wallet	<p>Haz pagos sin contacto desde la muñeca. Para obtener más información, consulta <a href="#">Pagos sin contacto</a>.</p>

## Acceso directo con el botón

Pulsa dos veces el botón para abrir los pagos sin contacto.

## Modificar ajustes

Gestiona los ajustes básicos en la aplicación Configuración . En la pantalla del reloj, desliza hacia abajo y toca la aplicación Configuración para abrirla. Toca un ajuste para configurarlo. Desliza para ver la lista completa de ajustes.

### 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 <a href="#">Configurar Pantalla siempre activa</a> .

### Modos silenciosos

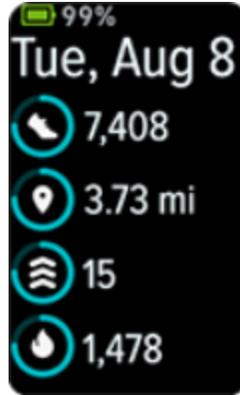
No molestar	Desactiva todas las notificaciones.
Modo Sueño	<p>Ajusta la configuración del modo Sueño, incluido definir un horario para que el modo se active y desactive automáticamente.</p> <p>Para definir un horario, haz lo siguiente:</p> <p>Abre la aplicación Configuración  y toca <b>Modos silenciosos</b> &gt; <b>Modo Sueño</b> &gt; <b>Horario</b> &gt; <b>Intervalo</b>.</p> <p>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.</p>
Centrado en el ejercicio	Desactiva las notificaciones mientras uses la aplicación Ejercicio  .

## Otros ajustes

Frecuencia cardiaca	Activa o desactiva la monitorización de la frecuencia cardiaca.
Notificaciones de MZA	Activa o desactiva las notificaciones de zona de frecuencia cardiaca que recibes durante la actividad diaria. Para obtener más información, consulta <a href="#">este artículo de ayuda relacionado</a> .
Bloqueo de botones	Evita que el botón de tu pulsera de actividad se active mientras la pantalla está apagada. Para activar el bloqueo de botones, toca la opción <b>Activar</b> .
Vibraciones	Ajusta la intensidad de la vibración de la pulsera de actividad.
GPS	Elige el modo GPS. Para obtener más información, consulta <a href="#">este artículo de ayuda relacionado</a> .
Ajustes de la función Lupa	Activa <b>Lupa</b> 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.
Información del dispositivo	Consulta la información normativa y la fecha de activación de tu pulsera de actividad, que es el día en que comienza su garantía. La fecha de activación es el día en el que configuras el dispositivo.  Toca <b>Información del dispositivo</b> > <b>Información del sistema</b> para ver la fecha de activación.  Para obtener más información, consulta <a href="#">este artículo de ayuda relacionado</a> .
Reiniciar el dispositivo	Toca <b>Reiniciar el dispositivo</b> > <b>Reiniciar</b> para reiniciar la pulsera de actividad.

## Comprobar el nivel de la batería

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



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

Cuando el nivel de la batería sea bajo, ocurrirá lo siguiente:

- Si estás monitorizando un ejercicio con GPS, la monitorización GPS se desactivará
- La función Pantalla siempre activa se desactivará
- No podrás usar las respuestas rápidas
- No podrás recibir notificaciones de tu teléfono

## Configurar Bloqueo del dispositivo

Cuando configures los pagos sin contacto, se te pedirá que establezcas un código PIN personal de 4 dígitos.



Gestionar tu código PIN en la aplicación de Fitbit:

En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  >  
**Charge 6** > **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 pulsera de actividad, incluso cuando no estés interactuando con la pantalla.



Para activar o desactivar la función Pantalla siempre activa, haz lo siguiente:

1. En la pantalla del reloj, desliza hacia abajo para acceder a los ajustes rápidos.
2. Toca la **aplicación Configuración**  > **Ajustes de la pantalla** > **Pantalla siempre activa.**
3. Toca **Pantalla siempre activa** para activar o desactivar esta función. Si quieres que la pantalla se apague automáticamente a determinadas horas, toca **Horas de descanso**. Ten en cuenta que, si has configurado un horario de sueño en los ajustes del modo Sueño, no podrás modificar las horas de descanso.

