

Para medir los antioxidantes hay que sacárselo y presionar el pulgar contra el sensor trasero

# ¿Se alimenta bien? Este reloj chequea si ha comido frutas y verduras

**El Galaxy Watch 8 también llega con IA integrada y una evaluación de carga vascular.**

WILHEM KRAUSE

Lanzar un reloj inteligente distinto cada año es mucho más complejo de lo que parece; por eso, las verdaderas innovaciones llegan a cuentagotas. El Galaxy Watch 8 de Samsung, estrenado este jueves en Chile, rompe esa inercia con tres grandes novedades:

**1)** Por primera vez, un smartwatch **integra Gemini**, la inteligencia artificial de Google.

**2)** Un inédito **sensor de antioxidantes** evalúa si la dieta del usuario le aporta suficientes frutas y verduras para frenar el envejecimiento prematuro.

**3)** Estrena la **medición de carga vascular**, que analiza cómo responden los vasos sanguíneos al descanso y al estrés, tras tres noches de uso continuo.

Bruno Bernal, brand manager de ecosistema en Samsung, destaca cómo el nuevo sensor BioActive 3 fue sometido a una completa reingeniería: "Permite un contacto más preciso con la piel para que el smartwatch monitoree tu cuerpo y salud de forma continua y más certera". El sistema de medición reemplaza la tradicional luz verde intermitente en el anverso del reloj por una iluminación más sutil. "Al emitir una luz leve, el reloj sigue midiendo sin interrumpir el descanso", agrega.

Esta tecnología, afirma, extrae métricas más confiables sobre presión sanguínea, oxigenación, temperatura y movimiento; también sustenta nuevas funciones como la medición de antioxidantes y de carga vascular.

Para medir los antioxidantes el proceso requiere quitarse el reloj y presionar el pulgar contra el sensor trasero de 15 a 20 segundos. "Con eso el reloj te dice si tu índice de antioxidantes está bajo, medio o alto. Luego incluso te da consejos de alimentación, como incorporar espinaca o jugos de pomelo en tu dieta para mejorar tus indicadores", destaca Bernal, quien apunta la importancia de medir siempre en horarios similares para tener comparaciones consistentes.

¿Cómo lo hace exactamente? "Este sensor no mide tus antioxidantes desde la muñeca, sino directamente desde el pulgar, usando una técnica óptica llamada espectroscopía de reflexión: detecta en tu piel la presencia de carotenoides, compuestos asociados a una dieta rica en frutas y verduras, y entrega un índice de 0 a 100 que orienta sobre la calidad antioxidante de tu alimentación. No es un diagnóstico médico, pero sí una herramienta para tomar conciencia de tus hábitos y motivarte a comer mejor", advierte Bernardita Orellana, gerente de comunicaciones de Samsung.

Respecto a la carga vascular, Bruno Bernal advierte que esta métrica exige continuidad: "El reloj necesita al menos 72 horas de uso, incluyendo el sueño, para calcular cómo están trabajando tus vasos sanguíneos". ¿Cómo lo



"El reloj te sugiere cuándo bajar la intensidad y cómo progresar", destaca el maratonista Gonzalo Zapata.

mide? Combina datos de descanso, estrés y oxigenación para alertar posibles variaciones en el estado circulatorio. "Si detecta algo fuera de lo normal, la recomendación siempre es consultar con un doctor. El reloj te guía, pero no diagnostica", enfatiza.

### Asistente personal

Eliás Inostroza, master trainer de la marca, destaca que el Watch 8 es el primero en su tipo en integrar la IA Gemini de forma efectiva: "A través del botón de acción puedes acceder a tu asistente virtual y pedirle iniciar una rutina de ejercicio, enviar un mensaje o revisar tu calendario, sin tocar la pantalla, solo hablando. Puedes ocupar todas las apps de Google y de Samsung, desde el email hasta los mapas, todo con comandos de voz. Es súper cómodo porque no tienes que sacar el teléfono del bolsillo".

Además, sacándole trote a la IA, la aplicación Running Coach crea un entrenador deportivo personalizado. "Te hace una prueba de doce minutos para ajustar velocidad, que

me de calorías y otras variables, y desde ahí te recomienda entrenamientos específicos", describe. El reloj puede acceder a más de 160 programas de entrenamiento que se adaptan al nivel y metas del usuario. "Antes dependía de lo que tú interpretarás: ahora el Watch te puede decir si vas bien o no según tus progresos, peso, ritmo cardíaco, y proponerte objetivos concretos para una maratón, por ejemplo".

En la opinión de César Silva, quien lleva usando este modelo desde hace poco más de un mes (desde el "Unpacked" de la marca en Nueva York), una gran innovación es poder usar la IA sin depender de internet: en sus versiones LTE el reloj se conecta directamente a la red móvil. "Así no hay que tener un smartphone cerca para usarlo. Es excelente para pedirle información rápida, que te genere rutinas, te ayude con alguna ruta para hacer deporte, te entregue info del clima o el tráfico. Yo le pido que me haga un resumen de las noticias más importantes cuando voy en el metro en la mañana, o que me haga un recordatorio

### Una opinión médica

"Dicho de manera simple y coloquial, los antioxidantes son como el camión de la basura que retira los desechos de nuestro metabolismo", define Eduardo Oyarse, cirujano plástico de la Clínica Alemana y experto en antienviejimiento. Aunque valora que los relojes ayuden a monitorear este tipo de indicadores, advierte que no compensan los malos hábitos: "Lo primero es no cargar el cuerpo con 'basura', como serían los alimentos ultraprocesados. Consumir más antioxidantes no logra revertir el daño de fumar, dormir mal o vivir estresado". Aun así, evalúa positivamente estas evaluaciones caseras: "Tener mediciones de este tipo nos 'abuenan' con la medicina. Muchas veces vemos al médico como alguien que te prohíbe cosas, y solo recurrimos a él cuando ya hay un daño". El doctor Oyarse ratifica que el sensor del Galaxy Watch 8 es capaz de evaluar los carotenos presentes en zanahorias, zapallos o camote a través de la pigmentación de la piel. "No mide lo que comiste hoy, mide lo que vienes comiendo hace semanas. Es razonable esperar al menos 15 días para ver cambios, pero lo ideal son cuatro semanas", sugiere. A su juicio, el formato portátil puede ayudar a generar un hábito: "Si fuera una máquina, la mayoría la dejaría olvidada en la casa y no se mediría nunca".

MARICOLA GUERRERO

de reuniones y citas con alarma del reloj. También le he pedido que envíe un WhatsApp para no sacar el teléfono cuando voy manejando y también va perfecto".

Gonzalo Zapata ha corrido 26 maratones y dirige su propio team, pero el Galaxy Watch 8 es el primer smartwatch que incorpora a su entrenamiento: hasta ahora solo había usado relojes técnicos como Garmin, enfocados exclusivamente en el running. Aunque suele correr sin mirar la muñeca, luego contrasta sus sensaciones con los registros. "Me ha sido muy útil, sobre todo para ver cómo estoy durmiendo, si estoy descansando bien y si conviene entrenar o esperar. Eso es clave para evitar lesiones".

Destaca, además, el valor del coach integrado, especialmente para corredores sin entrenador. "El reloj te guía a lo que realmente necesitas. Mucha gente cree que hay que entrenar siempre fuerte, pero no es así: aquí te sugiere cuándo bajar la intensidad y cómo progresar".