



Sentidant



Connection Watch

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Lee atentamente estas instrucciones y consérvalas para futuras consultas.



SEN-10001-BK/BL/SL

FUNCIONES DESTACADAS

- **Sugerencias de emociones:** los sensores sugieren en cuál de 12 estados emocionales podrías estar. Tú confirmas o corriges, y el reloj aprende tu patrón único.
- **Compartir emociones:** envía una emoción a quien elijas. Los amigos sin reloj pueden compartir y recibir emociones en la app Sentidant.
- **Compartir el latido en tiempo real:** siente al instante el pulso de tu persona especial en tu muñeca. Ambos necesitan un reloj Sentidant.
- **Bienestar:** frecuencia cardíaca, su variabilidad (HRV), sueño y oxígeno en sangre cuando quieras.
- **Entrenamientos:** 9 modos de actividad, con ruta GPS al aire libre.
- **Esferas:** elige entre varias, como **Seguir emoción** y una creada con tu propia foto.
- **Llamadas y mensajes:** por 4G con una nano-SIM, sin necesidad de teléfono.
- **Conectividad:** Wi-Fi, Bluetooth, GPS y la app Sentidant complementaria (iPhone y Android).

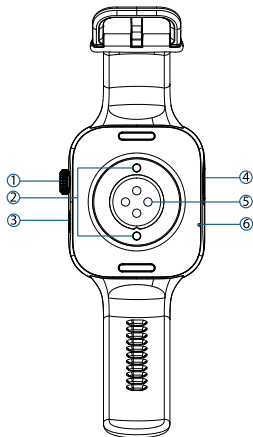
CONTENIDO DEL PAQUETE

- | | |
|----------------------------------|---|
| • Sentidant One Connection Watch | • Manual de instrucciones |
| • Cable de carga magnético | • Guía rápida con código QR de la app Sentidant |
| • Correa de silicona | |
-

ESPECIFICACIONES

Producto	Sentidant One
Pantalla	Pantalla táctil AMOLED de 1.97"
Conectividad	4G LTE (nano-SIM), Wi-Fi 2.4 GHz, Bluetooth, GPS
Sensores	Frecuencia cardíaca óptica (PPG), oxígeno en sangre, acelerómetro, barómetro, ruido ambiental, sensor geomagnético (brújula)
Resistencia al agua	IP68
Batería	500 mAh (nominal)
Tiempo de carga	Aproximadamente 2.5 horas
Materiales	Marco central y carcasa inferior: plástico Piezas decorativas y botones: aleación de aluminio Correa: silicona

CONOCE TU RELOJ



1. Botón lateral (corona)
2. Contactos de carga magnéticos
3. Altavoz
4. Ranura para tarjeta nano-SIM
5. Sensor óptico de frecuencia cardíaca
6. Micrófono

CONOCE TU RELOJ (continuación)

Para	Haz esto
Activar la pantalla	Pulsa el botón lateral
Ir a la esfera	Pulsa el botón lateral. Durante un entrenamiento o un latido en directo, también te devuelve a la esfera
Retroceder un paso	Desliza desde el borde izquierdo
Abrir tus emociones (Mis emociones)	Toca la esfera
Compartir una emoción	Mantén pulsada la esfera
Menú principal	Desliza hacia arriba desde la esfera
Medir (entrenamientos, frecuencia cardíaca, oxígeno en sangre y más)	Desliza hacia abajo desde la esfera
Utilidades (llamadas, mensajes, Wi-Fi, Bluetooth y más)	Desliza hacia la izquierda desde la esfera
Cambiar la esfera	Mi Sentidant → Pantalla y sonido → Esfera del reloj , o en la app

ANTES DEL PRIMER USO

1. Retira todo el embalaje y la película protectora.
2. Comprueba que el reloj y el cable no presenten daños visibles.
3. Asegúrate de que los contactos de carga estén limpios y secos.
4. Carga el reloj por completo.
5. Inserta una nano-SIM si quieres usar llamadas, mensajes y datos móviles por 4G (consulta *Instalar una nano-SIM*).
6. Descarga la app Sentidant (consulta *Descarga la app y empareja tu reloj*).
7. Enciende el reloj y sigue los pasos de la pantalla para emparejarlo con tu teléfono.