---

Activar esta función afectará a la duración de la batería de tu pulsera de actividad. Si Pantalla siempre activa está activada, tendrás que cargar Charge 6 con más frecuencia.

---

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

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

## Apagar la pantalla

Para apagar la pantalla de tu pulsera de actividad cuando no la estés usando, cubre brevemente la pantalla con la mano en la que no lleves la pulsera y pulsa el botón en la pantalla del 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 y aplicaciones

Consulta cómo cambiar el formato del reloj y acceder a las aplicaciones en Charge 6.

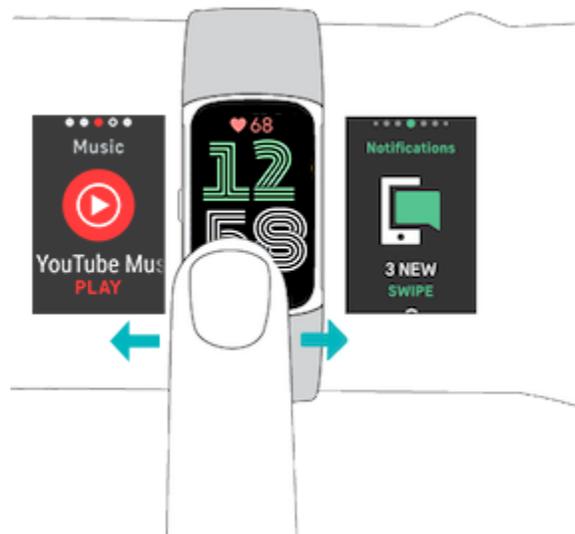
## Cambiar el formato del reloj

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

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  > **Charge 6**.
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 Charge 6.

## Abrir aplicaciones

En la pantalla del reloj, desliza hacia la izquierda y hacia la derecha para ver las aplicaciones instaladas en tu pulsera de actividad. Desliza hacia arriba o toca una aplicación para abrirla. Desliza hacia la derecha para volver a una pantalla anterior o pulsa el botón para volver a la pantalla del reloj.



# Buscar teléfono

Usa la aplicación Buscar teléfono  para localizar tu móvil.

Requisitos:

- Tu pulsera de actividad debe estar conectada ("emparejada") 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. En la pantalla del reloj, desliza hacia abajo para acceder a los ajustes rápidos.
2. Abre la aplicación Buscar teléfono en tu pulsera de actividad.
3. Toca **Buscar teléfono**. Tu móvil sonará con un volumen muy alto.
4. Cuando encuentres el teléfono, toca **Cancelar** para que el tono de llamada finalice.

# Notificaciones del teléfono

---

Charge 6 puede mostrar notificaciones de llamadas, de mensajes de texto, de calendario y de aplicaciones de tu teléfono para mantenerte al tanto. Mantén tu pulsera de actividad 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  > **Charge 6**.
2. Toca **Notificaciones**.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para emparejar tu pulsera de actividad 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, Charge 6 mostrará las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación Calendario. Si tienes un teléfono Android, en Charge 6 aparecerán las notificaciones de la aplicación de calendario que elijas durante la configuración.

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

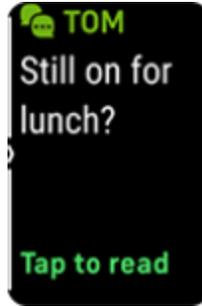
## Ver las notificaciones entrantes

La pulsera de actividad vibrará cuando reciba una notificación. Toca la notificación para ampliar el mensaje.

Si no lees la notificación cuando llegue, podrás hacerlo más tarde en la aplicación Notificaciones



. Desliza hacia la derecha o hacia la izquierda para ir a la aplicación Notificaciones y, a continuación, desliza hacia arriba para abrirla.



## Gestionar las notificaciones

Charge 6 puede guardar hasta 10 notificaciones, tras lo cual las más antiguas se sustituirán por las nuevas que vayan llegando.

