

Índice

Pasos iniciales

Botones y controles de pantalla	1
Cómo enlazar tu dispositivo con un teléfono EMUI/Android	2
Cómo enlazar el dispositivo con un iPhone	3
Cómo configurar estilos de la esfera del reloj	3
Cómo gestionar esferas del reloj	3
Cómo configurar las esferas del reloj con imágenes de la Galería	4
Cómo configurar tarjetas personalizadas	4

Asistente

Cómo gestionar mensajes	6
Cómo configurar alarmas	7
Cómo configurar el modo No molestar	7
Obturador remoto	8
Cómo controlar la reproducción de música	8
Linterna	8
Cómo ver el tiempo	9

Gestión de la salud

Cómo monitorizar el sueño	10
Cómo medir la frecuencia cardíaca	11
Cómo medir el SpO2	13
Calendario del ciclo	14
Cómo comprobar los niveles de estrés	15

Ejercicio

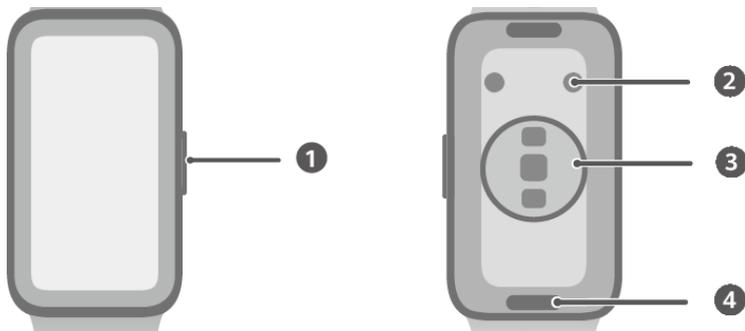
Registros de actividad	17
Cómo comenzar un ejercicio individual	18
Cómo ver los registros de ejercicio	18
Cómo comprobar el índice de capacidad de carrera	19
Cómo ver el estado del ejercicio	19

Más

Cómo cargar el dispositivo	21
Cómo configurar la esfera del reloj con AOD (función Siempre en pantalla)	23
Cómo configurar un PIN	23
Cómo configurar la fecha/hora y el idioma	24
Descripción de los escenarios de uso y definición de los niveles de resistencia al agua y al polvo de los dispositivos wearable	24

Pasos iniciales

Botones y controles de pantalla



1: Botón lateral

2: Contactos de carga

3: Área del sensor de monitorización

4: Botón de expulsión rápida

Operaciones del botón lateral

Operación	Función	Observaciones
Pulsar una vez	<ul style="list-style-type: none">• Cuando la pantalla está apagada: Permite encender la pantalla.• Cuando se muestra la pantalla principal: Te lleva a la pantalla de la lista de aplicaciones.• Cuando se muestra cualquier otra pantalla: Te lleva a la pantalla principal.	Las operaciones son diferentes para las llamadas entrantes y durante los ejercicios.
Mantener pulsado	Permite encender, apagar o reiniciar el dispositivo.	-

Controles de la pantalla

Operación	Función
Pulsar	Permite seleccionar y confirmar.
Mantener pulsado	En la pantalla principal: Permite cambiar la esfera del reloj.
Deslizar el dedo hacia abajo	En la pantalla principal: Permite abrir el menú contextual.
Deslizar el dedo hacia arriba	En la pantalla principal: Muestra las notificaciones.

Operación	Función
Deslizar el dedo hacia la izquierda	En la pantalla principal: Permite acceder a las tarjetas de funciones del reloj.
Deslizar el dedo hacia la derecha	En la pantalla principal: Permite acceder a la pantalla de HUAWEI Assistant·TODAY. En la pantalla de cualquier aplicación: Permite volver a la pantalla anterior.

Cómo encender la pantalla

Pulsar para activar: Pulsa el botón lateral una vez para activar la pantalla.

Levantar para activar: Levanta la muñeca para activar la pantalla. Para usar esta función, abre la aplicación **Salud de Huawei** en tu teléfono, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Ajustes del dispositivo** y asegúrate de que la opción **Levantar para activar** esté habilitada.

Pulsar para activar: Pulsa la pantalla para encenderla. Para utilizar esta función, en tu dispositivo wearable, accede a **Ajustes > Pantalla y brillo** y asegúrate de que la opción **Pulsar para activar** esté habilitada.

Ajuste del brillo de la pantalla: En tu dispositivo wearable, accede a **Ajustes > Pantalla y brillo > Brillo** y configura el brillo según tus necesidades.

Cómo apagar la pantalla

- Baja la muñeca o gírala hacia afuera, o cubre la pantalla con la palma de tu mano.
- El reloj pasará automáticamente al modo de reposo sin operaciones durante un tiempo.

Cómo enlazar tu dispositivo con un teléfono EMUI/Android

- 1 Instala la aplicación **Salud de Huawei** ().
Si ya has instalado la aplicación **Salud de Huawei**, accede a **Yo > Buscar actualizaciones** y actualízala a la versión más reciente.
- 2 Abre la aplicación **Salud de Huawei** y accede a **Yo > Iniciar sesión con el ID de HUAWEI**.
Si no cuentas con un ID de HUAWEI, registra uno e inicia sesión.
- 3 Enciende tu dispositivo wearable, selecciona un idioma e inicia el enlace.
- 4 Coloca el dispositivo wearable cerca del teléfono. Abre la aplicación **Salud de Huawei**, pulsa  en el extremo superior derecho y pulsa **Añadir dispositivo**. Selecciona el dispositivo wearable con el que deseas enlazar el teléfono y pulsa **ASOCIAR**.
De forma alternativa, pulsa **Escanear** para enlazar escaneando el código QR que se muestra en tu dispositivo wearable.
- 5 Cuando aparezca una ventana emergente de la aplicación **Salud de Huawei** donde se solicite un enlace vía Bluetooth, pulsa **Permitir**.

- 6 Cuando aparezca una solicitud de enlace en el dispositivo wearable, pulsa ✓ y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla del teléfono para completar el enlace.
-  Una vez que se haya completado el enlace, si estás utilizando un teléfono que no es HUAWEI, abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Resolución de problemas** y completa los ajustes del sistema. Esto evitará que la aplicación **Salud de Huawei** se elimine del segundo plano.

Cómo enlazar el dispositivo con un iPhone

- 1 Instala la aplicación **Salud de Huawei** ().
Si ya has instalado la aplicación, actualízala a la versión más reciente.
Si aún no has instalado la aplicación, accede a la **App Store** del teléfono y busca **Salud de Huawei** para descargarla e instalarla.
- 2 Abre la aplicación **Salud de Huawei** y accede a **Yo > Iniciar sesión con el ID de HUAWEI**.
Si no cuentas con un ID de HUAWEI, registra uno e inicia sesión.
- 3 Enciende tu dispositivo wearable, selecciona un idioma e inicia el enlace.

Cómo configurar estilos de la esfera del reloj

Puedes crear esferas del reloj personalizadas según el atuendo que estés usando.

-  Esta función no se admite actualmente en los iPhones.
- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa la tarjeta **Esferas del reloj** y accede a **Más > Más > Estilo**.
 - 2 Pulsa + en el extremo inferior izquierdo y carga una foto de tu atuendo ya sea haciendo una foto con **Cámara** o seleccionando una foto de tu **Galería**.
 - 3 Se generarán múltiples esferas del reloj en función de los elementos que aparezcan en la foto. Selecciona tu opción favorita y pulsa **Guardar** para configurarla como la esfera del reloj actual.

Cómo gestionar esferas del reloj

Cómo cambiar las esferas del reloj

- Método 1: Mantén pulsada cualquier parte de la pantalla principal hasta que el dispositivo vibre. Cuando la pantalla principal se achique y muestre una vista previa, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar tu esfera del reloj preferida y configúrala.
- Método 3: Asegúrate de que el dispositivo esté asociado a la aplicación **Salud de Huawei**. Abre la aplicación **Salud de Huawei**, dirígete a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Esferas del reloj**, pulsa **Más**, selecciona tu esfera del reloj preferida e instálala. El dispositivo mostrará automáticamente la esfera del reloj nueva una vez que esté instalada.

Como alternativa, pulsa una esfera del reloj que hayas instalado y, a continuación, pulsa **Configurar como predeterminada** para seleccionarla.

Cómo eliminar una esfera del reloj

Abre la aplicación **Salud de Huawei**, dirígete a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Esferas del reloj**, accede a **Más > Yo > Editar** y pulsa el icono en forma de cruz que se encuentra en el extremo superior derecho de una esfera del reloj para eliminarla.

Cómo configurar las esferas del reloj con imágenes de la Galería

 Antes de usar esta función, actualiza la aplicación **Salud de Huawei** y tu dispositivo a las versiones más recientes.

