

# Guía sobre la precisión de la báscula



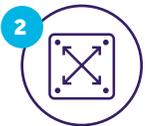
## 6 pasos para mediciones de peso exitosas

Aunque es cierto que nuestro peso corporal puede fluctuar durante el día según lo que comemos y bebemos, también se pueden ver fluctuaciones debido a la forma de usar la báscula. A continuación, le indicamos cómo utilizar su báscula para asegurarse de obtener valores precisos siempre.



### 1 Encuentre un buen lugar para la báscula:

dado que su báscula depende de la señal de celular, su cuarto de baño podría no ser el mejor lugar para colocarla. Considere la posibilidad de ponerla en la sala o el dormitorio para garantizar una mejor señal de celular. Los baños también tienen mucha humedad (por la ducha, etc.), lo que puede afectar los componentes internos de los dispositivos digitales.



### 2 Coloque la báscula sobre una superficie plana y dura:

su báscula tiene cuatro sensores, uno en cada una de las esquinas. Las alfombras u otras superficies irregulares pueden hacer que la presión sobre los cuatro sensores en las esquinas de la báscula no sea uniforme y, por lo tanto, que los valores no sean precisos.



### 3 Párese derecho y quédese quieto:

trate de pararse derecho, distribuya su peso uniformemente en los cuatro sensores y permanezca quieto. Piense en ello como una pose de yoga. Moverse, doblar las rodillas y cambiar el peso puede hacer que aplique una presión desigual en esos cuatro sensores, lo que podría dar resultado a un valor impreciso.



### 4 Espere antes de pesarse después de mover la báscula:

si mueve la báscula, incluso un poco, deje que se vuelva a calibrar automáticamente durante unos segundos antes de hacer otra medición de peso. Se restablecerán las piezas internas y se volverá a encontrar el peso "cero" correcto. Si no permite que se vuelva a calibrar antes de la siguiente medición, puede resultar en un valor impreciso.



### 5 Pésele a la misma hora del día:

pesarse a la misma hora del día, por ejemplo tan pronto se levanta y después de ir al baño (la vejiga puede contener cerca de 1 litro de orina, lo que pesa más de 2 lb), minimiza los cambios en su peso relacionados con las bebidas y comidas.



### 6 Pésele descalzo:

de hecho, intente vestir lo menos posible. Esto crea más consistencia entre lecturas.



Su peso puede fluctuar hasta 6 lb al día.

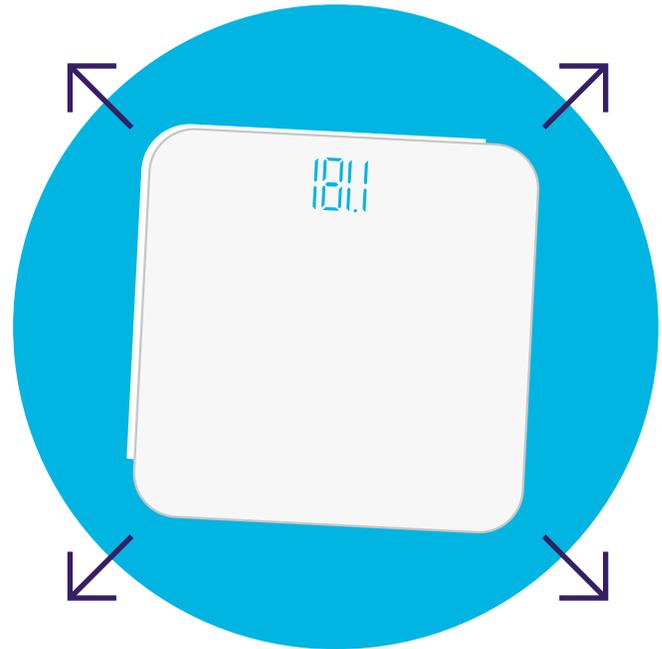


Incluso la báscula digital más avanzada debe configurarse correctamente y usarse de manera consistente para obtener los valores más precisos.

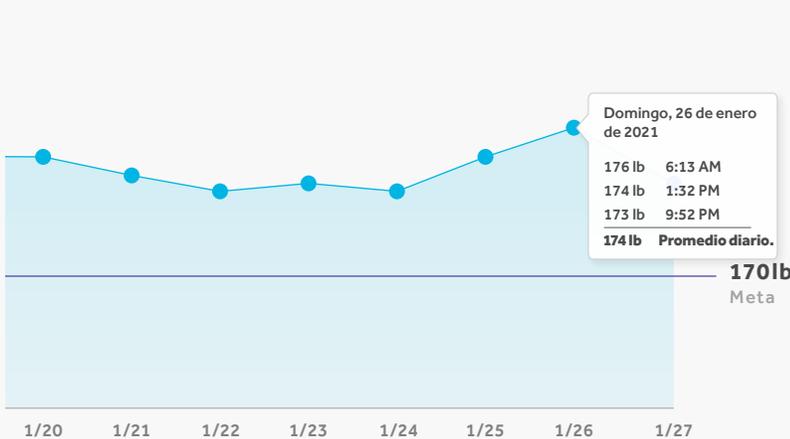
## Lo que hace su báscula después de moverla

Su báscula es un instrumento altamente preciso. Si la mueve, incluso una pulgada, debe permitir que llegue a "cero" antes de usarla. Solo toque el vidrio con el pie para encender la pantalla. Espere al menos cinco segundos mientras la pantalla está en 0.0. Eso es todo. Ya está lista para que usted se pese.

Esto le permite a la báscula recalibrar su propio peso, algo que también hace automáticamente mientras la pantalla está apagada. Hace esto para garantizar que los cambios en la temperatura, el movimiento sutil u otros factores ambientales no interfieran con su precisión.



### Usar los datos de su báscula para avanzar



Puede ver las tendencias de su peso en la aplicación móvil Teladoc

Existe la tentación de interpretar demasiado una sola medida y dejar que eso afecte a la manera en que se siente. En lugar de eso, acostúmbrese a la idea de que sus medidas fluctuarán diariamente, de hecho, cada hora. Céntrese en una tendencia a largo plazo. Compare los promedios de un período de tiempo determinado, por ejemplo, un período de una semana frente a una semana anterior. Esto suavizará los altibajos de sus datos y le proporcionará información sobre sus hábitos en general. Esta sencilla metodología le quita peso a un solo valor que no haya sentado bien.

Si tiene preguntas sobre la precisión de la báscula, o sobre cómo chequear la precisión de su báscula, **póngase en contacto con nosotros.**

\*Este contenido no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica.