

**Especial**  
**Mamás Jóvenes**

Los relojes miden hasta las calorías que ellas pueden quemar en zumba

# ¿Mamá deportista? En qué fijarse para regalarle un smartwatch

FERNANDO MARAMBIO

Desde que salieron al mercado, los smartwatch se convirtieron en uno de los aparatos tecnológicos más apreciados y también en un buen regalo para fechas como el día de la madre. Además de dar la hora, permiten contar pasos y calorías si una persona hace ejercicios o camina usándolos.

Quienes lo han utilizado saben que aunque dos personas lo empleen para hacer la misma actividad física, pueden marcar cifras muy distintas. ¿Por qué?

Rafael Leonardo Ochoa, académico del departamento de tecnologías de gestión de la Usach, asegura que hay más de una explicación posible. Primero, dice, los relojes inteligentes modernos miden la distancia de desplazamiento gracias a un GPS que les detalla los recorridos, mientras las calorías son calculadas por medio de parámetros como edad, peso, estatura y frecuencia cardíaca.

A partir de esos datos, aplican fórmulas y dan una cifra.

**Académico de la Usach explica cómo funcionan y por qué pueden dar datos diferentes para un mismo ejercicio.**

**¿Por qué pueden marcar cosas distintas?**

“La exactitud depende mucho de la calidad de los sensores en los relojes. Los más exactos pertenecen a los de alta gama, aquellos orientados a deportistas y de marcas como Garmin, Polar, Suunto o Coros. Hay de gama intermedia, como Apple Watch, Samsung o Huawei que son bastante exactos, porque tienen GPS”.

**¿GPS?**

“Las bandas inteligentes carecen de GPS y calculan la distancia con acelerómetros, un aparato que detecta movimientos y los puede interpretar como una caminata, cuando la



RUBEN GARCIA

persona quizás está moviendo el brazo. Igualmente son muy útiles para alguien que está empezando con la actividad física”.

Ochoa afirma que otras opciones de discordancia se pueden deber a si la persona tiene el reloj más suelto (los sensores no hacen su trabajo) o la piel muy reseca (impide el conteo como corresponde).

**Mi mamá se metió a zumba. ¿En qué debo fijarme para re-**

Debe ser compatible con el celular.

**regarle un smartwatch?**

“Que el reloj tenga un sistema operativo compatible con su teléfono, pues así puede hacer mejores seguimientos a la actividad. El Apple watch es compatible con iPhone, los Samsung con Android. Mientras los Huawei y Amazon fit con ambos”.

El profesor explica que una buena idea es revisar la duración de la batería, que en algunos modelos Huawei puede llegar a 14 días si el usuario no usa todas las aplicaciones al mismo tiempo.

Además, el comprador que desee el aparato para actividades en piscina, puede verificar la certificación de su resistencia en tiempo de exposición al agua y profundidad que soporta.

“Hoy los smartwatch son muy completos. Miden frecuencia cardíaca, calidad del sueño, saturación de oxígeno y algunos informan sobre la presión arterial. De todas formas, estas son aproximadas y no reemplazan una medición de un profesional de la salud”, advierte Ochoa.