Cómo seleccionar esferas del reloj con imágenes de la Galería

- 1** Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y dirígete a **Más > Mías > En el reloj > Galería** para acceder a la pantalla de ajustes de las esferas del reloj con imágenes de la Galería.
- 2** Pulsa **+** y selecciona **Cámara** o **Galería** como método para cargar una imagen.
- 3** Pulsa **✓** en el extremo superior derecho y, a continuación, pulsa **Guardar**. A continuación, el dispositivo mostrará la imagen que hayas seleccionado como la esfera del reloj.
 -  Cuando cargues más de una imagen, podrás pulsar la esfera del reloj para alternar entre las imágenes cargadas.

Otros ajustes

En la pantalla de ajustes de las esferas del reloj con imágenes de la **Galería** del teléfono:

- Pulsa **Estilo** y **Diseño** para seleccionar el estilo y la posición de la fecha/hora en la esfera del reloj con imágenes de la Galería.
- Pulsa el icono en forma de cruz ubicado en el extremo superior derecho de una foto seleccionada para eliminarla.

Cómo configurar tarjetas personalizadas

Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha sobre la pantalla principal de tu dispositivo wearable para explorar las tarjetas de funciones, que se pueden ordenar y almacenar como más te convenga, y accede a las aplicaciones correspondientes de inmediato.

Cómo añadir tarjetas personalizadas

- 1** Pulsa el botón lateral para acceder a la pantalla de lista de aplicaciones y accede a **Ajustes > Tarjetas personalizadas**.

- 2 Pulsa  y selecciona las tarjetas que deseas añadir, como **Sueño, Estrés y Frecuencia cardíaca**, según las opciones disponibles en tu dispositivo.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha sobre la pantalla principal para ver las tarjetas añadidas.

Cómo mover/eliminar tarjetas

- Para mover una tarjeta añadida, pulsa  a la derecha de la tarjeta en cuestión.
- Para eliminar una tarjeta añadida, pulsa **x** a la izquierda de la tarjeta en cuestión.

Asistente

Cómo gestionar mensajes

Cuando la aplicación **Salud de Huawei** se conecta a tu dispositivo wearable y las notificaciones de mensajes están habilitadas, los mensajes nuevos que se notifiquen en la barra de estado del teléfono se sincronizarán con el dispositivo wearable.

Cómo habilitar las notificaciones de mensajes

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, dirígete hacia la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Notificaciones** y activa el selector correspondiente a **Notificaciones**.
- 2 En la lista de aplicaciones que aparece abajo, activa los selectores correspondientes a las aplicaciones de las cuales deseas recibir notificaciones.
 -  En la pantalla **Notificaciones**, la sección **APLICACIONES** muestra las aplicaciones para las que están habilitadas las notificaciones push.

Cómo ver los mensajes no leídos

Tu dispositivo wearable vibrará para avisarte de los mensajes nuevos notificados en la barra de estado del teléfono.

Los mensajes no leídos se guardarán en tu dispositivo wearable. Para verlos, desliza el dedo hacia arriba sobre la pantalla principal para acceder al centro de mensajes.

Cómo responder los mensajes SMS

-  Esta función no se admite en los iPhones.
 - Esta función solo se admite cuando respondes un mensaje SMS con la tarjeta SIM que ha recibido el mensaje.

Cuando recibas un mensaje SMS en el dispositivo wearable, podrás deslizar el dedo hacia arriba sobre la pantalla y seleccionar una respuesta rápida.

Cómo personalizar las respuestas rápidas

-  Esta función no se admite en los iPhones.

Las respuestas rápidas se pueden personalizar de la siguiente manera:

- 1 Una vez que el dispositivo wearable esté conectado a la aplicación **Salud de Huawei**, abre la aplicación, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y pulsa la tarjeta **Respuestas rápidas**.
- 2 Puedes pulsar **Añadir respuesta** para añadir una respuesta, pulsar una respuesta añadida para editarla y pulsar  junto a una respuesta para eliminarla.

Cómo eliminar los mensajes no leídos

Desliza el dedo hacia arriba sobre la pantalla principal de tu dispositivo wearable para acceder al centro de mensajes y pulsa  en la parte inferior de la lista de mensajes para borrar todos los mensajes no leídos.

Cómo configurar alarmas

Puedes configurar alarmas usando tu dispositivo o la aplicación **Salud de Huawei** de tu teléfono.

