


El nuevo wearable para monitorear la salud y el estado físico, con función de manejo de estrés

27/08/2021



Fitbit, compañía de Google, presentó esta semana el nuevo **Charge 5**, un **monitor de salud y estado físico de última generación**. 10% más liviano que el modelo anterior, controla signos vitales, como horas de sueño y calidad del descanso, por ejemplo. También cuenta con un **sistema de puntaje para medir el nivel de estrés** cada día y una función para asistir al usuario para conocer mejor su **rendimiento físico** y saber qué tipo de entrenamiento hacer, o si debería enfocarse en su **recuperación**.

El dispositivo, que se usa en la muñeca como una *smartband* o reloj inteligente, tiene un **diseño delgado con una pantalla táctil a color** más brillante que el modelo Charge 4. Logra hasta **7 días de duración de la batería** (dependiendo, de todas

formas, del uso). **Está pensado para ayudar a controlar el estado físico, estrés, salud cardíaca, sueño y bienestar general.** PUBLICIDAD  Charge 5 permite realizar pagos sin contacto (FitBit)

El dispositivo monitoriza la **frecuencia cardíaca 24/7 (todos los días, a toda hora)** y proporciona notificaciones cuando se encuentra por encima o por debajo de los rangos normales. Si bien muchos factores pueden afectar la frecuencia cardíaca de una persona, si fuese alta o baja, podría ser una indicación de una afección que requiera atención médica.


Además, tiene un **panel de métricas de salud** en la aplicación de Fitbit, gracias al análisis de **frecuencia respiratoria, variación de la temperatura de la piel y del SpO2.5 (sensor que mide la saturación de oxígeno en sangre).**

Respecto del descanso, sigue teniendo la herramientas (ya clásicas de la marca, que fueron evolucionando) que brindan una puntuación diaria de la calidad del **descanso, las etapas del sueño, con alarmas de función de despertador inteligente.** Los miembros del servicio **FitBit Premium** (gratuito por 6 meses en Charge 5, también en dispositivos Sense, Versa 3, Versa 2, Luxe e Inspire 2) también reciben un análisis y una guía más profundos para mejorar la calidad del sueño.

Uno de los grandes distintivos de este dispositivo es lo que se denomina **“Nivel de recuperación diaria” (o *Daily Readiness*), dentro del servicio Premium.** Optimiza la rutina de entrenamiento con una puntuación que revela si la persona está lista para hacer **ejercicio** o si debe enfocarse en la **recuperación.**

Cada mañana, el usuario recibirá una puntuación basada en su fatiga física (por actividad), la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) y el sueño reciente. El dispositivo incluye **GPS, 20 modos de ejercicio (y reconocimiento automático de ejercicio)** y una estimación de **V02 máx (es**

decir, la capacidad del organismo de absorber, transportar y metabolizar el oxígeno).

Salud mental  En Charge 5, un algoritmo brinda soluciones para hacer un manejo más efectivo del estrés

Durante 2020, un récord del 40% de los adultos dijeron que experimentaron mucho estrés. Charge 5 es el primer monitor que incluye un **sensor EDA** para ayudar a la persona a manejar mejor el estrés. Mide la respuesta de su cuerpo al estrés a través de pequeños cambios en las glándulas sudoríparas de la piel.

“Combina varios elementos, a través de un nuevo sensor, reconoce cuándo hay un cambio eléctrico en la piel, síntoma de estrés físico. En este sentido, tiene en cuenta 3 elementos para saber si el cuerpo está estresado: sueño (la etapa profunda y REM), estrés emocional o físico, y la respuesta cardíaca (para entender, sobre todo, cómo se comporta en reposo)”, señala a Infobae Ricardo Martiarena, desde Fitbit Latam.

Entonces, es un algoritmo el que brinda soluciones para hacer un manejo más efectivo del estrés. **Así, las persona pueden tener una sesión de escaneo del estrés, a través de la lectura que realizan los sensores en la muñeca.**

Es posible recibir un **Puntaje de manejo de estrés** en la aplicación de Fitbit, por lo que se puede saber entonces, cada mañana, si se encuentra lista la persona para muchas actividades o necesita recargar energías.

Además de las funciones de salud y bienestar, tal como sucede en relojes inteligentes y otras tecnologías, permite realizar **pagos sin contacto, recibir y enviar notificaciones hacia el smartphone** (respuestas rápidas solo con **Android**).

El dispositivo llegará al mercado latinoamericano a mediados de septiembre. El precio será de 29.999 pesos argentinos, 4.399 pesos mexicanos, 799 soles en Perú, y 189.990 pesos

chilenos.

Fuente: Infobae