Para gestionar las notificaciones en la aplicación Notificaciones , haz lo siguiente:

- Desliza hacia arriba para desplazarte por las notificaciones. Toca una notificación 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 la derecha.

## Desactivar las notificaciones

Puedes desactivar algunas notificaciones en la aplicación de Fitbit o desactivar todas las notificaciones en los ajustes rápidos de Charge 6. Si desactivas todas las notificaciones, tu pulsera de actividad no vibrará y la pantalla no se activará cuando tu teléfono reciba una notificación.

Para desactivar algunas notificaciones, haz lo siguiente:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit de tu teléfono, toca el icono de dispositivos  > **Charge 6** > **Notificaciones**.
2. Desactiva las notificaciones que ya no quieras recibir en tu pulsera de actividad.

Para desactivar todas las notificaciones, haz lo siguiente:

1. En la pantalla del reloj, desliza hacia abajo para acceder a los ajustes rápidos.
2. Activa el **modo No molestar**. Se desactivarán todas las notificaciones y recordatorios.



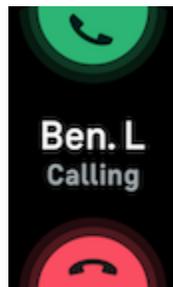
Ten en cuenta que, si activas la opción No molestar en tu teléfono, no recibirás notificaciones en tu pulsera de actividad hasta que la desactives.

## Responder o rechazar llamadas de teléfono

Si vinculas Charge 6 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 pulsera de actividad. Ten en cuenta que no podrás hablar a través de la pulsera de actividad: cuando aceptes una llamada, tendrás que responder en tu teléfono más cercano. 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.



## Responder mensajes (teléfonos Android)

Responde directamente a los mensajes de texto y notificaciones de algunas aplicaciones desde tu pulsera de actividad usando respuestas rápidas preestablecidas. Mantén tu teléfono cerca

con la aplicación de Fitbit ejecutándose en segundo plano para responder a los mensajes desde tu pulsera de actividad.

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 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.

## Poner una alarma

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

Cuando configures una alarma, activa la función Despertador inteligente para permitir que tu pulsera de actividad encuentre el mejor momento para despertarte, para lo cual se iniciará 30 minutos antes de la hora a la que establezcas la alarma. Despertador inteligente evitará 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 pulsera de actividad vibrará. Para apagar la alarma, desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla y toca el icono de apagar . Para posponer la alarma 9 minutos, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla o pulsa el botón.

Pospón la alarma las veces que desees. Charge ó 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 con la aplicación Temporizadores  de tu pulsera de actividad. 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.

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

# Actividad y bienestar

Charge 6 monitoriza de forma continua diversas estadísticas cuando la llevas puesta, 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 arriba en la pantalla del reloj para ver tus estadísticas diarias, incluidas las siguientes:

Estadísticas principales	Los pasos dados hoy, la distancia recorrida, los Minutos en Zona Activa y las calorías quemadas
Ejercicio	El número de días que has logrado tu objetivo de ejercicio de esta semana
Frecuencia cardíaca	La frecuencia cardíaca actual y la frecuencia cardíaca en reposo
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)
Saturación de oxígeno (SpO2)	Tus niveles medios de SpO2 en reposo más recientes
Recuperación	Tu nivel de recuperación diario
Sueño	La duración y la puntuación del sueño

Si estableces un objetivo en la aplicación de Fitbit, un anillo mostrará tu progreso con respecto a ese objetivo.

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

## Monitorizar un objetivo de actividad diario

Charge 6 monitoriza tu progreso con respecto a un objetivo de actividad diario que elijas. Cuando alcances tu objetivo, la pulsera de actividad 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 Charge 6. Para obtener más información, ve a [Consultar las estadísticas](#).

## Monitorizar la actividad por hora

Charge 6 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 puesta Charge 6 en la cama para monitorizar automáticamente las estadísticas básicas sobre tu sueño, como el tiempo que pasas durmiendo, las fases del sueño (el tiempo durmiendo en sueño REM, sueño ligero y sueño profundo) y la puntuación del sueño (la calidad del sueño).