Cómo configurar una alarma en el dispositivo

- 1 Accede a la lista de aplicaciones del dispositivo, pulsa **Alarma** () y pulsa  para añadir una alarma.
- 2 Configura la hora de la alarma y especifica si deseas que se repita; después, pulsa **Aceptar**. Si no indicas que se repita, la alarma se activará una sola vez.
- 3 Pulsa una alarma para modificar la hora de activación, las repeticiones o para eliminarla.

Cómo configurar una alarma en la aplicación Salud de Huawei

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y pulsa **Alarma**.
- 2 Pulsa **Añadir** para configurar la hora, el nombre y el ciclo de repetición de la alarma.
- 3 Si eres un usuario de Android o EMUI, pulsa en el extremo superior derecho. Si eres usuario de iOS, pulsa **Guardar**.
- 4 Desliza el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal de **Salud de Huawei** para asegurarte de que los ajustes de las alarmas estén sincronizados con el dispositivo.
- 5 Pulsa una alarma para modificar la hora, el nombre y las repeticiones correspondientes.

Cómo configurar el modo No molestar

Cuando el modo No molestar está habilitado, el dispositivo no vibra al recibir llamadas entrantes y notificaciones. Seguirá vibrando cuando suene una alarma.

Cómo habilitar o deshabilitar el modo No molestar

Método 1: Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la esfera del reloj y pulsa



para habilitarlo o deshabilitarlo.

Método 2: Accede a la lista de aplicaciones del dispositivo y accede a **Ajustes > No molestar > Todo el día** para habilitarlo o deshabilitarlo.

Cómo programar el modo No molestar

- Para programar el modo No molestar:

Accede a la lista de aplicaciones del dispositivo y ve a **Ajustes > No molestar** para acceder a la pantalla de ajustes del modo No molestar. A continuación, habilita **Programado** y configura las horas de inicio y fin que prefieras.

- **Para deshabilitar el modo No molestar programado:**

Accede a la lista de aplicaciones del dispositivo, ve a **Ajustes > No molestar > Programado** y deshabilítalo.

Obturador remoto

- Esta función requiere que enlaces el dispositivo wearable con un teléfono HUAWEI con EMUI 8.1 o una versión posterior, o con un iPhone con iOS 13.0 o una versión posterior. Si estás usando un iPhone, primero abre la cámara.
 - Para usar esta función, asegúrate de que la aplicación **Salud de Huawei** se esté ejecutando en segundo plano.
- 1 Asegúrate de que el dispositivo wearable esté conectado al teléfono vía Bluetooth y de que la aplicación **Salud de Huawei** se esté ejecutando correctamente.
 - 2 En tu dispositivo wearable, abre la lista de aplicaciones, desliza el dedo hacia arriba hasta encontrar el **Obturador remoto** () y selecciónalo. Esto activará automáticamente la cámara del teléfono.
 - 3 En tu dispositivo wearable, pulsa  con el objetivo de controlar el teléfono a distancia para hacer fotos. Para cerrar el **Obturador remoto**, desliza el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o pulsa el botón lateral.

Cómo controlar la reproducción de música

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Ajustes del dispositivo** y activa el selector correspondiente a **Control de reproducción de música**.
- 2 Después de reproducir una canción en tu teléfono, accede a la lista de aplicaciones en tu dispositivo wearable y busca y pulsa **Música**, donde podrás pausar o reanudar la reproducción de música, pasar a la pista anterior o la siguiente, y ajustar el volumen.

Linterna

Para asegurarte de contar con una opción adecuada para cualquier lugar al que vayas, hay tres modos de linterna disponibles en tu dispositivo: Modo Común, modo Parpadeo y modo Color.

Modo Común

Pulsa el botón lateral de tu dispositivo para acceder a la lista de aplicaciones o desliza el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal para acceder al menú contextual y pulsa 

para encender la linterna. La pantalla se iluminará. Pulsa la pantalla para apagar la linterna. Pulsa la pantalla de nuevo para volver a encender la linterna. Desliza el dedo hacia la derecha o pulsa el botón lateral para deshabilitar la linterna.

Modo Parpadeo y modo Color

La linterna de tu dispositivo admite ocho colores estándares, colores personalizados y el ajuste de la frecuencia de parpadeo. Puedes hacer lo siguiente:

Acceder a la pantalla de la linterna de tu dispositivo, deslizar el dedo hacia arriba sobre la pantalla para que se vean las opciones de los ajustes, y configurar el color de luz y la frecuencia de parpadeo que prefieras.