CARGA

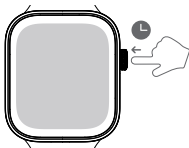
1. Asegúrate de que el reloj y los contactos de carga estén completamente secos.
2. Coloca el extremo magnético del cable sobre los contactos de la parte trasera del reloj. Los imanes lo alinean.
3. Conecta el cable a una fuente de alimentación USB.
4. Comprueba que el reloj muestre la pantalla **Cargando**. Si no aparece, vuelve a colocar el conector.
5. Una carga completa tarda unas 2.5 horas con la batería baja. Con un puerto USB de poca potencia puede tardar más.

Consejos de carga

- El reloj puede notarse caliente mientras se carga. Es normal.
- No lo cargues mojado, debajo de una almohada, a pleno sol ni en lugares muy calurosos, fríos o húmedos.
- No fuerces el conector para colocarlo ni cubras el reloj mientras se carga.
- Desconecta el cargador si el reloj o el cable se calientan de forma anormal.

ENCENDER Y APAGAR EL RELOJ

- **Para encenderlo:** mantén pulsado el botón lateral hasta que aparezca la animación de inicio. Si el reloj lo pide, toca **Iniciar**.
- **Para apagarlo o reiniciarlo:** con el reloj encendido, mantén pulsado el botón lateral y sigue las opciones de la pantalla.
- Si el reloj no se enciende, cárgalo unos minutos y vuelve a intentarlo.
- Elige el restablecimiento de fábrica solo si quieres borrar todos los datos del reloj.

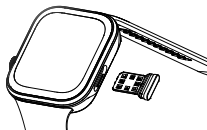


INSTALAR UNA NANO-SIM

Apaga el reloj antes de insertar o retirar la nano-SIM.

1. Abre la tapa de la SIM.
2. Inserta una nano-SIM estándar en la dirección que indica la guía de la ranura.
3. Asegúrate de que quede bien colocada y cierra la tapa por completo.
4. Enciende el reloj.

La SIM le da al reloj su propia conexión móvil, así que las llamadas, los mensajes y las funciones para compartir funcionan lejos del Wi-Fi. Usa una SIM con un plan activo que incluya datos móviles. Para llamadas y mensajes, el plan también debe incluirlos.



DESCARGA LA APP Y EMPAREJA TU RELOJ

1. Escanea el código QR con la cámara del teléfono e instala la app.
2. Abre la app, crea tu cuenta y toca **Empecemos**.
3. Enciende el reloj. Muestra **Escanea para conectar** con un código. Si te lo pide, toca primero **Iniciar**.
4. El reloj necesita internet para emparejarse. Si muestra **Obteniendo un código de emparejamiento...** o **No se puede conectar con Sentidant**, vuelve atrás desde la pantalla de emparejamiento, abre **Wi-Fi** → **Elegir una red** y conéctate a una red de 2.4 GHz, o inserta una nano-SIM con datos móviles.
5. En la app, toca **Iniciar emparejamiento** y escanea el código del reloj. O toca **Escribir el código en su lugar** e introduce el código del reloj.
6. Deja la app abierta junto al reloj hasta que indique **Vinculado**.



Escanea para obtener la app Sentidant

El reloj y el teléfono necesitan internet: Wi-Fi (2.4 GHz) o datos móviles. El Bluetooth debe estar activado. Si el código del reloj caduca, se renueva solo.

Para emparejarlo más adelante: en la app, ve a **Perfil** → **Mi Sentidant** → **Reloj Sentidant** → **Vincular con el reloj**.

AÑADE A TU GENTE

Para compartir emociones y latidos, añade a tus amigos en la app.

- En la app, toca el icono **Personas** y después **Añadir un amigo**.
- Busca a alguien y toca **Invitar**, o toca **Invitar amigos** para enviarles un enlace.
- Cuando acepten, aparecerán en la lista **Compartir con** de tu reloj.

Las solicitudes de amistad que recibas aparecen en la app, en **Personas** → **Solicitudes**. Toca **Aceptar**.

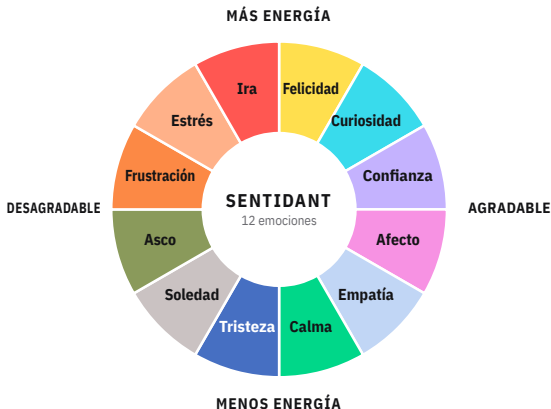
CÓMO ENTIENDE SENTIDANT LAS EMOCIONES

Tu reloj lee tu frecuencia cardíaca, el ritmo entre tus latidos (HRV) y tus movimientos. A partir de ello, sugiere en cuál de 12 estados emocionales podrías estar, comparándolo con lo que es normal para ti, no para otras personas.

Te pregunta. Tú respondes. Aprende cómo eres. Cada vez que confirmas o corriges una sugerencia, el reloj aprende un poco más sobre cómo tu cuerpo expresa lo que sientes. Los primeros días son cuando más aprende.

Cuando las señales no son claras, el reloj muestra **Escuchando...** o te pregunta en lugar de adivinar. Tú decides siempre cómo te sientes.

LAS 12 EMOCIONES



Las 12 emociones se sitúan en dos escalas: lo agradable que es un sentimiento y cuánta energía conlleva.

CHECK-INS: ENSEÑA A TU RELOJ

Aproximadamente cada 30 minutos mientras lo llevas puesto, tu reloj te

pregunta: **¿Quieres ponerle nombre?**

- Toca **Sí**. El reloj muestra su sugerencia y pregunta **¿Se parece?**
- Si acierta, toca **Sí**. Si no, toca **No** y elige la emoción que mejor encaje. Así es como aprende.
- Después elige **Guardar** (solo la ves tú) o **Compartir**.
- Si ignoras un check-in, se cierra solo.

El reloj también puede preguntarte cuando detecta algo distinto: **Tu Sentidant acaba de notar un cambio.**

Tus ajustes

- Con qué frecuencia pregunta: **Mi Sentidant → Emociones → Frecuencia de detección** (de 30 minutos a 4 horas).
- Qué ocurre después de nombrar una emoción: **Registro de emociones: Requiere Guardar / Compartir, Guardar automáticamente o Compartir automáticamente**. Encontrarás los mismos ajustes en la app, en **Perfil → Mi Sentidant → General**.

COMPARTIR UNA EMOCIÓN

1. Mantén pulsada la esfera o responde a un check-in.
2. Elige la emoción que quieres compartir.
3. Marca a las personas con las que quieres compartirla y toca **Compartir**.

El reloj de esas personas reproduce el patrón, el sonido y el color de esa emoción, y pueden responderte. También puedes compartir desde la app. No se comparte nada a menos que tú lo decidas.

Si tu reloj solo usa 4G, lejos del Wi-Fi y de tu teléfono, una emoción compartida puede tardar hasta una hora aproximadamente en llegar, y es posible que se pierda una invitación de latido.

COMPARTIR EL LATIDO EN TIEMPO REAL

1. Desliza hacia arriba desde la esfera y abre **Mi bienestar** (el icono del corazón en el centro).
2. Toca **Compartir mi latido**, elige a un amigo y toca **Compartir**.
3. Cuando acepte, cada uno sentirá el pulso del otro en la muñeca. Toca **Finalizar** para terminar.

Ambas personas necesitan un reloj Sentidant. La app muestra el historial de latidos compartidos.

