

## Báscula digital

*Manual de instrucciones*

**MED-450**  
V0.1 / 0824B



## IMPORTANTE



**Por favor, lee completamente y con atención este instructivo, antes de realizar cualquier acción con el equipo, para saber cómo utilizarlo adecuadamente.**

La información es presentada únicamente como referencia; debido a actualizaciones pueden existir diferencias. Las imágenes mostradas son ilustrativas. El diseño y el funcionamiento del producto pueden variar sin previo aviso. Consulta nuestra página [www.steren.com](http://www.steren.com) para obtener la versión más reciente de este manual.

## PRECAUCIONES

- No excedas el peso máximo soportado por la báscula (180 kg).
- No golpees ni dejes caer el producto.
- No uses ni almacenes la báscula en lugares donde existan goteras o salpicaduras.
- No la expongas a temperaturas extremas.
- No intentes modificar o reparar el producto.
- Utilízalo únicamente en interiores.
- La báscula no debe ser usada por personas que tengan un marcapasos ni ningún otro dispositivo médico. La impedancia que pasa a través del cuerpo alterará el funcionamiento normal del equipo médico.
- Esta báscula es sólo para uso doméstico. No se recomienda que se utilice como equipo médico.
- No utilices la báscula sobre agua o suelo resbaladizo. No te pares en el borde de la báscula y así evitarás caídas y lesiones.
- Procura usar la báscula sin zapatos y con los pies secos y limpios.
- Se recomienda que las mujeres embarazadas y las personas mayores o discapacitadas utilicen la báscula con ayuda.

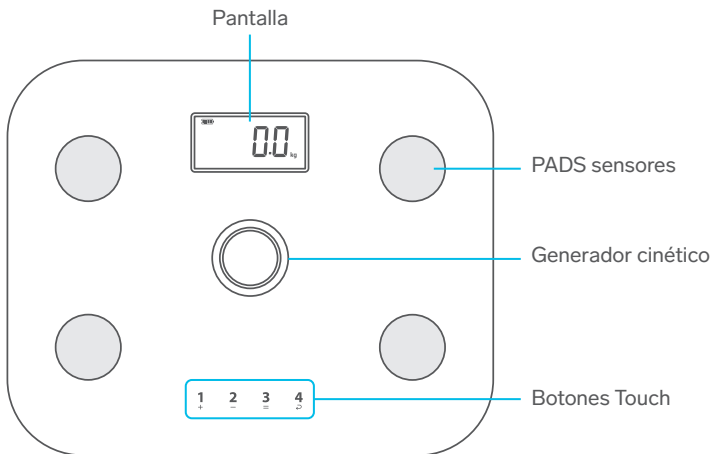
- La pérdida extrema de agua y las dietas tendrán un efecto negativo en la lectura.
- El ejercicio extremo puede causar alteraciones en la medición.
- Una medida errónea puede ser causada por suciedad en los sensores o por no situarse bien en ellos. Limpia la báscula y asegúrate siempre de colocarte bien en los sensores.
- No se recomienda el uso de este equipo para los siguientes grupos de personas: menores de 10 años o mayores de 80 años, atletas o fisicoculturistas (constructores corporales), ni mujeres embarazadas.
- Las medidas brindadas por la báscula deben ser tomadas solo como referencia.
- Los niños deben ser supervisados para asegurarse de que no empleen el aparato como juguete.
- La lectura de grasa corporal puede variar según la cantidad de agua corporal presente.
- La lectura del porcentaje de grasa corporal puede variar por las siguientes razones: dietas, consumo de alcohol, ejercicio intenso, cierta prescripción de medicamentos o diuréticos, enfermedades o el ciclo menstrual de una mujer.