-  • La linterna permanece encendida durante cinco minutos por defecto.
- El color del icono puede variar en función del modelo del dispositivo.

Cómo ver el tiempo

Cómo habilitar los pronósticos meteorológicos

Abre la aplicación **Salud de Huawei**, dirígete a la pantalla de detalles del dispositivo, habilita **Informes del tiempo** y selecciona una unidad de temperatura (°C o °F).

Puedes actualizar manualmente la información meteorológica deslizando el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal de la aplicación **Salud de Huawei** o abriendo la aplicación **El tiempo** en tu dispositivo wearable. En situaciones normales, la información meteorológica se actualizará periódicamente.

Cómo ver la información meteorológica

A través de la aplicación El tiempo:

En la pantalla principal del dispositivo wearable, pulsa el botón lateral, y busca y selecciona **El tiempo**. Desde allí, podrás ver información como tu ubicación, el tiempo y la temperatura. Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la pantalla para ver más información meteorológica.

A través de una esfera del reloj:

Selecciona una esfera del reloj que muestre el tiempo para ver siempre la información meteorológica más reciente en la pantalla principal.

-  • Asegúrate de que el GPS esté habilitado en tu teléfono, de que se haya otorgado el permiso de localización a la aplicación **Salud de Huawei** y de que tu teléfono esté en un espacio abierto con recepción GPS.
- Es posible que la información meteorológica que muestra el dispositivo sea ligeramente distinta a la información que muestra el teléfono. Esto se debe a que la información se obtiene de distintos operadores de servicios meteorológicos.

Gestión de la salud

Cómo monitorizar el sueño

Asegúrate de tener puesto el dispositivo de manera correcta. El dispositivo registrará automáticamente la duración del sueño e identificará si estás en una fase de sueño profundo, sueño ligero o si estás despierto.

Ajustes del sueño

- 1 Selecciona **Sueño** () en la lista de aplicaciones, desliza el dedo hacia arriba sobre la pantalla y pulsa **Modo de reposo**.
 - 2 Habilita **Automático** o pulsa **Añadir hora**, configura **Hora de acostarse**, **Despertarse** y **Repetir**, y pulsa **Aceptar**.
-  Cuando el dispositivo detecte que estás durmiendo, no vibrará si recibes notificaciones o llamadas entrantes (a excepción de las alarmas) y deshabilitará automáticamente la función Levantar para activar y otras funciones para no perturbar tu sueño.

Cómo habilitar/deshabilitar HUAWEI TruSleep™

-  El selector correspondiente a **HUAWEI TruSleep™** está activado por defecto.
- Abre la aplicación **Salud de Huawei**, dirígete a la pantalla de detalles del dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > HUAWEI TruSleep™** y activa o desactiva el selector correspondiente a **HUAWEI TruSleep™**. Cuando **HUAWEI TruSleep™** está habilitado, tu dispositivo wearable puede identificar con precisión el momento en que te quedas dormido, si estás en una etapa de sueño profundo, sueño ligero, sueño REM, o si estás despierto durante la noche. A continuación, tu pulsera proporcionará un análisis de la calidad del sueño para ayudarte a comprender tus patrones de sueño, así como consejos para mejorar la calidad del sueño.

Cómo ver los datos del sueño

- En tu dispositivo wearable, abre la lista de aplicaciones y selecciona **Sueño** () para consultar los registros de tu sueño nocturno y tus siestas.
 - En el teléfono, accede a **Salud de Huawei > Salud** y pulsa la tarjeta **Sueño** para ver tus datos de sueño al día, a la semana, al mes o al año.
-  Los datos registrados se borran todos los días a las 00:00 a. m.

Cómo medir la frecuencia cardíaca

- i** • Las mediciones de la frecuencia cardíaca pueden verse afectadas por factores externos, tales como la baja temperatura ambiente, los movimientos del brazo o los tatuajes que puedas tener en el brazo.
- Para garantizar una precisión de medición óptima, ajusta el dispositivo cómodamente a la anchura de un dedo por encima del hueso de la muñeca, con la pantalla mirando hacia arriba. Asegúrate de que el sensor de frecuencia cardíaca esté en contacto con la piel, sin ningún objeto extraño en el medio. No te muevas durante la medición.