SALUD Y ACTIVIDAD

- La frecuencia cardíaca, la HRV y el sueño se registran solos y se ven en la app.
- Oxígeno en sangre (medición puntual): desliza hacia abajo → **Oxígeno en sangre** → **Iniciar** y no te muevas durante un máximo de 20 segundos.
- Entrenamientos: desliza hacia abajo → **Entrenamiento** y elige entre 9 actividades. Las actividades al aire libre registran tu ruta GPS.

LLAMADAS, MENSAJES Y SOS

Se necesita una nano-SIM con un plan activo.

- **Llamadas:** desliza hacia la izquierda → **Llamar**. La primera vez, permite que Sentidant sea tu app de teléfono.
- **Mensajes:** desliza hacia la izquierda → **Mensajes** → **SMS**. La primera vez, permite que Sentidant sea tu app de mensajes. No admite MMS.
- **SOS:** configura tu contacto en **Mi Sentidant** → **SOS de emergencia** → **Contacto de emergencia**. Para llamarlo, mantén pulsado el botón rojo durante 3 segundos. La primera vez, permite que Sentidant haga llamadas.

SOS llama a tu contacto guardado, no a los servicios de emergencia. Para llamar a emergencias, marca su número (p. ej., 112 o 911) en el teclado.

ESFERAS

Ve a **Mi Sentidant** → **Pantalla y sonido** → **Esfera del reloj**, o elige una en la app. Tu elección se sincroniza entre el reloj y la app. Entre las esferas están **Seguir emoción**, cuyo color sigue tus emociones, y una esfera **Foto** creada con una imagen de tu teléfono.

IDIOMA

Esta guía y la app Sentidant están en English, Français, Español, Deutsch, Italiano, Português y 简体中文.

- **La guía en tu idioma:** escanea el código QR o visita sentidant-1.com/guide.
- **App:** Perfil → Mi Sentidant → General → Idioma.
- **Reloj:** en este manual, los nombres de las pantallas del reloj aparecen en español. Hasta la actualización de software del reloj, este los muestra en inglés.



La guía en tu idioma

CONSEJOS SOBRE LA BATERÍA

- Cárgalo todos los días, a ser posible en un momento en que no lleves puesto el reloj.
- El reloj consume menos batería con Wi-Fi o cerca de tu teléfono que solo con 4G.
- Reduce el brillo de la pantalla y la frecuencia de los check-ins para ahorrar energía.

PRIVACIDAD Y TUS DATOS

- Tus sentimientos son tuyos. No se comparte nada a menos que tú lo decidas, y eres tú quien decide quién ve qué. Puedes eliminar tu cuenta y tus datos en cualquier momento desde la app.
- Aviso de privacidad completo: en la app y en sentidant-1.com/privacy.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Prueba esto
El reloj muestra No se puede conectar con Sentidant	Conecta el reloj a una red Wi-Fi (2.4 GHz) o inserta una SIM con datos móviles
El reloj no se empareja	Comprueba que ambos tengan conexión a internet y el Bluetooth activado. Espera un código nuevo o usa Escribir el código en su lugar
La app no indica Vinculado	Deja la app abierta junto al reloj hasta que indique Vinculado
Mi amigo no aparece en la lista del reloj	Comprueba que haya aceptado tu invitación en la app. Espera un minuto a que el reloj se sincronice
Una emoción llegó con retraso	Solo con 4G, lejos del Wi-Fi y del teléfono, puede tardar hasta una hora aprox. Se pone al día al recuperar la conexión
Las sugerencias no coinciden con cómo me siento	Sigue respondiendo a los check-ins. El reloj aprende de cada corrección
El reloj no se carga	Limpia y seca los contactos, vuelve a colocar el cable y comprueba que aparezca la pantalla Cargando
No hay lectura al compartir el latido	Ajusta bien el reloj a la muñeca y vuelve a intentarlo. Comprueba internet y que el Bluetooth esté activado

LIMPIEZA Y CUIDADO

- Apaga el reloj si es necesario y desconéctalo del cable de carga.
- Limpia el reloj con un paño suave y limpio.
- Mantén los contactos de carga y los sensores de la parte trasera libres de suciedad y residuos.
- Seca bien el reloj antes de cargarlo.
- No uses productos químicos de limpieza domésticos, limpiadores abrasivos ni objetos afilados.
- No sumerjas el reloj en soluciones de limpieza.
- Evita que los productos de limpieza entren en la ranura de la tarjeta nano-SIM, el micrófono y el altavoz.