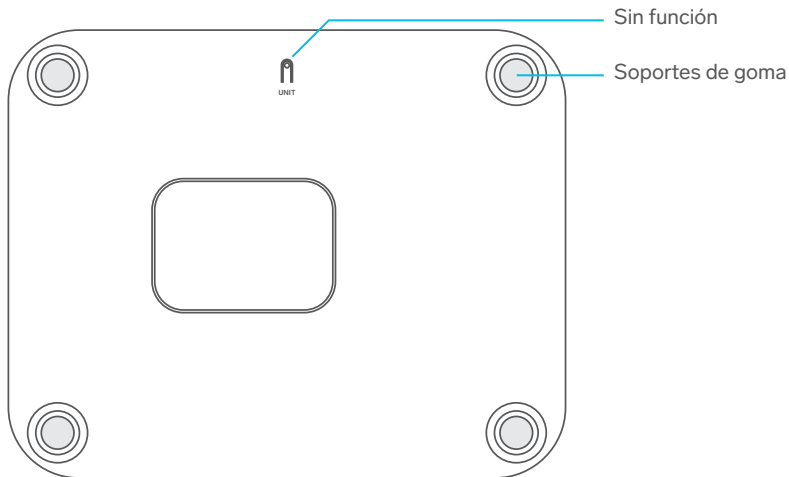
## ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>DESCRIPCIÓN</b>                          | <b>5</b>  |
| Báscula                                     | 5         |
| Panel de botones touch                      | 7         |
| <b>CÓMO ENCENDER EL EQUIPO</b>              | <b>8</b>  |
| <b>MEDICIONES</b>                           | <b>9</b>  |
| Opción 1: Medir únicamente el peso          | 9         |
| Opción 2: Pesar y analizar                  | 9         |
| <b>CONFIGURACIÓN DE UN USUARIO FAMILIAR</b> | <b>11</b> |
| <b>MENSAJES DE ERROR</b>                    | <b>13</b> |
| <b>TABLAS DE REFERENCIA</b>                 | <b>14</b> |
| <b>ESPECIFICACIONES</b>                     | <b>18</b> |

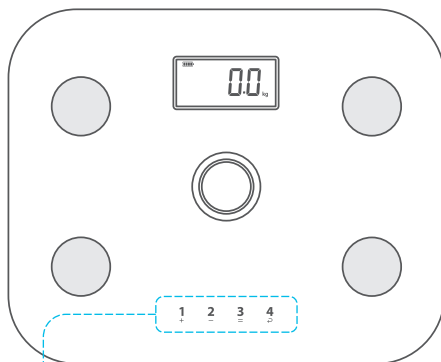
## DESCRIPCIÓN

### Báscula / Vista frontal





## Panel de botones touch



**1**  
+

Presiona para seleccionar el usuario familiar **1**.  
Dentro de ajustes, presiona para incrementar el dato en la pantalla.

**2**  
-

Pulsa para seleccionar el usuario familiar **2**.  
Dentro de ajustes, presiona para reducir el dato en la pantalla.

**3**  
=

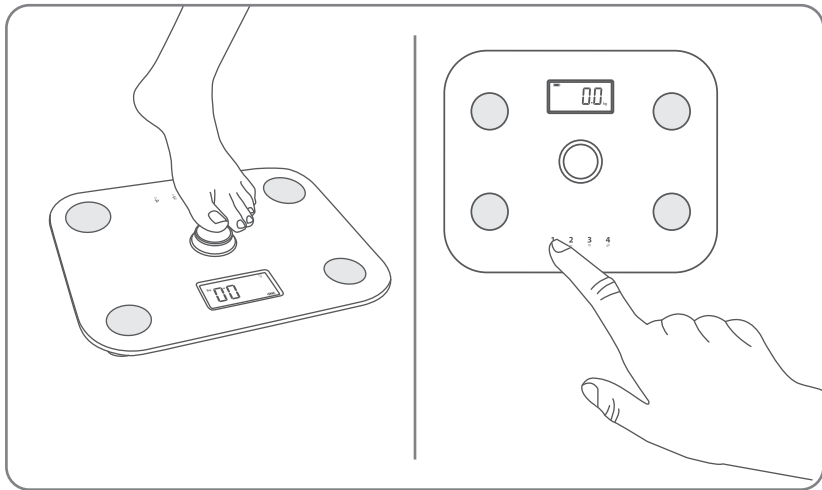
Presiona para seleccionar el usuario familiar **3**.  
Dentro de ajustes, presiona para elegir el dato y cambiar al siguiente parámetro.

**4**  
↺

Presiona para seleccionar el usuario familiar **4**.  
Dentro de ajustes, presiona para regresar en las opciones.

