

GARMIN[®]



INDEX[™] SLEEP MONITOR

Manual del usuario

© 2025 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin® y el logotipo de Garmin son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y otros países. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ y Index™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

La marca y los logotipos de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y se utilizan bajo licencia por Garmin. Mac® es una marca comercial de Apple Inc., registrada en EE. UU. y en otros países. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

M/N: A04990

Contenido

Introducción..... 1

Primeros pasos.....	1
Descripción general del dispositivo	1
Activar la pulsera de sueño.....	2
Colocar la pulsera de sueño Index Sleep Monitor.....	3
LED de estado del módulo.....	5

Vinculación y configuración..... 6

Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect.....	6
Configurar una alarma.....	7
Configurar el sistema.....	7
Activar el módulo.....	8
Ver tus datos de sueño.....	9
Sincronizar manualmente datos con la aplicación Garmin Connect.....	9

Monitor del sueño..... 9

Body Battery.....	10
Pulsioxímetro.....	10
Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.....	11
Temperatura de la piel.....	11
Variaciones en la respiración.....	11

Información del dispositivo..... 12

Cargar el dispositivo.....	12
Conectar el dispositivo a un ordenador.....	13
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect.....	13
Realizar el cuidado del dispositivo.....	13
Especificaciones.....	15

Solución de problemas..... 15

Restablecer el dispositivo.....	15
No puedo conectar el smartphone a la pulsera de sueño	15
¿Cómo puedo comprobar el nivel de la batería?	16
La pulsera de sueño no se sincroniza con la aplicación	16
Más información	16

Introducción

⚠️ ADVERTENCIA

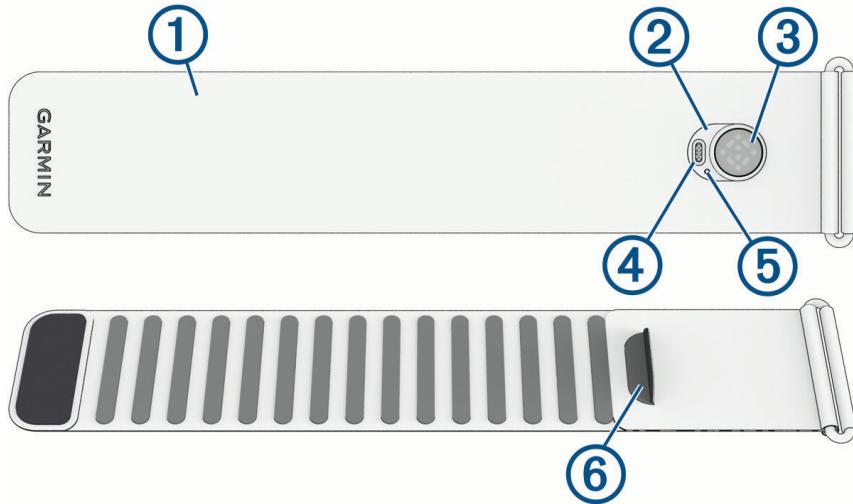
Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Primeros pasos

Cuando utilices la pulsera de sueño Index Sleep Monitor por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurarlo y familiarizarte con sus funciones básicas.

- Conecta la pulsera de sueño al cargador para encenderla ([Activar la pulsera de sueño, página 2](#)).
 - Descarga la aplicación Garmin Connect™ en tu teléfono y vincula los dispositivos ([Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect, página 6](#)).
 - Carga la pulsera de sueño ([Cargar el dispositivo, página 12](#)).
 - Comprueba si hay actualizaciones de software ([Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect, página 13](#)).
- Las actualizaciones de software proporcionan cambios y mejoras en las características, la privacidad y la seguridad.
- Activa la pulsera de sueño antes de dormir ([Activar la pulsera de sueño, página 2](#)).

Descripción general del dispositivo



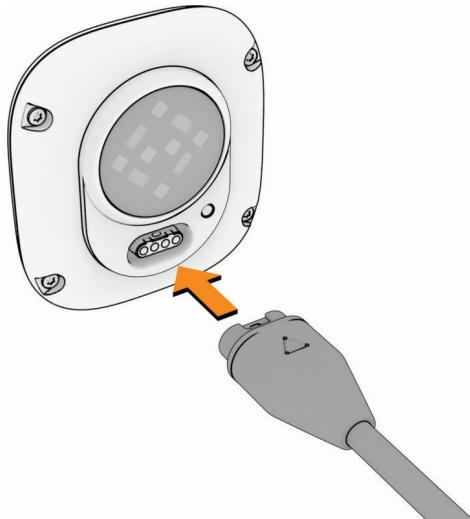
①	Pulsera de sueño
②	Módulo
③	Sensor
④	Puerto de carga
⑤	LED
⑥	Abertura del bolsillo del módulo

Activar la pulsera de sueño

- 1 Retira la película protectora del sensor de la parte posterior del módulo.



- 2 Conecta el cable (por el extremo ▲) al puerto de carga.



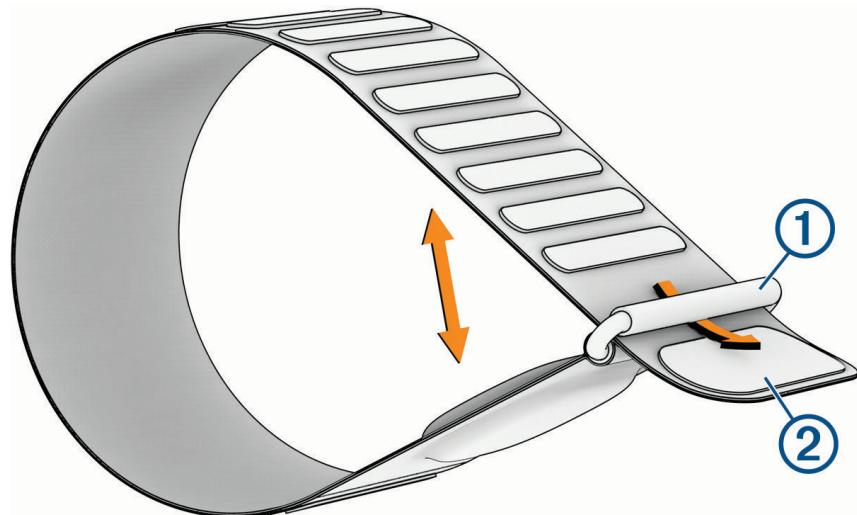
- 3 Conecta el otro extremo del cable a un puerto de carga USB.

Las luces LED parpadean  en modo vinculación activo (*Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect, página 6*).

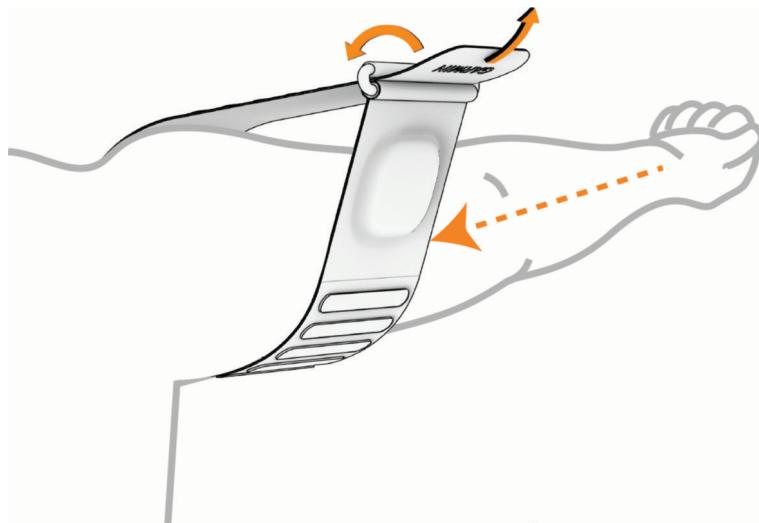
Colocar la pulsera de sueño Index Sleep Monitor

Mientras duermes, la pulsera de sueño controla el movimiento y los patrones de sueño. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect ([Monitor del sueño](#), página 9).

- 1 Despliega la pulsera de sueño.
- 2 Forma un bucle con la pulsera pasándola por el pasador ①.



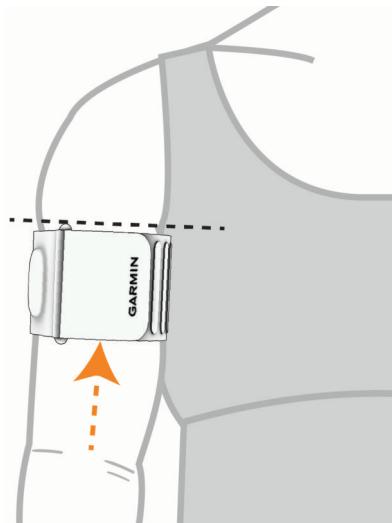
- 3 Introduce el brazo por el bucle hasta colocarte la pulsera de sueño en la parte superior.



