



BÁSCULA DE MEDICIÓN CORPORAL ACOFAR MANUAL DE USUARIO ÍNDICE

- **1:** Medidas de seguridad importantes.
- **2:** Descripción del producto.
- **3:** Puesta a punto y uso.
- **4:** Solución de problemas.
- **5:** Desecho del producto.
- **6:** Garantía limitada.
- **7:** Ficha técnica Báscula de Medición Corporal Acofar.

Muchas gracias por comprar este producto, acaba de adquirir un producto de calidad Acofar. Con el fin de alcanzar los resultados deseados y disfrutar durante mucho tiempo de su Báscula de Medición Corporal Acofar, le recomendamos leer detenidamente este manual de instrucciones.

Cuidar nuestra salud debe ser una prioridad a lo largo de nuestra vida. Con este fin, la báscula que tiene entre manos le proporciona de manera fácil y accesible un estudio de su composición corporal, compuesta entre otras cosas de agua, grasa, masa muscular y masa ósea. Un porcentaje elevado o insuficiente de los mismos resulta en peor calidad de vida y mayores riesgos para su salud.

Además, el conocimiento de las reservas corporales de su organismo, contribuye a valorar mejor su estado nutricional. Pudiendo detectar problemas nutricionales como sobrepeso, en las que existe un exceso de grasa, o desnutrición, en el que está por debajo de lo idóneo.

Otros datos que le ofrece su báscula son el Índice de Masa Corporal y la Tasa Metabólica Basal, que es el requerimiento de energía para el mantenimiento de sus funciones vitales.

La Báscula de Medición Corporal Acofar funciona basándose en el Método de Impedancia Bioeléctrica (AIB). Para la evaluación de su impedancia siga las instrucciones del presente manual, pesándose y manipulando correctamente la báscula e incluyendo los datos personales edad, sexo y altura.

Por último, Acofarma no se hace responsable de las pautas nutricionales o de actividad física que usted pueda tomar tras su medición y le recomendamos seguir una alimentación equilibrada y realizar ejercicio físico de forma regular. Consulte con su médico o farmacéutico ante mayores dudas.

Con la Báscula de Medición Corporal Acofar usted podrá medir:

- Peso. **kg**
- Porcentaje de grasa corporal. **fat**
- Porcentaje de agua corporal total. **TBW**
- Porcentaje de masa muscular. **Muscle**
- Masa ósea estimada. **Bone**
- Tasa Metabólica Basal. **KCAL**
- Índice Masa Corporal. **BMI**

SECCIÓN 1. MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Cuando utilice productos eléctricos, especialmente en presencia de niños, siempre debe tener en cuenta las siguientes precauciones básicas de seguridad.

Para poder realizar consultas posteriores, conserve las instrucciones de uso en un lugar seguro.

Lea todas las instrucciones antes de usarlo.

Advertencias de seguridad:

- No deje el aparato bajo la exposición de agentes climáticos como la lluvia, nieve, sol, etc. que puedan deteriorar su funcionamiento.
- Este aparato está diseñado para uso doméstico, no para fines industriales o comerciales.
- No deje el aparato sin vigilancia cerca de los niños.
- La limpieza y mantenimiento del aparato a realizar por el usuario no deben ser realizados por niños.
- No sumerja el aparato en agua u otro líquido.
- Mantenga la superficie de la báscula seca y no la moje. No suba a la báscula con los pies mojados, puede resbalarse.
- Utilice el aparato en una superficie plana, lisa y horizontal. Evite colocarla encima de alfombras, moquetas, etc.
- Evite los golpes o cualquier caída de la báscula. En caso contrario la báscula podría resultar dañada.
- La báscula es un aparato de precisión, trátela con cuidado.
- No coloque pesos excesivos sobre la báscula. En caso contrario el sensor de peso podría resultar dañado. El peso máximo aceptado son 150 kg.

- Acofarma no se responsabilizará de las posibles consecuencias derivadas de un uso inadecuado del producto, u otro uso que no estuviera descrito en este manual.
- No utilice el aparato si usted tiene un marcapasos o cualquier otro dispositivo eléctrico o electrónico.

Advertencias de pilas:

- Quite la pila del equipo si no va a utilizar el aparato durante un largo periodo de tiempo.
- Recuerde que las pilas o baterías deben depositarse en contenedores especializados para la recogida de pilas.
- Si desea deshacerse del producto no olvide retirar la pila del aparato.
- Si la pila tiene algún tipo de fuga no la manipule directamente, protéjase las manos.
- Cambie la pila cuando esté gastada.
- Solamente pueden utilizarse pilas del mismo modelo o equivalente a la recomendada.
- La pila tiene que ser colocada teniendo en cuenta la polaridad indicada.
- No coloque el compartimento de la pila cerca del fuego o de una fuente de calor.
- No tire las pilas al fuego ni coloque la báscula al sol.