Charge 6 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 pulsera de actividad cuando te despiertes y consulta la aplicación de Fitbit o desliza hacia arriba en la pantalla del reloj de tu pulsera de actividad.

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.

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](#).

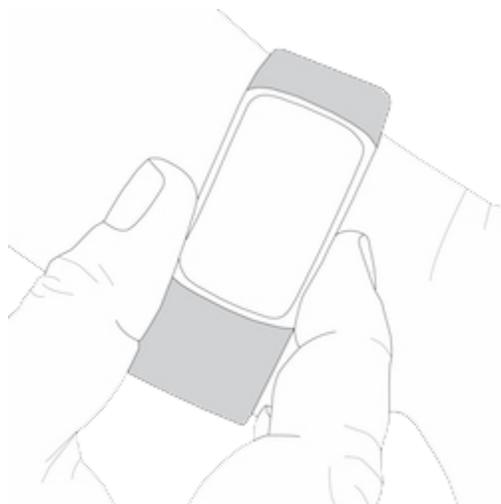
## Controlar el estrés

Monitoriza y controla tu estrés con funciones de mindfulness.

## Usar la aplicación Escáner de EDA

La aplicación Escáner de EDA  de Charge 6 detecta tu actividad electrodérmica, que puede indicar la respuesta de tu cuerpo al estrés. Dado que el sistema nervioso simpático controla tu nivel de sudoración, estos cambios pueden mostrar tendencias significativas sobre cómo responde tu cuerpo ante el estrés.

1. En tu pulsera de actividad, desliza hacia la izquierda o hacia la derecha para encontrar la aplicación Escáner de EDA  y tócala para abrirla.
2. Para iniciar un análisis de la misma duración que el anterior, toca el icono de inicio. Para cambiar la duración del análisis, desliza hacia arriba, toca **Editar duración** > toca el número de minutos que quieras.
3. Sostén con cuidado ambos lados de la pulsera de actividad con el pulgar y el índice.
4. No te muevas y mantén los dedos en la pulsera de actividad hasta que termine el análisis.
5. Si quitas los dedos, el análisis se pausará. Para reanudarlo, vuelve a colocar los dedos en ambos lados de la pulsera de actividad. Para finalizar la sesión, toca **Finalizar sesión**.
6. Cuando termine el análisis, toca un estado de ánimo para reflejar cómo te sientes o **Saltar**.
7. Desliza hacia arriba para ver el resumen de tu análisis, incluidos tu número de respuestas EDA, la frecuencia cardíaca al inicio y final de la sesión, y un estado de ánimo (si has registrado uno).
8. Toca **Hecho** para cerrar la pantalla del resumen.
9. Para consultar más detalles sobre tu sesión, abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono. En la pestaña Hoy, toca la baldosa Días de mindfulness > **Tu recorrido**.



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 pulsera de

actividad 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.

Durante un entrenamiento, puedes controlar la música que se reproduce en tu teléfono usando los controles de YouTube Music en tu pulsera de actividad. 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 Charge 6 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

Charge 6 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 Charge 6 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.

Para obtener más información sobre la monitorización de un ejercicio con GPS, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

---

El GPS dinámico de Charge 6 permite a la pulsera de actividad establecer el tipo de GPS al comenzar el ejercicio. Tu Charge 6 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, tu Charge 6 usará el GPS integrado. Puedes gestionar los ajustes del GPS en la aplicación Configuración . Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

---

El GPS del teléfono está disponible en todos los teléfonos compatibles con sensores GPS. Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

1. Activa el Bluetooth y el GPS en tu teléfono.
2. Asegúrate de que Charge 6 esté emparejado con tu teléfono.
3. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit tenga permiso para utilizar el GPS o los servicios de ubicación.
4. Asegúrate de que el modo GPS de Charge 6 esté configurado como **Dinámico** o **Teléfono** (abre la aplicación Configuración  > **GPS** > **Modo de GPS**).
5. Lleva el teléfono contigo mientras haces ejercicio.