La pulsera de sueño debe estar por encima del codo.

- 4 Dobla el brazo y fija el extremo de la pulsera ② en una sección de velcro.

- Si es necesario, retira la pulsera de sueño del brazo y ajusta la pulsera para que quede cómoda ([Consejos para llevar la pulsera de sueño, página 4](#)).
- SUGERENCIA:** una vez ajustada la pulsera de sueño correctamente al brazo, deberías poder retirarla y colocarla deslizándola sin tener que ajustarla cada vez que la uses.
- Coloca el módulo en un lugar donde no puedas tumbarte mientras duermes.



Consejos para llevar la pulsera de sueño

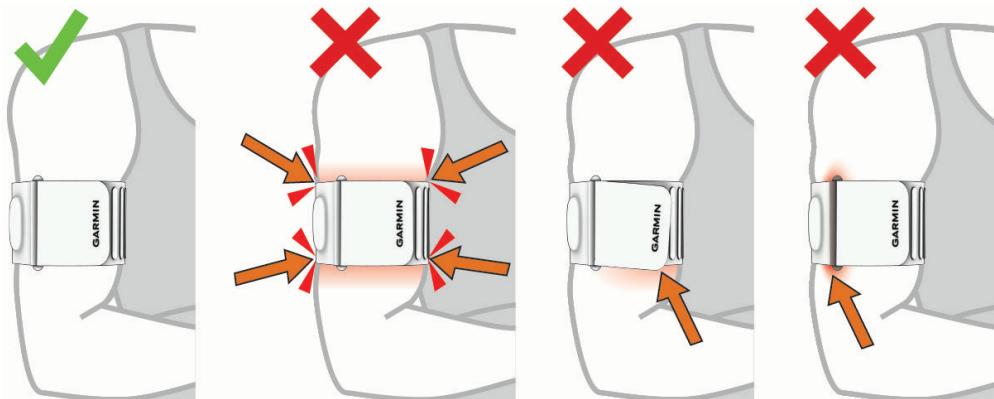
⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado de la pulsera de sueño, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira la pulsera de sueño de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que la pulsera de sueño está limpia y seca, y no la aprietas demasiado al brazo.

La pulsera de sueño Index Sleep Monitor debe quedar ligeramente ajustada en el brazo sin llegar a ser incómoda.

NOTA: puede que sea más fácil ajustar la pulsera de sueño antes de ponérsela.

- Para brazos más grandes, fija la correa de velcro más cerca del pasador.
- Después de ajustar la pulsera de sueño, no deshagas el cierre para que puedas colocarte la pulsera de sueño deslizándola cuando sea necesario sin necesidad de realizar más ajustes.
- Comprueba el ajuste de la pulsera de sueño para minimizar las molestias durante el sueño.
- NOTA:** es posible que se tarde algún tiempo en encontrar un ajuste cómodo.
- Asegúrate de que el bolsillo del módulo quede plano contra la piel sin que se forme ningún bulto.
- No aprietas demasiado la pulsera de sueño en el brazo.



- Coloca el bolsillo del módulo y el pasador en la parte exterior del brazo, de modo que el módulo quede orientado hacia fuera.
- SUGERENCIA:** puedes ajustar el módulo más cerca de la parte interior del brazo si te resulta más cómodo.
- Evita colocarlo directamente sobre el módulo.
 - Evita la ropa ajustada que pueda comprimir la pulsera de sueño.
 - Lava la pulsera de sueño con regularidad antes de usarla por primera vez (*Lavado a máquina, página 14*).

LED de estado del módulo

Actividad del LED	Estado
Parpadeo	El módulo se encuentra en modo vinculación. El dispositivo permanecerá en modo vinculación durante 5 minutos.
Color fijo:	El módulo está vinculado.
Parpadeo	El módulo se está encendiendo.
Parpadea en	El módulo se está cargando. A medida que aumenta la carga, el parpadeo se ralentiza hasta que se carga por completo.
Color fijo:	El módulo está totalmente cargado.
Altera entre y	El módulo está actualizando el software.
Parpadeo	La vinculación ha fallado o el nivel de la batería es muy bajo. Deberías volver a vincularlos o cargar el módulo (<i>Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect, página 6</i>).
Color fijo:	Se ha producido un error. Es posible que tengas que restablecer el módulo (<i>Restablecer el dispositivo, página 15</i>).
Altera entre	El módulo se está restableciendo a los valores de fábrica.

Vinculación y configuración

Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect

Para utilizar las funciones de conectividad de la pulsera de sueño Index Sleep Monitor, debe vincularse con la aplicación Garmin Connect.

- 1 Sitúa el teléfono a 10 m (33 ft) del dispositivo.
- 2 Desde la tienda de aplicaciones del teléfono, instala y abre la aplicación  Garmin Connect.
- 3 Conecta el módulo a una fuente de alimentación con el cable USB ([Activar la pulsera de sueño, página 2](#)). El LED de estado del dispositivo parpadea  en el modo vinculación activo. El dispositivo permanecerá en modo vinculación durante 5 minutos.
SUGERENCIA: para acceder manualmente al modo de vinculación, toca el módulo firmemente y rápidamente hasta 15 veces hasta que el LED parpadee  ([LED de estado del módulo, página 5](#)).
- 4 Escanea el código QR con tu smartphone.



- 5 Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla de la aplicación Garmin Connect para completar el proceso de vinculación.

Nueva vinculación de la correa de sueño Index

Si ya has vinculado la correa de sueño con la aplicación Garmin Connect, pero no se registran datos, puedes seguir estos pasos para repetir el proceso de vinculación entre la correa de sueño y la aplicación Garmin Connect.

- 1 Elimina la pulsera de sueño de la aplicación Garmin Connect y de la configuración de Bluetooth® del teléfono.
- 2 Conecta el módulo de la pulsera de sueño a un puerto de carga USB.
 ([LED de estado del módulo, página 5](#))
- 3 Desenchufa el módulo de la banda de sueño del puerto de carga USB.

- 4 Toca el módulo con firmeza y rapidez hasta 15 veces.

- 5 Reintenta el proceso de vinculación ([Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect, página 6](#)).
NOTA: tras 5 minutos de inactividad, el LED del dispositivo parpadeará  para indicar que el modo de vinculación se ha cerrado. Si es necesario, repite el paso 4 para iniciar el modo de vinculación.

Configurar una alarma

Para poder configurar una alarma, el dispositivo Index Sleep Monitor debe estar activo y conectado a la aplicación Garmin Connect.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona el dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selecciona **Alarmas > Añadir alarma**.
- 4 Selecciona **Hora** para ajustar la hora de la alarma.
- 5 Selecciona **Repetir** para configurar o personalizar la repetición de la alarma.
- 6 Para configurar una alarma de modo que te despierte suavemente en el intervalo de 30 minutos antes de la alarma programada según el tiempo de sueño óptimo, activa **Despertador inteligente**.
NOTA: la alarma sonará siempre a la hora seleccionada, además de las alarmas anteriores. Por ejemplo, si programas la alarma para las 08:00, la alarma puede avisarte suavemente para que te despiertes en algún momento entre las 07:30 y las 08:00.
- 7 Selecciona **Guardar**.
- 8 Para establecer y guardar alarmas adicionales, selecciona **Añadir alarma** y repite los pasos del 4 al 7.

Editar una alarma

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona el dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selecciona **Alarmas > Editar**.
- 4 Selecciona una alarma.
- 5 Selecciona una opción.
- 6 Selecciona **Guardar**.

Posponer o detener una alarma

Puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para establecer una alarma (*Configurar una alarma, página 7*).

Cuando el módulo esté vibrando, selecciona una opción:

- Para posponer la alarma, toca rápidamente el módulo dos veces.
- Para detener la alarma, toca rápidamente el módulo cuatro veces seguidas.

Puedes establecer el nivel de vibración en la aplicación Garmin Connect (*Configurar el nivel de vibración, página 8*).

Configurar el sistema

Configurar tu programación del sueño

El dispositivo utiliza tu programación del sueño como guía para medir con precisión tu sueño. Utiliza la aplicación Garmin Connect para establecer tus horas de sueño habituales.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona el dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selecciona **Sistema > Programación del sueño**.
- 4 Selecciona el intervalo de días que desea establecer.
- 5 Selecciona **Hora de inicio y Hora de despertarse**, e introduzca las horas específicas.

Configurar el nivel de vibración

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**.

2 Selecciona el dispositivo Index Sleep Monitor.

3 Selecciona **Sistema > Vibración por alerta**.

4 Selecciona el nivel de vibración.

NOTA: cuanto más alto sea el nivel de vibración, más se reduce la autonomía de la batería.

Activar el módulo

Coloca el dedo sobre el sensor de la parte posterior del módulo durante 5 segundos.



El LED parpadea cuando el dispositivo se enciende.

Ver tus datos de sueño

Para ver tus datos de sueño en la aplicación Garmin Connect, tanto el dispositivo Index Sleep Monitor como la aplicación Garmin Connect deben estar activos y conectados.

- 1 Despues de despertarte y dejar de dormir, quítate la pulsera de sueño del brazo.
 - 2 Acerca la pulsera de sueño al smartphone vinculado.
 - 3 Abre la aplicación Garmin Connect.
NOTA: la aplicación debe estar abierta o en ejecución en segundo plano.
 - 4 Espera unos minutos a que la pulsera de sueño sincronice los datos de sueño con la aplicación Garmin Connect.
- Los datos de sueño también se sincronizan con un reloj Garmin® compatible vinculado con Garmin Connect.
- 5 Consulta tus datos de sueño en la aplicación Garmin Connect o en tu wearable principal Garmin.



Sincronizar manualmente datos con la aplicación Garmin Connect

El dispositivo Index Sleep Monitor sincroniza periódicamente los datos con la aplicación Garmin Connect automáticamente cuando el dispositivo está activo y conectado a la aplicación Garmin Connect. También puedes sincronizar manualmente los datos en cualquier momento.

- 1 Acerca el dispositivo al smartphone vinculado.
- 2 Abre la aplicación Garmin Connect.
SUGERENCIA: la aplicación puede estar abierta o en ejecución en segundo plano.
- 3 Selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**.
- 4 Selecciona el dispositivo Index Sleep Monitor.
- 5 Selecciona .
- 6 Espera mientras se sincronizan los datos.
- 7 Visualiza tus datos de sueño en la aplicación Garmin Connect.

Monitor del sueño

La pulsera de sueño Index Sleep Monitor detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer la programación del sueño en la aplicación Garmin Connect. Las estadísticas del sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño, la frecuencia cardíaca en reposo, el cambio de Body Battery™ y mucho más. Tu entrenador de sueño te ofrece recomendaciones sobre las necesidades de sueño basadas en tu historial de sueño y actividad, y en el estado de VFC. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas y establecer tu programación del sueño en tu cuenta de Garmin Connect ([Configurar tu programación del sueño, página 7](#)). Para obtener más información, visita www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking.

Body Battery

La pulsera de sueño analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca, la calidad del sueño y las etapas del sueño para determinar el cambio de Body Battery. Lo esperable es ver el cambio de Body Battery más alto con una buena noche de sueño. La actividad y el estrés se combinan para agotar tu energía a lo largo del día, mientras que las siestas y los momentos de descanso pueden ralentizar ese declive o incluso darte un impulso.

NOTA: la enfermedad, el consumo de alcohol y el estrés pueden impedirte cargar completamente tu Body Battery durante la noche.

Sincroniza tu pulsera de sueño con tu cuenta de Garmin Connect para ver el cambio de Body Battery más reciente, las tendencias a largo plazo y detalles adicionales.

Pulsioxímetro

La pulsera de sueño Index Sleep Monitor tiene una función de pulsioxímetro para medir la saturación de oxígeno en la sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ser útil para comprender tu salud global y ayudarte a determinar cómo se adapta tu cuerpo a la altitud. Para calcular tu nivel de oxígeno en sangre, la pulsera de sueño emite una luz en tu piel y comprueba cuánta se absorbe. A este parámetro se le conoce como SpO₂.

En la aplicación Garmin Connect, las lecturas del pulsioxímetro aparecen en porcentaje de SpO₂. Aquí puedes ver detalles adicionales sobre las lecturas del pulsioxímetro, incluidas las tendencias a lo largo de varios días, así como cualquier variación en tu porcentaje de saturación de oxígeno ([Variaciones en la respiración, página 11](#)). Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

Si los datos del pulsioxímetro son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte la pulsera de sueño.
- Lleva la pulsera de sueño a la altura del corazón.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo la pulsera de sueño.
- Evita rayar el sensor óptico situado en la parte posterior del módulo.

Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca

La pulsera de sueño Index Sleep Monitor analiza las lecturas de frecuencia cardiaca mientras duermes para determinar la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC), que es la variación del tiempo transcurrido entre dos latidos. El entrenamiento, la actividad física, el sueño, la nutrición y los hábitos saludables repercuten en la variabilidad de la frecuencia cardiaca. Los valores de VFC pueden variar ampliamente en función del género, la edad y el nivel de forma física. Un estado de VFC equilibrado puede indicar signos de salud positivos, como un buen equilibrio entre entrenamiento y recuperación, un mejor estado de forma cardiovascular y resistencia al estrés. Un estado desequilibrado o deficiente puede ser un signo de fatiga, mayores necesidades de recuperación o mayor estrés. Para obtener unos resultados óptimos, debes llevar siempre puesta la pulsera de sueño mientras duermes. La pulsera de sueño necesita tres semanas de datos de sueño consistentes para mostrar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.

Sincroniza tu pulsera de sueño con tu cuenta de Garmin Connect para ver el estado actual de variabilidad de la frecuencia cardiaca y tus tendencias.

Estado	Descripción
Equilibrada	Tu media de siete días de VFC entra en la escala de referencia.
Desequilibrada	Tu media de siete días de VFC está por encima o por debajo de la escala de referencia.
Bajo	Tu media de siete días de VFC está muy por debajo de la escala de referencia.
Deficiente	De media, tus valores de VFC están muy por debajo de la escala normal para tu edad.
Sin estado	No hay datos suficientes para generar una media de siete días.

Temperatura de la piel

El módulo de la pulsera de sueño Index Sleep Monitor tiene un sensor diseñado para realizar un seguimiento de las variaciones en la temperatura de la piel durante la noche. La temperatura de la piel cambia con el tiempo, lo que puede estar relacionado con tu actividad reciente y el entorno de sueño. La temperatura de la piel también puede ser un signo de cambios en la temperatura corporal general, lo que puede proporcionar una indicación temprana de enfermedad. Observa las tendencias para saber cómo puedes mejorar tu sueño y tu salud.

SUGERENCIA: en el caso de las mujeres, también puedes utilizar variaciones de temperatura de la piel para realizar un mejor seguimiento de tu ciclo menstrual o de ovulación. Para obtener más información, visita www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Debes llevar la pulsera de sueño durante tres noches para establecer una referencia de la temperatura de la piel.

Variaciones en la respiración

⚠ ATENCIÓN

El dispositivo Index Sleep Monitor no es un dispositivo médico y, por lo tanto, no se ha diseñado para utilizarse con fines de diagnóstico o seguimiento de ninguna afección médica. Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

El sensor óptico de frecuencia cardiaca del dispositivo Index Sleep Monitor cuenta con una función de pulsioximetría que puede medir las variaciones en la respiración durante la noche. Se proporciona información sobre las variaciones en la respiración para tomar conciencia del entorno de sueño y el bienestar general. Las variaciones en la respiración ocasionales o frecuentes pueden deberse a factores relacionados con el estilo de vida individual o el entorno de sueño. Ponte en contacto con tu médico o proveedor de atención médica si te preocupa el nivel de variaciones en la respiración.

En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las variaciones en la respiración, como por ejemplo las tendencias a lo largo de varios días.

Información del dispositivo

Cargar el dispositivo

ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ion-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

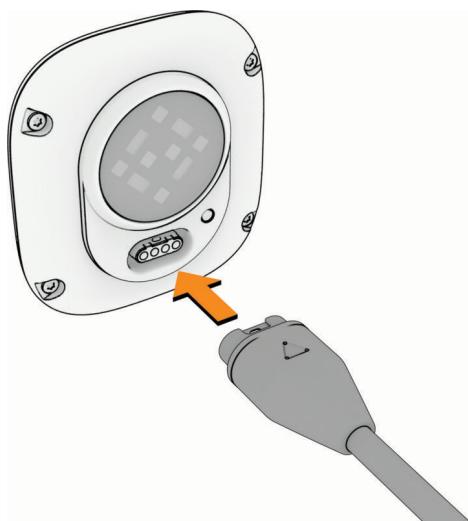
AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar la unidad.