## CÓMO ENCENDER EL EQUIPO

Pon la báscula en el piso y pulsa constantemente el botón cinético central, para generar energía hasta que la pantalla se encienda.

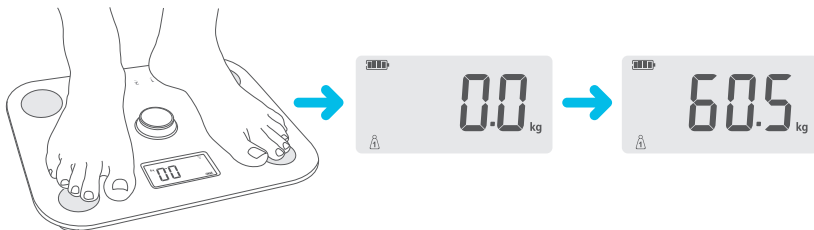




## MEDICIONES

### Opción 1: Medir únicamente el peso

Una vez encendida la pantalla, espera a que la medición regrese a 0. Después, párate sobre la báscula.



### Opción 2: Pesar y analizar

- 1 Presiona el botón correspondiente al perfil del usuario familiar (1, 2, 3 o 4) que previamente tenga datos almacenados en la báscula.

*El indicador del usuario aparecerá en la pantalla. Por ejemplo, usuario 1 = *

- 2 Párate con los pies descubiertos sobre los sensores y espera a que se realice la medición.

- 3** Mantente en la báscula mientras esta realiza el análisis.  
Se mostrará la siguiente pantalla:



*Después del análisis, la pantalla mostrará secuencialmente las métricas:*



Midiendo



Peso



Índice de  
masa corporal



Grasa corporal



Porcentaje  
de agua



Porcentaje  
de músculo



Densidad ósea

## CONFIGURACIÓN DE UN USUARIO FAMILIAR

- 1 Mantén presionado el botón correspondiente al número del usuario que deseas configurar: **1, 2, 3** o **4** hasta que la pantalla cambie al modo de configuración.
- 2 Cambia con **+** y **-** entre **FEMALE** (femenino) y **MALE** (masculino) y selecciónalo con **=**.



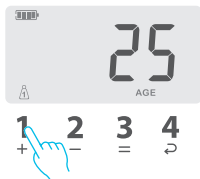
- 3 Selecciona la unidad de medida entre **lb** (libras) y **kg** (kilogramos).



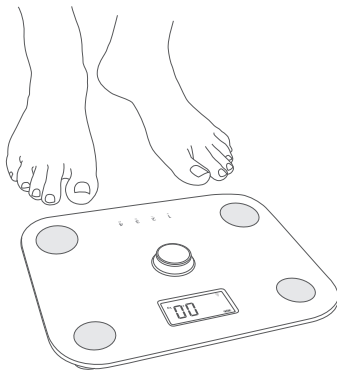
**4** Establece la altura del usuario.



**5** Fija la edad que tiene.



Una vez que el usuario haya sido guardado, puede subirse a la báscula para realizar la medición en ese momento o usarla posteriormente al seleccionar su número de usuario.



## MENSAJES DE ERROR



Se muestra cuando la cantidad de 180 kg se ha excedido.



Error causado por una operación incorrecta del porcentaje de grasa.



Se muestra cuando la carga de energía es baja.  
(Pulsa el botón cinético para generar más energía).

## TABLAS DE REFERENCIA

### Porcentaje de grasa corporal

| Mujer   |                    |               |                     |               |
|---------|--------------------|---------------|---------------------|---------------|
| Edad    | Falta de grasa (-) | Saludable (0) | Exceso de grasa (+) | Obesidad (++) |
| 10 – 20 | $\leq 19,5\%$      | 19,6 – 33,5%  | 33,6 – 38,5%        | $\geq 38,6\%$ |
| 21 – 30 | $\leq 20,0\%$      | 20,1 – 34,0%  | 34,1 – 39,0%        | $\geq 39,1\%$ |
| 31 – 40 | $\leq 20,5\%$      | 20,6 – 34,5%  | 34,6 – 39,5%        | $\geq 39,6\%$ |
| 41 – 50 | $\leq 21,0\%$      | 21,1 – 35,0%  | 35,1 – 40,0%        | $\geq 40,1\%$ |
| 51 – 60 | $\leq 21,5\%$      | 21,6 – 35,5%  | 35,6 – 40,5%        | $\geq 40,6\%$ |
| 61 – 70 | $\leq 22,0\%$      | 22,1 – 36,0%  | 36,1 – 41,0%        | $\geq 41,1\%$ |
| 71 – 80 | $\leq 22,5\%$      | 22,6 – 36,5%  | 36,6 – 41,5%        | $\geq 41,6\%$ |