## Iniciar un entrenamiento automáticamente

Activa el inicio automático para iniciar automáticamente la aplicación Ejercicio cuando tu pulsera de actividad 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 pulsera detecte 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 Charge 6, desliza hacia la izquierda o hacia la derecha para ir a la aplicación Ejercicio  y, a continuación, desliza hacia arriba para buscar un ejercicio. Los ejercicios que hayas realizado más recientemente aparecerán en la parte superior. Toca **Más** para ver la lista completa de ejercicios.
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 el centro de la pantalla para desplazarte por tus estadísticas en tiempo real. Para poner en pausa el entrenamiento, desliza hacia arriba y toca **Pausar** .
5. Cuando termines el entrenamiento, desliza hacia arriba y toca **Pausar**  >
6. **Finalizar** . A continuación, se mostrará un resumen del entrenamiento.
6. Desliza hacia arriba y toca **Hecho** para cerrar la pantalla de resumen.

Notas:

- Si estableces un objetivo de ejercicio, tu pulsera de actividad 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. Charge 6 estará conectada cuando en la pantalla aparezca el texto "GPS conectado".
- Usa GPS conectado con tu teléfono cerca cuando realices actividades de mayor duración, como el golf o el senderismo, para asegurarte de que se registre todo el entrenamiento con el GPS.
- Para obtener los mejores resultados, asegúrate de que el nivel de la batería de tu pulsera de actividad esté por encima del 80 % antes de monitorizar con el GPS integrado un ejercicio que dure más de 2 horas.

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



Usar el GPS integrado afecta a la duración de la batería de la pulsera de actividad. Si utilizas la monitorización GPS frecuentemente, tendrás que cargar Charge 6 más a menudo.

## Personalizar la configuración de los ejercicios

Puedes personalizar la configuración de cada tipo de ejercicio en tu pulsera de actividad. 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 <a href="#">este artículo de ayuda relacionado</a> .
Fijar 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 pulsera de actividad detecte ese tipo de entrenamiento
Finalización automática	Finaliza automáticamente el entrenamiento monitorizado en la aplicación Ejercicio cuando dejas de moverte
Definir vueltas	Te envía notificaciones cuando alcanzas determinados hitos durante el entrenamiento
Unidad	Cambia la unidad de medida usada para la longitud de la piscina

Los ajustes varían según el ejercicio. Para personalizar los ajustes de cada tipo de ejercicio en tu pulsera de actividad, sigue estos pasos:

1. Desliza hasta la aplicación Ejercicio  y, a continuación, desliza hacia arriba para buscar un ejercicio.
2. Toca el ejercicio para elegirlo.
3. Desliza hacia arriba para desplazarte por la configuración de los ejercicios. Toca un ajuste para configurarlo.
4. Cuando termines, desliza hacia abajo hasta que veas el icono de inicio .

## Consultar el resumen del entrenamiento

Después de completar un entrenamiento, Charge 6 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

Charge 6 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 pulsera de actividad durante el ejercicio. Charge 6 te avisará cuando entres en una zona de frecuencia cardiaca.

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

Icono	Zona	Cálculo	Descripción
	Zona suave	Por debajo del 40 % de tu frecuencia cardiaca de reserva	Por debajo de la zona moderada, tu corazón late a un ritmo más lento.

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

Charge 6 te notificará los Minutos en Zona Activa de dos maneras:

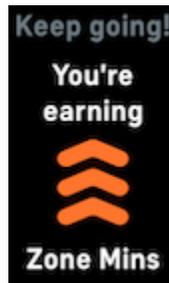
- Poco después de que entres en una zona de frecuencia cardiaca diferente en la aplicación

Ejercicio  mientras haces ejercicio, para que sepas con qué intensidad estás trabajando. El número de veces que vibre tu pulsera de actividad indicará en qué zona estás:

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



- 7 minutos después de entrar en una zona de frecuencia cardiaca durante el día (por ejemplo, en una caminata a paso ligero)

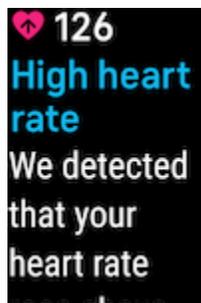


Para empezar, tu objetivo semanal es obtener 150 Minutos en Zona Activa. Recibirás notificaciones a medida que vayas alcanzando tu objetivo.