Almacenamiento

Si no vas a llevar el reloj durante mucho tiempo, guárdalo en un lugar fresco y seco, protegido de la luz solar directa, las temperaturas extremas y la humedad. No coloques objetos pesados sobre el reloj y guarda el cable sin dobleces pronunciados.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

- No expongas el reloj ni sus accesorios a temperaturas extremas ni al fuego.
- Evita los golpes fuertes, las caídas y las vibraciones excesivas.
- No aplastes, perfores, desmontes ni modifiques el reloj, ni intentes repararlo por tu cuenta. Si no funciona correctamente, ponte en contacto con un servicio técnico autorizado.
- No cargues el reloj si está mojado, no manipules el cargador con las manos mojadas y no utilices equipos de carga dañados.
- No introduces objetos en la ranura de la tarjeta nano-SIM ni en otras aberturas. Usa solo una nano-SIM estándar y asegúrate de que la tapa de la SIM esté bien cerrada.
- No lledes el reloj excesivamente apretado.
- Deja de usar el reloj si se daña o se calienta de forma anormal.
- La resistencia al agua puede disminuir con el tiempo debido al desgaste, los golpes o los daños en las juntas.

INFORMACIÓN NORMATIVA

Producto: Sentidant One · Modelo: IDA01. La información normativa también está disponible en el reloj: **Mi Sentidant → Sistema → Información del reloj → Información normativa.**

EE. UU. (FCC)

- FCC ID: 2AHFT890. Este dispositivo cumple la Parte 15 de las normas de la FCC. Su funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan provocar un funcionamiento no deseado.
- Los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autorización del usuario para utilizar el equipo.
- Nota: Este equipo se ha probado y se ha determinado que cumple los límites establecidos para los dispositivos digitales de Clase B, de conformidad con la Parte 15 de las normas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable frente a interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede emitir energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. No obstante, no se garantiza que no se produzcan interferencias en una instalación concreta.

INFORMACIÓN NORMATIVA (continuación)

- Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo cual puede comprobarse apagando y encendiendo el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia mediante una o varias de las siguientes medidas: reorientar o cambiar de lugar la antena receptora; aumentar la distancia entre el equipo y el receptor; conectar el equipo a una toma de corriente de un circuito distinto de aquel al que está conectado el receptor; consultar al distribuidor o a un técnico de radio/televisión con experiencia para obtener ayuda.

Canadá (ISED)

- IC: 23023-2AHFT890. CAN ICES-003(B) / NMB-003(B). Este dispositivo contiene transmisores/receptores exentos de licencia que cumplen las normas RSS exentas de licencia de Innovación, Ciencia y Desarrollo Económico de Canadá. Su funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) este dispositivo no puede causar interferencias; (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluidas las interferencias que puedan provocar un funcionamiento no deseado del dispositivo.

INFORMACIÓN NORMATIVA (continuación)

Exposición a radiofrecuencia (SAR)

Región	Posición	SAR máxima	Límite
UE / Reino Unido (10 g)	Frente a la cara, 10 mm	0.374 W/kg	2.0 W/kg
UE / Reino Unido (10 g)	Extremidades (muñeca), en contacto	2.118 W/kg	4.0 W/kg
EE. UU. / Canadá (1 g)	Cabeza, 10 mm	0.37 W/kg	1.6 W/kg
EE. UU. / Canadá (10 g)	Extremidades (muñeca), en contacto	0.93 W/kg	4.0 W/kg

Este reloj cumple los límites de exposición a radiofrecuencia de la UE (Recomendación 1999/519/CE del Consejo; probado conforme a la norma EN 50566). Cuando lo sostengas delante de la cara, mantenlo a una distancia mínima de 10 mm (1 cm). Cuando se lleva en la muñeca, se ha probado en contacto directo.

INFORMACIÓN NORMATIVA (continuación)

Bandas de frecuencia y potencia de salida máxima (modelo UE)

Banda	Potencia máxima
GSM 900	33 dBm
GSM 1800	30 dBm
WCDMA bandas 1, 8	23 dBm
LTE bandas 1, 3, 38, 41	22 dBm
LTE bandas 7, 8, 20, 40	23 dBm
Wi-Fi 2.4 GHz (802.11 b/g/n)	15 dBm
Bluetooth / BLE 2.4 GHz	7.5 dBm
GPS 1575.42 MHz	Solo recepción

Fabricante: Shenzhen DO Intelligent Technology Co., Ltd, 1st/2nd/East of 3rd/4th Floor of Building 1, 1st/14th/15th Floor of Building 6, Changyi Industrial Park, No. 1 of Lirong Road, Xinshi Community, Dalang Street, Longhua District, Shenzhen, Guangdong, P.R. China, 518110. Fabricado en China.

AVISO SOBRE SALUD Y EMOCIONES

- Las funciones de salud y bienestar están destinadas únicamente a fines de bienestar general. Los resultados pueden variar en función de tu cuerpo, de cómo se ajuste el reloj, de tu entorno y de tu actividad.
- Las sugerencias de emociones son estimaciones basadas en señales corporales. No constituyen un diagnóstico de ninguna afección mental o médica.
- Este reloj no es un dispositivo médico y no debe sustituir el consejo médico profesional. Consulta siempre a un profesional sanitario cualificado sobre cualquier problema médico.
- Todos los nombres de productos y empresas son marcas comerciales™ o marcas registradas® de sus respectivos titulares. Su uso no implica ninguna afiliación con ellos ni su respaldo.

ELIMINACIÓN RESPETUOSA CON EL MEDIO AMBIENTE

Importante: cómo desechar correctamente aparatos eléctricos y electrónicos.

- Al final de su vida útil, el producto no debe desecharse con los residuos domésticos. Llévalo a un punto de recogida de residuos electrónicos designado en tu localidad o a un distribuidor que ofrezca este servicio. Desecharlo por separado evita posibles efectos negativos para el medio ambiente y la salud, y permite recuperar sus materiales, ahorrando energía y recursos. Como recordatorio, el producto lleva el símbolo del contenedor de basura tachado.
- Nunca tires aparatos electrónicos usados a la basura: contienen sustancias nocivas.
- Deséchalos siempre según la normativa local sobre pilas, baterías y aparatos electrónicos. Si no existe, usa un contenedor de recogida de aparatos electrónicos.



ADVERTENCIA: Las baterías de iones de litio y los productos que las contienen pueden exponerte a sustancias químicas, como el óxido de cobalto-litio-níquel y el níquel, que el Estado de California sabe que causan cáncer y defectos congénitos u otros daños reproductivos. Más información en www.P65Warnings.ca.gov.



GARANTÍA

El Sentidant One Connection Watch incluye una garantía limitada estándar de 12 meses frente a defectos y fallos de fabricación. Si el producto tiene piezas defectuosas, un acabado deficiente o daños visibles, o no funciona debido a un defecto de fabricación o a una mano de obra deficiente, devuélvelo junto con el comprobante de compra (recibo o factura) a la tienda o al vendedor donde lo compraste, para su cambio o reparación conforme a su política de devoluciones.

La garantía comienza en la fecha de compra. Conserva el comprobante de compra y el embalaje durante el periodo de garantía.

La garantía no se aplica a un producto que:

- a.** haya fallado por un desgaste excesivo que supere un uso razonable;
- b.** haya sido objeto de un uso indebido o de negligencia;
- c.** haya sufrido daños accidentales o por causa de fuerza mayor, incluidos incendios e inundaciones;
- d.** se haya utilizado o manejado de forma contraria a las instrucciones de este manual.

Esta garantía se suma a tus derechos legales como consumidor, a los que no afecta.

ASISTENCIA

Preguntas o problemas: info@sentidant.com o sentidant-1.com/support.

Para eliminar tu cuenta y tus datos: sentidant-1.com/delete-account.



Sentidant One · Connection Watch
SEN-10001