NOTA: el dispositivo no se carga si se encuentra fuera del rango de temperatura aprobado ([Especificaciones, página 15](#)).

El dispositivo incluye un cable de carga exclusivo. Para comprar accesorios opcionales y piezas de repuesto, visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin.

- 1 Localiza la parte posterior del módulo.
- 2 Conecta el cable (por el extremo ▲) al puerto de carga.



- 3 Conecta el otro extremo del cable a un puerto de carga USB.

- 4 Carga por completo el dispositivo.

El LED parpadea  durante la carga. El LED de estado permanece  cuando la carga se completa.

La carga completa del dispositivo puede tardar hasta 2 horas.

Conectar el dispositivo a un ordenador

Puedes conectar el dispositivo Index Sleep Monitor a tu ordenador para instalar actualizaciones de software o transferir datos o archivos de actividad a este.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona el dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selecciona **Sistema > Acceso a archivos con USB**.
- 4 Activa **Acceso a archivos a través de USB**.
- 5 Conecta el cable (por el extremo ▲) al puerto de carga del dispositivo.
- 6 Conecta el otro extremo del cable a un puerto USB de un ordenador.

En función del sistema operativo del ordenador, el dispositivo aparecerá como dispositivo portátil, unidad extraíble o volumen extraíble.

NOTA: los sistemas operativos Mac® no detectan el dispositivo por defecto. Debes utilizar el software Garmin Express™ para interactuar con los archivos del dispositivo.

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un smartphone compatible (*Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect, página 6*).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar manualmente datos con la aplicación Garmin Connect, página 9*)

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu dispositivo.

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante períodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

No laves el módulo en la lavadora. El módulo debe resistir la lluvia ocasional o las salpicaduras de agua. Si colocas el módulo en la lavadora o secadora, podría dañarse (*Lavado a máquina, página 14*).

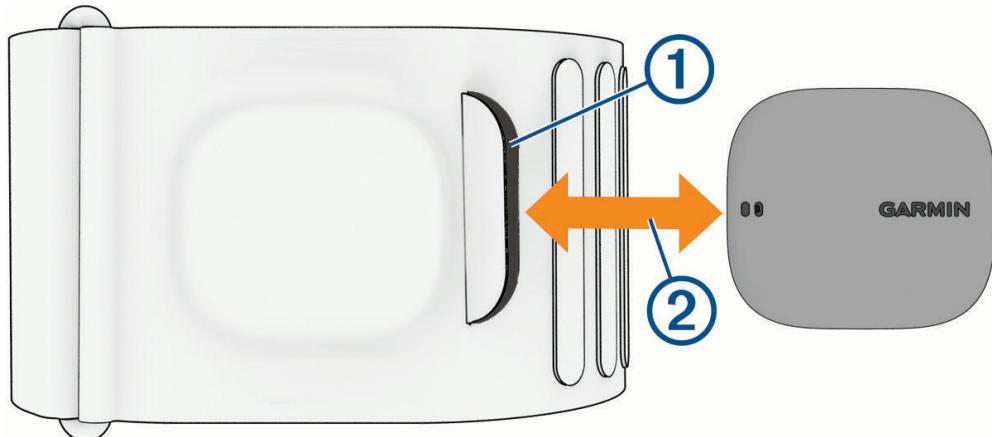
No utilices objetos afilados o abrasivos para limpiar el módulo.

Evita rayar el sensor situado en la parte posterior del módulo.

Extraer e insertar el módulo en la pulsera de sueño

Debes retirar el módulo del Index Sleep Monitor para lavar la pulsera de sueño ([Lavado a máquina, página 14](#)).

- 1 Suelta los cierres de velcro para abrir el bolsillo del módulo **①** de la pulsera de sueño.



- 2 Desliza el módulo fuera del bolsillo **②**.

- 3 Para insertar el módulo, deslízalo en el bolsillo abierto con el logotipo de Garmin hacia arriba.

SUGERENCIA: cuando el módulo se encuentra en la pulsera de sueño, el sensor y el puerto de carga deben estar libres de tejido.



Lavado a máquina

Antes de lavar la pulsera de sueño en una lavadora, debes retirar el módulo del bolsillo ([Extraer e insertar el módulo en la pulsera de sueño, página 14](#)).