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

## Recibir notificaciones de frecuencia cardiaca

Charge 6 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 de tu teléfono, toca el icono de dispositivos  > **Charge 6**.
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](#).

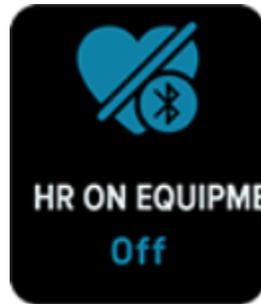
## Ver tu frecuencia cardiaca en equipos y aplicaciones

Puedes conectar Charge 6 a aparatos y aplicaciones compatibles para hacer ejercicio y ver tu frecuencia cardiaca en tiempo real directamente en la pantalla. Esta función es compatible con los aparatos y aplicaciones para hacer ejercicio que admitan el perfil de frecuencia cardiaca por Bluetooth, como los últimos modelos de iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 y Strava. Sin embargo, no todos los dispositivos y aplicaciones compatibles con Bluetooth se comportarán de la misma forma.

1. En la pantalla del reloj, desliza hacia abajo y toca **FC en el equipo**.

2. Sigue las instrucciones del aparato para hacer ejercicio y conecta un monitor de frecuencia cardíaca por Bluetooth.
3. Cuando Charge 6 se conecte a tu equipo o aplicación de actividad física, aparecerá una pantalla en tu pulsera de actividad en la que se te pedirá que compartas tu frecuencia cardíaca. Toca **Compartir**.
4. Toca **Iniciar** en tu pulsera de actividad para comenzar un ejercicio.

Finaliza el ejercicio en Charge 6 para dejar de compartir tu frecuencia cardíaca.



Para obtener más información sobre la compatibilidad con aparatos para hacer ejercicio y sobre cómo solucionar problemas, 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 cardíaca. 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.

Ponte tu pulsera de actividad durante un día completo (al menos 14 horas), incluso para dormir por la noche, y después desliza hacia arriba en la pantalla del reloj para ver tu nivel de recuperación en tus estadísticas diarias.

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

---

Charge 6 incluye un chip NFC integrado que te permite usar tus tarjetas de crédito y débito en tu pulsera de actividad.

## Usar tarjetas de crédito y débito

Configura Google Wallet en la aplicación de Fitbit y utiliza tu pulsera de actividad 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 [fitbit.com](https://fitbit.com).

## 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 pulsera de actividad, 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  > **Charge 6**.
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 pulsera de actividad. 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:



1. Desliza hacia abajo en la pantalla del reloj y toca **Google Wallet** .
2. Si se te solicita, introduce el código PIN de 4 dígitos de tu pulsera de actividad. 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.



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

Si el terminal de pago no reconoce tu dispositivo Fitbit, asegúrate de que la pantalla de la pulsera de actividad 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 Charge 6 en la muñeca para realizar pagos sin contacto.

---

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

## Cambiar la tarjeta predeterminada

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca el icono de dispositivos  >  
**Charge 6.**
2. Toca la baldosa **Google Wallet**.
3. Toca la tarjeta que quieras establecer como opción predeterminada.
4. Toca **Hacer predeterminada para pagos sin contacto**.

## 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 pulsera de actividad, sigue los pasos que se indican en [Usar tarjetas de crédito y débito](#).

---

Paga con la misma tarjeta de tu pulsera de actividad 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.

---

## Estilo de vida

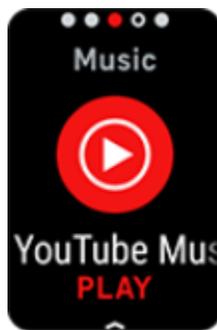
---

Usa aplicaciones para mantenerte al día de lo que más te importa.