Medición de la frecuencia cardíaca individual

- 1** Abre la aplicación **Salud de Huawei**, dirígete a la pantalla de detalles del dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de la frecuencia cardíaca** y desactiva el selector correspondiente a **Monitorización continua de la frecuencia cardíaca**.
- 2** En tu dispositivo wearable, abre la lista de aplicaciones y selecciona **Frecuencia cardíaca** para iniciar una medición individual.

Monitorización continua de la frecuencia cardíaca

- 1** Abre la aplicación **Salud de Huawei**, dirígete a la pantalla de detalles del dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de la frecuencia cardíaca** y activa el selector correspondiente a **Monitorización continua de la frecuencia cardíaca**.
- 2** Para ver tu frecuencia cardíaca:
 - En tu dispositivo wearable, abre la lista de aplicaciones y selecciona **Frecuencia cardíaca**.
 - En la aplicación **Salud de Huawei**, accede a **Yo > Mis datos > Corazón**.

Medición de la frecuencia cardíaca en reposo

La frecuencia cardíaca en reposo es la frecuencia cardíaca que se mide mientras estás despierto, pero en un estado tranquilo y en reposo. El mejor momento para medir tu frecuencia cardíaca en reposo es a primera hora de la mañana, después de despertarte (pero antes de salir de la cama).

- 1** Abre la aplicación **Salud de Huawei**, dirígete a la pantalla de detalles del dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de la frecuencia cardíaca** y activa el selector correspondiente a **Monitorización continua de la frecuencia cardíaca**. Después de dicha operación, tu dispositivo wearable medirá automáticamente tu frecuencia cardíaca en reposo.
- 2** Para ver los datos de tu frecuencia cardíaca en reposo, accede a **Salud de Huawei > Yo > Mis datos > Corazón > En reposo**.

- Los datos de la frecuencia cardíaca en reposo que se muestran en la aplicación **Salud de Huawei** no cambiarán después de que deshabilites **Monitorización continua de la frecuencia cardíaca**.
- Los datos de la frecuencia cardíaca en reposo de tu dispositivo wearable se borrarán automáticamente a las 00:00 a. m.
- Si en la pantalla se muestra "--" como lectura de la frecuencia cardíaca en reposo, esto indica que tu dispositivo wearable no ha podido medirla.

Alerta de frecuencia cardíaca alta/baja

Tu dispositivo wearable vibrará y mostrará una alerta cuando tu frecuencia cardíaca en reposo esté por encima o por debajo de tus límites configurados durante más de 10 minutos después de haber estado en reposo durante 30 minutos. Puedes deslizar el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o pulsar el botón lateral para borrar la alerta.

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, dirígete a la pantalla de detalles del dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de la frecuencia cardíaca** y activa el selector correspondiente a **Monitorización continua de la frecuencia cardíaca**.
- 2 Pulsa **Alerta de frecuencia cardíaca elevada** o **Alerta de frecuencia cardíaca baja** para configurar el límite superior o el límite inferior de las alertas.

Medición de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio

Durante el ejercicio, tu dispositivo wearable muestra tu zona de frecuencia cardíaca y tu frecuencia cardíaca en tiempo real, y te notifica cuando tu frecuencia cardíaca excede el límite superior. Para obtener mejores resultados del ejercicio, es recomendable que utilices las zonas de frecuencia cardíaca como una guía para el ejercicio.

- Para elegir el método de cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, accede a **Salud de Huawei > Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio**. Para tus carreras, configura **Zonas de frecuencia cardíaca** como **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima**, **Porcentaje de FCR** o **Porcentaje de frecuencia cardíaca de umbral láctico**. Para otros modos de ejercicio, selecciona **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima** o **Porcentaje de FCR**.
- Después de comenzar un ejercicio, verás tu frecuencia cardíaca en tiempo real en la pantalla del dispositivo wearable.
 - Durante un ejercicio, tu frecuencia cardíaca en tiempo real no se mostrará una vez que te hayas quitado el dispositivo wearable de la muñeca, pero este seguirá buscando la señal de tu frecuencia cardíaca durante un tiempo. La medición se reanudará una vez que vuelvas a ponerte el dispositivo.
 - Puedes ver los gráficos que muestran los cambios de tu frecuencia cardíaca, tu frecuencia cardíaca máxima y tu frecuencia cardíaca media para cada ejercicio físico, que se basan en los registros de ejercicio físico de la aplicación **Salud de Huawei**.

