LITORALPRESS

Fecha: 27-06-2025
Medio: Maule Hoy
Supl. : Maule Hoy
Tipo: Noticia general
Título: ¿Buscas bajar de peso o ganar masa muscular?

Pág. : 11
Cm2: 338,9
VPE: $ 0

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

¿Buscas bajar de peso o ganar masa muscular?

Los smartwatches se han convertido en aliados cada vez más populares para quienes buscan alcanzar metas relacionadas con su composición corporal. Sin embargo, su uso debe ir acompañado de una guía profesional para maximizar sus beneficios y evitar malentendidos sobre su capacidad. La nutrióloga de Clínica INDISA, Dra. Natalia Aybar, responde a algunas preguntas claves sobre cómo estos dispositivos pueden integrarse de manera efectiva en un plan personalizado de pérdida o aumento de peso.

¿Qué valor tienen los datos recogidos por smartwatches en un plan personalizado de pérdida o aumento de peso?

Sirven para hacer seguimiento de la efectividad de las transformaciones en la rutina diaria, siempre de la mano de un profesional. Estos datos, como la frecuencia cardíaca, las calorías quemadas o el conteo de pasos, permiten evaluar y ajustar los hábitos a lo largo del tiempo.

¿El seguimiento constante del nivel de actividad (pasos, entrenamientos, frecuencia cardíaca) puede impactar positivamente en la adherencia de un paciente a su plan de ejercicio o dieta?

Absolutamente. Monitorizar la actividad física es clave, especialmente al iniciar con objetivos alcanzables, como aumentar el conteo de pasos en 1.000 por semana si se está por debajo de los 5.000 diarios. Esto contribuye significativamente al gasto energético diario y fomenta hábitos saludables.

¿Cómo evalúa el impacto de la motivación que generan funciones como los recordatorios para moverse, los objetivos diarios y las recomendaciones de entrenamiento inteligentes?

Son muy positivos para mantener la motivación y el monitoreo constante. Establecer metas diarias, como horas de movimiento, ingesta de líquidos y horarios de comidas, ayuda a estructurar rutinas saludables y favorece la adherencia a los planes.

¿Cuáles son las recomendaciones o precauciones que deberían seguir personas con condiciones médicas (como hipertensión o diabetes) al usar estos dispositivos para controlar su peso?

Para condiciones como hipertensión o diabetes, los smartwatches pueden ser útiles para monitorear signos vitales como frecuencia cardíaca o saturación

de oxígeno. Sin embargo, siempre es esencial corroborar estos datos con un profesional de la salud y realizar evaluaciones completas cuando sea necesario.

¿Pueden estos dispositivos ayudar a detectar señales tempranas de riesgo en la salud metabólica o cardiovascular?

Aunque los smartwatches pueden ser un apoyo valioso para el monitoreo diario, el diagnóstico de riesgos cardiovasculares o metabólicos requiere un abordaje integral que incluya antecedentes médicos, examen físico y pruebas de laboratorio. Estos dispositivos deben verse como un complemento, no como una herramienta diagnóstica.

La tecnología como complemento

Los HUAWEI WATCH FIT 4 Series son más que un accesorio de moda, son verdaderos aliados para quienes buscan mejorar su condición física y controlar su peso en forma inteligente. Gracias a su sistema de monitoreo avanzado, que incluye medición de frecuencia cardiaca, niveles de oxígeno en sangre, calorías quemadas y calidad del sueño, estos smartwatches entregan información clave para ajustar tu rutina diaria. Al combinar estos datos con el análisis de la variabilidad del ritmo cardíaco (VFC) y el nuevo Asistente para el Bienestar Emocional, puedes comprender mejor cómo responde tu cuerpo al ejercicio, el descanso y el estrés, pilares fundamentales en cualquier plan de pérdida o aumento de peso.

Además, la tecnología HUAWEI TruSense del HUAWEI WATCH FIT 4 Pro permite medir indicadores más profundos, como el ECG (electrocardiograma) y la temperatura cutánea, para tener una visión precisa del estado de salud en tiempo real. Con más de 100 modos deportivos, seguimiento inteligente de tus actividades, y herramientas como el conteo automático de pasos, recordatorios de movimiento y recomendaciones personalizadas, los HUAWEI WATCH FIT 4 adaptan tu experiencia física a tus objetivos personales.

PUZZLE MAULEHOY

Por: Gonzalo Gutiérrez. / Periodista

*Foto / Saco		Amarra / Viva		Aluminio / *Oficio				
Existan / Traduzca					Rostros			
			99 / Argón					
Metro / Liberarías		Adora / Pase la escoba				Cancela / Asistir		Aula
Galio / Borricos			Escudo / Real					
						Aluminio / Prueba		
Erbio / Husmeó			Rho / .....y Mampato		Cien / 1.000		Alfa / Radio	
				Océano / Renio				Rorro
Cinco		Vociferar / Nublense						
"Continúa la foto							Omega	