### Controlar la música con los controles de YouTube Music

Usa los controles de YouTube Music en Charge 6 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 pulsera de actividad. 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. En tu pulsera de actividad, desliza hasta la aplicación de controles de YouTube Music y tócala para abrirla.
  - En la pantalla principal podrás ver la canción y el artista que esté sonando. Toca para pausar o reproducir la canción actual.
  - Desliza hacia abajo para ver la música disponible, incluidas tus listas de reproducción, canciones y álbumes más recientes. Toca el elemento al que quieras acceder.
  - Desliza hacia la izquierda para acceder a los controles e ir a la pista siguiente, reiniciar la actual o volver a la anterior.
  - Vuelve a deslizar hacia la izquierda para acceder a los controles de volumen.

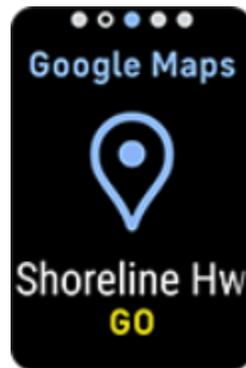


Para obtener más información, consulta [este artículo de ayuda relacionado](#).

# Google Maps

Recibe indicaciones detalladas en la muñeca con la aplicación Google Maps en tu pulsera de actividad.

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 pulsera de actividad, desliza hasta la aplicación Google Maps y toca 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](#).

# Actualizar, reiniciar y borrar

---

Algunos pasos para solucionar problemas pueden requerir que reinicies tu pulsera de actividad, mientras que borrarla es útil si quieres darle Charge 6 a otra persona. Actualiza tu pulsera de actividad para recibir el firmware más reciente.

## Actualizar Charge 6

Actualiza tu pulsera de actividad 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 Charge 6 y en la aplicación de Fitbit hasta que se haya completado el proceso. Mantén tu pulsera de actividad y tu teléfono cerca el uno del otro durante la actualización.

---

Para actualizar Charge 6, su batería debe estar cargada al menos al 20 %. La actualización de la Charge 6 puede consumir mucha batería. Te recomendamos que conectes la pulsera de actividad al cargador antes de iniciar una actualización.

---

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

## Reiniciar Charge 6

Si no puedes sincronizar Charge 6 o tienes problemas para monitorizar tus estadísticas o recibir notificaciones, reinicia tu pulsera de actividad desde la muñeca:

1. En la pantalla del reloj, desliza hacia abajo para buscar la aplicación Configuración .
2. Abre la aplicación Configuración  > **Reiniciar el dispositivo** > **Reiniciar**.

Si Charge 6 no responde, haz lo siguiente:

1. Conecta tu dispositivo al cable de carga.
2. Pulsa el botón situado en el extremo plano del cargador 3 veces en 8 segundos, manteniendo cada pulsación durante aproximadamente 1 segundo.  
Nota: Si el cargador no tiene un botón, en su lugar puedes desconectar la pulsera de actividad del cable de carga, esperar 1 segundo y volver a conectarlo. Repítelo 3 veces.
3. Espera 10 segundos o hasta que aparezca el logotipo de Fitbit.

Nota: Si el dispositivo no se reinicia, espera 15 segundos y vuelve a intentarlo.



Al reiniciar tu pulsera de actividad no se eliminará ningún dato.

## Borrar Charge 6

Si quieres darle Charge 6 a otra persona o deseas devolverla, borra primero tus datos personales:

1. En la pantalla del reloj, desliza hacia abajo para buscar la aplicación Configuración .
2. Abre la aplicación Configuración  > **Información del dispositivo** > **Borrar datos de usuario.**
3. Desliza hacia arriba y, a continuación, pulsa **Mantener pulsado 3 seg.** durante 3 segundos y suéltalo.
4. Cuando veas el logotipo de Fitbit y vibre Charge 6, se habrán borrado tus datos.

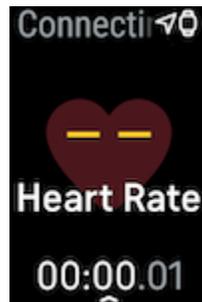
## Solución de problemas

---

Si Charge 6 no funciona correctamente, consulta los pasos para solucionar problemas que se indican a continuación.

### No hay señal de frecuencia cardiaca

Charge 6 monitoriza continuamente tu frecuencia cardiaca mientras haces ejercicio y durante todo el día. Si el sensor de frecuencia cardiaca de tu pulsera de actividad tiene dificultades para detectar una señal, aparecerán unas líneas discontinuas.



Si tu pulsera de actividad no detecta ninguna señal de frecuencia cardiaca, primero debes comprobar que esté activada la monitorización de frecuencia cardiaca en la aplicación

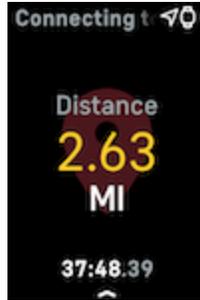
Configuración  de tu pulsera de actividad. A continuación, comprueba que lleves puesta la pulsera de actividad correctamente (colócala más arriba o más abajo en la muñeca o aprieta o afloja la correa, según corresponda). Charge 6 debe estar en contacto con la piel. Mantén el brazo quieto y recto un momento 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 pulsera de actividad para conectarse a satélites GPS. Si tu pulsera de actividad está buscando una señal GPS durante un ejercicio,

aparecerá el texto **Conectando GPS**  en la parte superior de la pantalla. Si Charge 6 no puede conectarse a un satélite GPS, dejará de intentar conectarse hasta la próxima vez que inicies un ejercicio con GPS.



Para obtener los mejores resultados, espera a que Charge 6 encuentre la señal antes de empezar el entrenamiento.

## Otros problemas

Reinicia tu pulsera de actividad si tienes alguno de los siguientes problemas:

- 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 consultar instrucciones, ve a [Reiniciar Charge 6](#).

# Información general y especificaciones

---

## Sensores y componentes

Fitbit Charge 6 contiene los siguientes sensores y motores:

- Monitor óptico de la frecuencia cardíaca
- Sensores eléctricos multifunción compatibles con la aplicación de ECG y la aplicación Escáner de EDA
- Sensores de luz roja e infrarroja para la monitorización de la saturación de oxígeno (SpO2)
- Acelerómetro de tres ejes, que monitoriza los patrones de movimiento
- Sensor de luz ambiental
- Receptor GPS integrado con GLONASS y Galileo, que monitoriza tu ubicación durante un entrenamiento
- Motor de vibración

## Materiales

La carcasa de Charge 6 está hecha de aluminio anodizado y acero inoxidable quirúrgico. La correa que viene con Charge 6 está hecha de una silicona flexible y duradera similar a la que se usa en muchos relojes deportivos. Aunque todo el acero inoxidable y el aluminio anodizado pueden 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

Charge 6 contiene un transceptor de radio Bluetooth 5.0 y un chip NFC.

## Vibración al pulsar

Charge 6 contiene un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones, recordatorios y aplicaciones.

## Batería

Charge 6 contiene una batería recargable de polímero de litio.

## Memoria

Charge 6 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

Charge 6 tiene una pantalla AMOLED en color.

## Tamaño de la correa

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 carga	De 0 a 40 °C
Temperatura de almacenamiento	De -20 a 45 °C
Resistencia al agua	Resistente al agua hasta 50 metros
Altitud de funcionamiento máxima	5000 m

## Más información

Para obtener más información sobre tu pulsera de actividad, sobre cómo monitorizar tu progreso en la aplicación de Fitbit y sobre cómo crear hábitos saludables con Fitbit Premium, visita [support.google.com](https://support.google.com).

## Política de devoluciones y garantía

Puedes consultar información sobre la garantía y nuestra política de devoluciones en el [Centro de Garantía de Hardware de Google](#).

## Información normativa y de seguridad

Visita [support.google.com](http://support.google.com) para consultar toda nuestra información sobre seguridad y normativas.

### Batería



Modelo: G3MP5

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

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

Marketing@highpowertech.com

ID de modelo de batería: 271617

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

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

Sunny.liu@gdvdl.com

ID de modelo de batería: VDL251517

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 u otros peligros.