| Hombre  |                    |               |                     |               |
|---------|--------------------|---------------|---------------------|---------------|
| Edad    | Falta de grasa (-) | Saludable (0) | Exceso de grasa (+) | Obesidad (++) |
| 10 – 20 | ≤9,5%              | 9,6 – 20,5%   | 20,6 – 25,5%        | ≥25,6%        |
| 21 – 30 | ≤10,0%             | 10,1 – 21,0%  | 21,1 – 26,0%        | ≥26,1%        |
| 31 – 40 | ≤10,5%             | 10,6 – 21,5%  | 21,6 – 26,5%        | ≥26,6%        |
| 41 – 50 | ≤11,0%             | 11,1 – 22,0%  | 22,1 – 27,0%        | ≥27,1%        |
| 51 – 60 | ≤12,0%             | 12,1 – 23,0%  | 23,1 – 28,0%        | ≥28,1%        |
| 61 – 70 | ≤13,0%             | 13,1 – 24,0%  | 24,1 – 29,0%        | ≥29,1%        |
| 71 – 80 | ≤14,0%             | 14,1 – 25,0%  | 25,1 – 30,0%        | ≥30,1%        |

## Porcentaje de agua (hidratación)

| Mujer   |          |              |              |               |
|---------|----------|--------------|--------------|---------------|
| Edad    | Bajo (-) | Normal (0)   | Excesivo (+) | Muy alto (++) |
| 10 – 20 | ≤56,0%   | 56,1 – 62,0% | 62,1 – 68,0% | ≥68,1%        |
| 21 – 30 | ≤54,0%   | 54,1 – 60,0% | 60,1 – 66,0% | ≥66,1%        |
| 31 – 40 | ≤51,0%   | 51,1 – 57,0% | 57,1 – 63,0% | ≥63,1%        |
| 41 – 50 | ≤48,0%   | 48,1 – 54,0% | 54,1 – 60,0% | ≥60,1%        |
| 51 – 60 | ≤45,0%   | 45,1 – 51,0% | 51,1 – 57,0% | ≥57,1%        |
| 61 – 70 | ≤42,0%   | 42,1 – 48,0% | 48,1 – 54,0% | ≥54,1%        |
| 71 – 80 | ≤38,0%   | 38,1 – 44,0% | 44,1 – 50,0% | ≥50,1%        |

| Hombre  |          |              |              |               |
|---------|----------|--------------|--------------|---------------|
| Edad    | Bajo (-) | Normal (0)   | Excesivo (+) | Muy alto (++) |
| 10 – 20 | ≤58,0%   | 58,1 – 65,0% | 65,1 – 72,0% | ≥72,1%        |
| 21 – 30 | ≤56,0%   | 56,1 – 63,0% | 63,1 – 70,0% | ≥70,1%        |
| 31 – 40 | ≤54,0%   | 54,1 – 61,0% | 61,1 – 68,0% | ≥68,1%        |
| 41 – 50 | ≤51,0%   | 51,1 – 58,0% | 58,1 – 65,0% | ≥65,1%        |
| 51 – 60 | ≤48,0%   | 48,1 – 55,0% | 55,1 – 62,0% | ≥62,1%        |
| 61 – 70 | ≤45,0%   | 45,1 – 52,0% | 52,1 – 59,0% | ≥59,1%        |
| 71 – 80 | ≤42,0%   | 42,1 – 49,0% | 49,1 – 56,0% | ≥56,1%        |

## Porcentaje de músculo

| Músculo | Mujer | Hombre |
|---------|-------|--------|
|         | >30%  | >35%   |