SECCIÓN 2. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

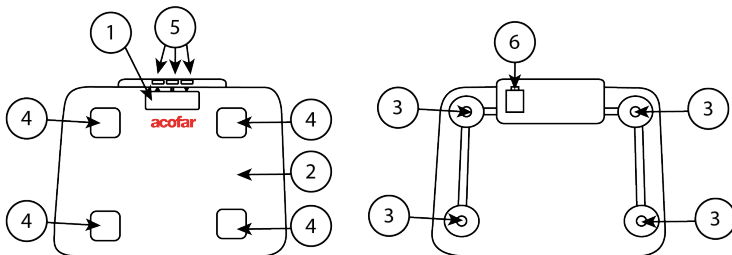
2.1 Contenido del producto

Antes de utilizar el aparato compruebe que el equipo esté completo.

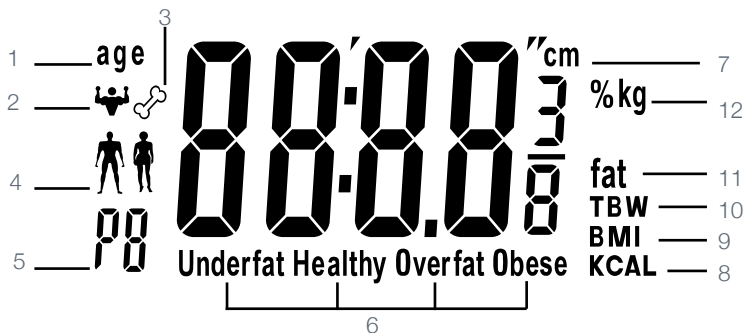
El equipo contiene los siguientes elementos:

- 1 x Báscula de Medición Corporal Acofar.
- 1 x Pila de botón (CR2032) incluida.
- 1 x Manual del usuario.
- 1 x Cartilla de lectura Acofar.

2.2 Descripción de los elementos



1. Display LCD.
2. Plato de pesaje: material de vidrio templado de seguridad con 6 mm de espesor.
3. Soportes antideslizantes.
4. Sensores metálicos para medición: 4 puntos de contacto para máxima precisión en la determinación de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y masa ósea estimada.
5. Control para la selección de parámetros: edad, sexo, altura.
6. Compartimento para pila (1x pila botón CR2032).



1. Edad.
2. Masa muscular.
3. Masa ósea estimada.
4. Sexo (Hombre/ Mujer).
5. Número de memoria (P0- P9).
6. Estado de salud.
7. Unidad de medida de altura (cm).
8. Tasa Metabólica Basal (Kcal).
9. Índice de Masa Corporal (BMI).
10. Agua corporal (TBW).
11. Grasa corporal (Fat).
12. Unidad de medida de peso (Kg).

SECCIÓN 3. PUESTA A PUNTO Y USO

Antes de empezar a utilizar el aparato, retire el protector de plástico de la batería para que la pila entre en contacto con el aparato y este empiece a funcionar.

INSTRUCCIONES DE USO

Para obtener unos resultados correctos y fiables de todos los parámetros siga correctamente las instrucciones de uso que se detallan a continuación.

Para la medición del peso corporal no es necesario definir los parámetros personales. En cambio, si usted desea obtener su análisis de la composición corporal, es necesario introducir previamente los datos personales (3.2).

Para una mejor precisión es recomendable medirse en condiciones constantes: a la misma hora, con la misma cantidad de ropa, antes de hacer ejercicio y después de vaciar la vejiga. Si lo que desea es ver la evolución de su composición corporal, es preferible medirse cada varios días que diariamente.

3.1 Medición del peso corporal:



















- Asegúrese de que la báscula esté en una superficie fija, lisa y horizontal.
- Súbase a la báscula y permanezca quieto. El aparato se encenderá automáticamente y en pocos segundos obtendrá su peso en Kg [kg].
- Al bajarse de la báscula, se desconectará automáticamente tras unos 6 segundos aproximadamente si no se realiza ninguna operación más.

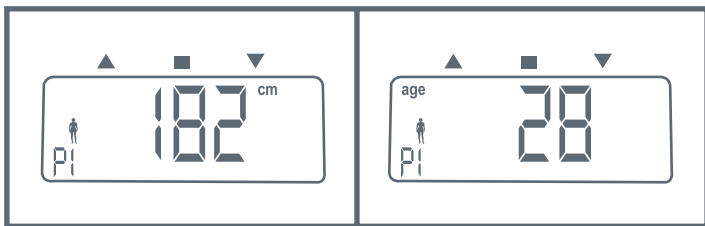


Precisión: divisiones de 100 gr.
Peso máximo: 150 Kg.

En caso de exceder este peso aparecerá en la pantalla el siguiente mensaje de error: **Err**

3.2 Introducción de datos personales











1. Presione el cuadrado central . A continuación, la pantalla parpadeará para que seleccione la posición de memoria que desea (P0- P9) (5). Recuerde que este aparato dispone de 10 posiciones de memoria para 10 usuarios distintos. Están diferenciadas con las letras P0 hasta P9, le aparecerá en el margen inferior izquierdo de la pantalla.
2. Mediante flechas   usted puede seleccionar la posición de memoria que desea  para su perfil de usuario, los dígitos parpadearán hasta que usted seleccione la deseada.
3. Una vez seleccionada la posición de memoria, pulse de nuevo el cuadrado central .
4. Introduzca con las flechas   su sexo que viene marcado con las siguientes siluetas: hombre/mujer .
5. Pulse de nuevo el cuadrado  para seleccionar la altura .
6. Introduzca con las flechas   su altura indicada en centímetros . Los 3 dígitos de la altura parpadearán hasta que usted introduzca su altura.
7. Pulse de nuevo el cuadrado  para seleccionar la edad  (6-80 años).
8. Introduzca con las flechas   su edad. Los 2 dígitos de la edad parpadearán hasta que usted introduzca su edad.
9. Pulsar el cuadrado para grabar los datos .




NOTA: El beber o comer en exceso, el entrenamiento, los tratamientos médicos, el período de menstruación femenina, etc. repercuten en los resultados de las mediciones. Las mediciones de masa grasa, agua corporal total y masa muscular podrían no ser correctas en mujeres embarazadas.

3.3 Medición de análisis corporal:

Una vez introducidos sus datos personales y definida su posición de memoria, el uso de la báscula es muy sencillo.

1. Encienda la Báscula de Medición Corporal Acofar presionando el cuadrado .
2. Seleccione su posición de memoria con las flechas  .
3. Una vez que la báscula marque 0.0 Kg, súbase descalzo colocando los pies sobre los sensores metálicos. La báscula le mostrará en segundos su Peso corporal .
4. Pasados unos segundos, la información aparecerá en la pantalla de forma secuencial: Porcentaje de grasa corporal , Porcentaje de agua corporal , Porcentaje de masa muscular , Masa ósea estimada , Tasa Metabólica Basal  y el Índice de Masa Corporal . Para que los parámetros aparezcan en la pantalla no es necesario que usted permanezca sobre la balanza.
5. La información medida aparecerá en la pantalla secuencialmente dos veces.
6. Al bajarse de la báscula, se desconectará automáticamente tras unos 6 segundos aproximadamente si no se realiza ninguna operación más.

NOTA: Para obtener unos resultados correctos y con máxima precisión es importante pesarse siempre descalzo y asegurarse que los pies están en contacto con los 4 puntos metálicos.

NOTA: si apareciera este mensaje , significa que no se ha realizado correctamente la medición. Coloque correctamente los pies descalzos sobre los sensores metálicos de medición asegurándose que cada pie está en contacto con el sensor metálico.

Precisión: divisiones 0,1 %

3.4 Valoración de los resultados obtenidos

Los datos indicados en las tablas siguientes son sólo orientativos. Si tiene dudas con respecto a su composición corporal y su salud, consulte a su médico o farmacéutico.

a.) Porcentaje de grasa corporal fat

La **grasa corporal** es el % del peso total del cuerpo compuesto de grasa, es necesaria para el buen funcionamiento del cuerpo, el porcentaje ideal de la misma es diferente en hombres que en mujeres, siendo el de las mujeres superior por su anatomía.

EDAD Age	MUJER %				HOMBRE %			
	Bajo peso	Saludable	Sobrepeso	Obeso	Bajo peso	Saludable	Sobrepeso	Obeso
6-16	<18	18-28	29-35	≥36	<10	10-18	19-23	≥24
17-39	<20	20-32	33-38	≥39	<12	12-20	21-25	≥26
40-55	<23	23-35	36-41	≥42	<13	13-21	22-26	≥27
56 -80	<24	24-36	37-42	≥43	<14	14-22	23-27	≥28



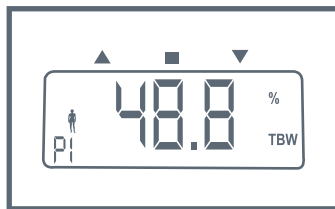
NOTA: El estado de hidratación afecta los resultados del índice de grasa corporal. Si acaba de hacer ejercicio (debido a la sudoración), o después de tomar mucho líquido, el % de grasa corporal se verá alterado. Ocurre lo mismo durante el ciclo menstrual.