Alerta de frecuencia cardíaca alta durante el ejercicio

Tu dispositivo wearable vibrará y mostrará una alerta cuando tu frecuencia cardíaca esté por encima del límite superior preestablecido durante un determinado tiempo mientras te ejercitas. La alerta seguirá apareciendo en la pantalla hasta que tu frecuencia cardíaca caiga por debajo del límite o hasta que deslices el dedo hacia la derecha para borrar la notificación.

- Usuarios de iOS: Accede a **Salud de Huawei > Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio**, activa el selector correspondiente a **Advertencia de límite de frecuencia cardíaca**, pulsa **Límite de frecuencia cardíaca** y configura un límite superior que se adapte a tus necesidades.
 - Usuarios de Android: Accede a **Salud de Huawei > Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio**, activa el selector correspondiente a **Frecuencia cardíaca elevada**, pulsa **Límite de frecuencia cardíaca** y configura un límite superior que se adapte a tus necesidades.
-  Estas alertas de frecuencia cardíaca solo están disponibles durante el ejercicio y no se generan durante el uso diario.

Cómo medir el SpO2

-  Para usar esta función, actualiza tu dispositivo wearable y la aplicación **Salud de Huawei** a las versiones más recientes.
- Para garantizar una precisión óptima de la medición, ajusta el dispositivo cómodamente a la anchura de un dedo por encima del hueso de la muñeca para conseguir el mejor calce posible. Asegúrate de que el área del sensor esté en contacto con la piel, sin ningún objeto extraño en el medio.

Medición individual del SpO2

- 1** Vuelve a comprobar que el dispositivo wearable esté bien puesto y mantén el brazo quieto.
- 2** Abre la lista de aplicaciones y desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo hasta que veas la opción **SpO2** () y púlsala.
- 3** Una vez que se inicie una medición del SpO2, recuerda mantenerte quieto con la pantalla del dispositivo orientada hacia arriba.

- i** • Para conseguir una precisión óptima de la medición, es recomendable que esperes entre tres y cinco minutos después de ponerte el dispositivo y que después inicies la medición del SpO₂.
- Las mediciones del SpO₂ pueden verse afectadas por factores externos, tales como la baja temperatura ambiente, movimientos del brazo o tatuajes en el brazo.
- Los resultados son solo para referencia y no están destinados a uso médico.
- Si hay una llamada entrante, suena una alarma o si se desliza el dedo hacia la derecha sobre la pantalla del dispositivo, la medición se interrumpirá.

Mediciones automáticas del SpO₂

- 1** Abre la aplicación **Salud de Huawei**, dirígete hacia la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Monitorización de la salud** y activa el selector correspondiente a **SpO₂ automático**. A continuación, el dispositivo medirá y registrará automáticamente tu nivel de SpO₂ cuando detecte que estás quieto.
- 2** Pulsa **Alerta de SpO₂ baja** para configurar un límite inferior si deseas recibir una vibración y una alerta mientras estás despierto.

Cómo ver los datos del SpO₂

Abre la aplicación **Salud de Huawei**, selecciona la tarjeta **SpO₂** y escoge una fecha para ver los datos del SpO₂ de ese día.

Calendario del ciclo

Cómo activar la aplicación

- 1** Para activar esta función, primero deberás asociar tu pulsera con la aplicación **Salud de Huawei** en tu teléfono. Accede a **Salud de Huawei > Salud > Calendario del ciclo**, acepta la declaración de privacidad, configura los datos de tu periodo y pulsa **Comenzar**.
- 2** Cuando la tengas puesta, la pulsera mostrará una notificación de activación. Si no tienes puesta la pulsera, la notificación se almacenará en el centro de mensajes. Pulsa **Abrir aplicación** para acceder a la pantalla principal de la aplicación **Calendario del ciclo**. Pulsa **Aceptar** para volver a la pantalla anterior.

Cómo registrar y ver tus periodos en la pulsera

- 1** Pulsa el botón lateral de tu pulsera para abrir la lista de aplicaciones, y busca y selecciona **Calendario del ciclo** para acceder a la pantalla principal de la aplicación, donde verás tu calendario del ciclo en una vista mensual.
- 2** Pulsa **Editar** para introducir cuándo fue el **Inicio** de tu periodo y cuándo tu periodo quedó **Finalizado**. Desliza el dedo hacia arriba sobre la pantalla para ver el **Resumen**.
- 3** En la pantalla de la **vista mensual**, desliza el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha para ver los datos de los tres ciclos anteriores y siguientes.