- Coloca los cierres de velcro de la pulsera de sueño antes de lavarla.
 - Lava la pulsera de sueño en la lavadora con una carga regular de ropa o sola.
 - Coloca la pulsera de sueño en una bolsa de lavado o en una bolsa de malla para evitar que se enrede.
 - Utiliza poca cantidad de un detergente suave.
- NOTA:** no utilices lejía ni detergentes que contengan productos químicos peligrosos, suavizante, lejía o materiales abrasivos.
- Programa la lavadora en un ciclo suave con agua caliente a una temperatura máxima de 40 °C (104 °F).
 - Cuelga o coloca la pulsera de sueño de forma horizontal para secarla al aire.

Especificaciones

Pulsera de sueño	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 in) L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 in)
Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la batería	Hasta 7 noches, con SpO ₂
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencia inalámbrica	De 2,4 GHz a -2,39 dBm máx.
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM ¹

Solución de problemas

Restablecer el dispositivo

Puedes restablecer el Index Sleep Monitor a los valores de fábrica.

NOTA: al restablecer el dispositivo, se eliminan los datos a largo plazo, como la temperatura de la piel y la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona el dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selecciona **Sistema > Restablecimiento de fábrica**.
El LED parpadea  de forma continua hasta que termina de restablecerse.
NOTA: el restablecimiento del dispositivo puede tardar hasta 10 minutos.
- 4 Vuelve a realizar la vinculación (*Sincronizar tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect*, página 6).

No puedo conectar el smartphone a la pulsera de sueño

Si tu smartphone no se conecta a la pulsera de sueño, puedes probar lo siguiente.

- Apaga y vuelve a encender el smartphone.
 - Activa la tecnología Bluetooth del teléfono.
 - Actualiza la aplicación Garmin Connect a la versión más reciente.
 - Antes de volver a intentar el proceso de vinculación, elimina la pulsera de sueño de la Garmin Connect aplicación y Bluetooth los ajustes del teléfono.
 - Cuando el dispositivo esté desvinculado, conecta la pulsera de sueño a un puerto de carga USB, desenchufa la pulsera de sueño y, a continuación, toca el módulo con firmeza y rapidez hasta 15 veces.
-  (*Nueva vinculación de la correa de sueño Index*, página 6)
- Si has comprado un nuevo smartphone, borra tu pulsera de sueño de la Garmin Connect aplicación en el smartphone que ya no deseas utilizar.
 - En tu smartphone, abre la Garmin Connect aplicación y selecciona ••• > **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 m. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

¿Cómo puedo comprobar el nivel de la batería?

Hay dos formas diferentes de comprobar el nivel de la batería.

- En la aplicación Garmin Connect, selecciona > **Dispositivos Garmin** y selecciona el dispositivo Index Sleep Monitor.
- Quítate el Index Sleep Monitor del brazo y comprueba rápidamente el LED.
El estado del dispositivo parpadea cuando el nivel de la batería es muy bajo.

La pulsera de sueño no se sincroniza con la aplicación

- Verifica que has completado el proceso de configuración ([Activar la pulsera de sueño, página 2](#)).
- Quítate la pulsera de sueño del brazo en cuanto te despiertes para que se sincronice inmediatamente con la aplicación Garmin Connect.
- Sitúa la pulsera de sueño dentro del área de alcance del smartphone.
- Coloca el dedo sobre el sensor de la parte posterior del módulo durante 5 segundos para activarlo.
- Si los dispositivos ya están vinculados, desactiva la tecnología Bluetooth en tu teléfono y vuelve a activarla.
- Si los dispositivos ya están vinculados, asegúrate de que la aplicación Garmin Connect está activa o ejecutándose en segundo plano.
- Si los dispositivos ya están vinculados, elimina el Index Sleep Monitor de la configuración de Bluetooth del teléfono y vuelve a vincular los dispositivos ([Nueva vinculación de la correa de sueño Index, página 6](#)).
- Si los dispositivos no están vinculados, activa la tecnología Bluetooth en tu smartphone.
- En el teléfono, abre la aplicación Garmin Connect, selecciona > **Dispositivos Garmin**, selecciona el Index Sleep Monitor y, a continuación, selecciona para realizar la sincronización manualmente.

Más información

- Visita [support.garmin.com](#) para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita [buy.garmin.com](#) o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de dispositivos y piezas de repuesto compatibles.
- Visita [www.garmin.com/ataccuracy](#).

Esto no es un dispositivo médico. La función de pulsioxímetro no se encuentra disponible en todos los países.

support.garmin.com