La temperatura de la piel también puede influir. Por ello, los resultados podrían ser imprecisos para menores de 6 años o personas con una temperatura corporal elevada, diabetes u otras afecciones físicas.

b.) Porcentaje de agua corporal ^{TBW}

El **porcentaje de agua corporal** indica la proporción de hidratación de nuestro cuerpo, y se compone de la suma de todos los líquidos corporales. El agua es el principal componente de nuestro cuerpo, cumple una función vital en el funcionamiento de nuestro organismo. En cuanto a contenido de agua, el músculo es el que tiene una mayor proporción.

EDAD	MUJER %			HOMBRE %		
	Bajo	Saludable	Alto	Bajo	Saludable	Alto
6-14	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
15-29	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
30-59	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
60 -80	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56



c.) Porcentaje de masa muscular

La **masa muscular** es el volumen de tejido corporal total que corresponde al músculo, se expresa en porcentaje (%). Va a depender sobre todo de los parámetros individuales, tales como el sexo, edad y actividad física.

MUJER %				HOMBRE %			
Bajo	Saludable	Alto	Exceso	Bajo	Saludable	Alto	Exceso
<25.9	26-27.9	28-31	>30.9	<30.9	31-34.9	35-39	>38.9

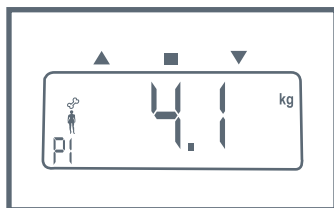


d.) Masa ósea estimada

La **masa ósea** es la cantidad de hueso que contiene el cuerpo. Los estudios han demostrado que el ejercicio y el desarrollo del tejido muscular están relacionados con la salud y fortaleza de los huesos. La masa ósea estimada no indica la dureza o resistencia de los huesos, ni el riesgo a sufrir fracturas óseas. Si le preocupa el estado de sus huesos, le recomendamos que consulte a un especialista.

La siguiente tabla indica los valores de referencia según el sexo y el peso corporal:

	MUJER %			HOMBRE %		
PESO	<40Kg	40-60Kg	>60Kg	<60Kg	60-75Kg	>75Kg
Valor referencia masa ósea estimada	2.4Kg	2.6Kg	3.2Kg	3.2Kg	3.6Kg	4.3Kg



NOTA: La densidad ósea sólo se puede determinar con exámenes médicos (p. ej. la densitometría, tomografía computarizada y los ultrasonidos). Esta báscula no permite sacar conclusiones sobre los cambios de los huesos o sobre su dureza (por ej. Osteoporosis). Además, las mediciones puede que no sean del todo precisas si usted sufre osteoporosis o densidad baja en los huesos.

e.) Tasa metabólica basal TMB. KCAL

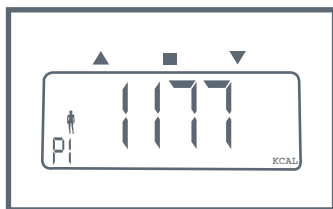
La **tasa metabólica basal** de cada individuo se define en general como la cantidad de energía, expresada en kilocalorías por día, que se consume cuando la persona se encuentra en estado de reposo. La TMB varía de un individuo a otro. Los factores generales más importantes que influyen en la TMB son el peso, el sexo, la edad y el estado de salud de cada persona. También depende de la composición corporal, por ejemplo, la cantidad de músculo y tejido adiposo.

Ecuaciones Método FAO/ OMS

EDAD	MUJER	HOMBRE
6 -10	$22,5 * P + 499$	$22,7 * P + 495$
11-18	$12,2 * P + 746$	$17,5 * P + 651$
19-30	$14,7 * P + 496$	$15,3 * P + 679$
31-60	$8,7 * P + 829$	$11,6 * P + 879$
61 -100	$10,5 * P + 596$	$13,5 * P + 487$

P = Peso

NOTA: Los valores comprendidos para edades inferiores a 6 años han sido descartados de las presentes tablas, porque para estas edades es siempre necesario consultar con un pediatra.



f.) Índice masa corporal: IMC/BMI BMI

El **índice de masa corporal** es un indicador simple de la relación entre el peso y la altura que se utiliza frecuentemente para identificar el estado nutricional en los adultos.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades.

Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede que no corresponda el mismo IMC en diferentes personas con los mismos parámetros de altura y peso pero diferente grosor.

La evaluación del IMS según la clasificación de la OMS sería el siguiente:

VALORES IMC <small>BMI</small>	VALORACIÓN
<18,5	Bajo peso
18,5-25	Saludable
25-30	Sobrepeso
>30	Obeso



SECCIÓN 4. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA	SOLUCIÓN
No aparece nada en la pantalla cuando usted la enciende.	1) Batería colocada incorrectamente. 2) Batería gastada.	1) Asegúrese que la batería está colocada correctamente. 2) Cambie la pila.
El peso que aparece es demasiado alto o demasiado bajo.	1) La báscula no está situada sobre una superficie fija, lisa y horizontal.	1) Coloque la báscula sobre una superficie fija, lisa y horizontal, y vuelva a pesarse.
No da un análisis correcto de los datos.	1) No se ha seleccionado correctamente la posición de memoria. 2) Ha bajado de la báscula antes de obtener el peso final. 3) No se han introducido correctamente los datos personales.	1) Verifique correctamente la posición de memoria. 2) Permanezca subido en la báscula hasta que el peso se fije y comience a parpadear. 3) Verifique que los datos personales introducidos son correctos.

SECCIÓN 5. DESECHO DEL PRODUCTO

Este aparato no se debe eliminar por medio de la recogida de basuras doméstica. Todos los usuarios están obligados a entregar todos los aparatos eléctricos y/o electrónicos, independientemente de si contienen sustancias dañinas o no, en un punto de recogida de su ciudad, para que puedan ser eliminados sin dañar el medio ambiente.

Para más información sobre cómo deshacerse de su aparato, diríjase a la autoridad municipal en materia de eliminación de residuos.

SECCIÓN 6. GARANTÍA LIMITADA

Para cualquier reclamación o consulta técnica le rogamos consulte directamente con el centro de servicio técnico en el teléfono +34 910 762 111 o en la dirección de correo electrónico: atencioncliente@acofarma.com.

Si tuviera que remitirnos el dispositivo, le rogamos se dirija a la farmacia donde compro su báscula llevando su recibo de compra.

En este caso, se aplicarán las siguientes condiciones de garantía:

- Para la Báscula de Medición Corporal Acofar se ofrece una garantía por un período de tres años a partir de la fecha de compra contra cualquier defecto de fábrica. En caso de una reclamación, la fecha de compra debe probarse mediante el recibo de compra o la factura.
- Los defectos de material o de fabricación se subsanarán de forma gratuita dentro del período de garantía.
- La aplicación de la garantía no conlleva una extensión del período de garantía, ni con respecto al dispositivo ni con respecto a los componentes sustituidos.

Esta garantía no cubre daños causados por incumplimiento del manual de usuario, debidos a reparaciones o intervenciones por parte del comprador o terceros no autorizados, o como consecuencia de un desgaste por el uso del aparato o de cualquiera de sus accesorios.

SECCIÓN 7. FICHA TÉCNICA BÁSCULA DE ANÁLISIS CORPORAL ACOFAR

Marca	Acofar
Modelo	F15-R
Materiales	6 mm de grosor de vidrio templado, Acero y ABS
Potencia	3 V (1 X CR2032 3V)
Memoria	Para 10 personas (P0 -P9)
Parámetros personalizados	Sexo, edad, altura
Sexo	Hombre Mujer
Edad mínima:	6 años
Edad máxima:	80 años
Altura mínima:	80 cm
Altura máxima:	220 cm
Capacidad efectiva de peso:	
Mínimo:	5 Kg (11 Lb, 0.78 St)
Máximo:	150 Kg (330 Lb, 24 St)
Desviación máxima de la medición	±1%
División de peso	100g/0.2 Lb, 50g/0.1 Lb
Desconexión automática	Tras aproximadamente 6 segundos
Dimensiones	300 mm x 268 mm x 22 mm
Superficie de pesaje	30 cm x 25,8 cm
Pantalla	LCD (73 mm x 28 mm)
Funciones y mensajes de error	Auto apagado, indicador de batería baja y sobrepeso
Peso Neto	1.300 Kg

acofar

Acofarma Distribución S.A.

C/Capitan Haya 56, 2ºE
28020 Madrid

Atención cliente 902 36 22 03

www.acofar.es

Importado por:

NOVAELECTRONICA IBERIA, S.L. CIF: B-84623032

C/ Burtina 19, Pol. Ind. Plaza. 50197 Zaragoza. Spain

Fabricado en China