## Densidad ósea (kg)

|           | Mujer  |            |        | Hombre |            |        |
|-----------|--------|------------|--------|--------|------------|--------|
| Peso      | <45 kg | 45 – 60 kg | >60 kg | <60 kg | 60 – 75 kg | >75 kg |
| Masa ósea | 1,8 kg | 2,2 kg     | 2,5 kg | 2,5 kg | 2,9 kg     | 3,2 kg |



IMC (índice de masa corporal) = peso (kg) / (altura)<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)

| Estado corporal | Falta de grasa | Estándar  | Sobrepeso | Obesidad |
|-----------------|----------------|-----------|-----------|----------|
| IMC             | <16,5          | 16,5 – 25 | 25 – 30   | >30      |

## ESPECIFICACIONES

---

Peso mínimo: 3 kg

Peso máximo: 180 kg

Resolución: 0,1 kg

División grasa corporal/músculo/agua: 0,1%

División ósea corporal: 0,1 kg

IMC: 0,1

Rango de edad para la grasa corporal: 10 – 80 años

Rango de estatura: 100 cm – 220 cm / 3.3 – 7.2 ft

División ósea corporal: 0 – 15 kg

Rango muscular: 13,0 – 100,0%

Grasa: 5 – 50%

Rango de agua: 35 – 75%

# PÓLIZA DE GARANTÍA

**Producto:** Báscula digital

**Modelo:** MED-450

**Marca:** Steren



Esta póliza garantiza el producto por el término de un año en todos sus componentes y mano de obra, contra cualquier defecto de fabricación y funcionamiento, a partir de la fecha de entrega.

## CONDICIONES

1. Para hacer efectiva la garantía, debe presentarse esta póliza o factura o comprobante de compra y el producto, en el lugar donde fue adquirido o en Electrónica Steren S.A. de C.V.
2. Electrónica Steren S.A. de C.V. se compromete a reparar el producto en caso de estar defectuoso, sin ningún cargo al consumidor. Los gastos de transportación serán cubiertos por el proveedor.
3. El tiempo de reparación en ningún caso será mayor a 30 días, contados a partir de la recepción del producto en cualquiera de los sitios donde pueda hacerse efectiva la garantía.
4. El lugar donde se pueden adquirir partes, componentes, consumibles y accesorios, así como hacer válida esta garantía es en cualquiera de las direcciones mencionadas posteriormente.

## ESTA PÓLIZA NO SE HARÁ EFECTIVA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

1. Cuando el producto ha sido utilizado en condiciones distintas a las normales.
2. Cuando el producto no ha sido operado de acuerdo con el instructivo de uso.
3. Cuando el producto ha sido alterado o reparado por personal no autorizado por Electrónica Steren S.A. de C.V.

El consumidor podrá solicitar que se haga efectiva la garantía ante la propia casa comercial donde adquirió el producto. Si la presente garantía se extravía, el consumidor puede recurrir a su proveedor para que le expida otra póliza, previa presentación de la nota de compra o factura respectiva.

## DATOS DEL DISTRIBUIDOR

Nombre del Distribuidor \_\_\_\_\_

Domicilio \_\_\_\_\_

Fecha de entrega \_\_\_\_\_

## ELECTRÓNICA STEREN S.A. DE C.V.

Biólogo Maximino Martínez, núm. 3408, col. San Salvador Xochimanca, Azcapotzalco, Ciudad de México, C.P. 02870, RFC: EST850628K51

## STEREN PRODUCTO EMPACADO S.A. DE C.V.

Autopista México-Querétaro, km 26.5, sin número, Nave Industrial 3-A, col. Lomas de Boulevares, Tlalnepantla de Baz, Estado de México, C.P. 54020, RFC: SPE941215H43

En caso de que tu producto presente alguna falla, o si tienes alguna duda o pregunta, por favor, llama a nuestro Centro de Atención a Clientes, en donde con gusto te atenderemos en todo lo relacionado con tu producto Steren.

**Centro de Atención a Clientes: (55) 15 16 60 00**

---

Atención a clientes  
(55) 1516 6000

f /steren.mexico  
@ @steren.oficial  
▣ SterenMedia

comentarios@steren.com.mx

www.steren.com.mx

---