Cómo registrar tus periodos en la aplicación Salud de Huawei

- 1 Accede a **Salud de Huawei > Salud > Calendario del ciclo** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para descargar el paquete de funciones y completar los ajustes de los datos. Si no puedes encontrar la tarjeta **Calendario del ciclo**, pulsa **Editar** y añádela en la pantalla principal de la aplicación.
- 2 Accede a la pantalla **Calendario del ciclo** y activa **Periodo comenzado** o **Periodo terminado** para fechas específicas con el objetivo de registrar la duración de un ciclo menstrual.
- 3 En la pantalla **Calendario del ciclo**, pulsa  en el extremo superior derecho y después pulsa **Ajustes** para configurar la duración del periodo y del ciclo, y activa o desactiva el selector correspondiente a **Recordatorios**.
También puedes seleccionar **Registros del periodo** para ver el **Periodo medio** y el **Ciclo medio**.
Si seleccionas **Todos los datos**, te dirigirás a la pantalla de los datos históricos.

Cómo comprobar los niveles de estrés

Cómo realizar una prueba del nivel de estrés

Ponte el dispositivo correctamente y mantén el cuerpo quieto durante la prueba de nivel de estrés.

- Prueba de nivel de estrés única:
Abre la aplicación **Salud de Huawei**, pulsa la tarjeta **Estrés** y pulsa **Prueba de estrés** para iniciar una prueba de nivel de estrés única. Pulsa **Calibrar** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para calibrar el nivel de estrés.
- Prueba de nivel de estrés periódica:
Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Prueba de nivel de estrés automática**, activa el selector correspondiente a **Prueba de nivel de estrés automática** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para calibrar el nivel de estrés. Después de realizar estas operaciones, las pruebas de nivel de estrés periódicas se iniciarán automáticamente cuando lleves puesto el dispositivo correctamente.
-  La exactitud de la prueba de nivel de estrés puede verse afectada si el usuario acaba de ingerir sustancias con cafeína, nicotina, alcohol o drogas psicoactivas. También puede verse afectada cuando el usuario sufre de una enfermedad cardíaca o de asma, cuando ha estado haciendo ejercicio o cuando tiene puesto el dispositivo de forma incorrecta.

Cómo ver los datos de estrés

- En el dispositivo:

Accede a la lista de aplicaciones y pulsa **Estrés** () para ver el cambio del nivel de estrés diario, lo que incluye el gráfico de barras del estrés y los niveles de estrés específicos.

- En la aplicación **Salud de Huawei**:

Puedes ver tus puntuaciones y nivel de estrés más recientes en la tarjeta **Estrés**. Pulsa la tarjeta para ver tus curvas de estrés diarias, semanales, mensuales y anuales, así como los consejos correspondientes.

 El dispositivo no es un aparato médico, y los datos son solo para referencia.

Ejercicio

Registros de actividad

 Para usar esta función, primero actualiza la pulsera a la versión más reciente.

Los anillos de actividad hacen un seguimiento de tu actividad física diaria en función de tres tipos de datos (tres anillos): Movimiento, Ejercicio y Estar de pie. Si alcanzas los objetivos correspondientes a los tres anillos, tu vida será más saludable.

Para configurar tus propios objetivos con respecto a los anillos de actividad:

En el teléfono: Accede a **Salud de Huawei** > **Salud** y pulsa la tarjeta de Anillos de actividad para acceder a la pantalla **Registros de actividad**. Pulsa  en el extremo superior derecho y después pulsa **Editar objetivos**.

En la pulsera: Dirígete a **Registros de actividad**, desliza el dedo hacia la izquierda para ver los datos de **Esta semana**, desliza el dedo hacia la derecha para ver las estadísticas de hoy, desliza el dedo hacia arriba para buscar **Hoy** y pulsa esa opción, desliza el dedo hacia arriba otra vez y pulsa **Editar objetivos**.

(1) : **Movimiento** mide las calorías que quemas al realizar actividades como correr, montar en bicicleta e incluso hacer tareas del hogar o pasear el perro.

(2) : **Ejercicio** mide la duración total de los ejercicios de intensidad moderada y alta que has realizado hoy. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las personas adultas realicen ejercicio moderado durante al menos 150 minutos o ejercicio de alta intensidad durante 75 minutos a la semana. La caminata rápida, el trote y el ejercicio de fuerza de intensidad moderada permiten mejorar la resistencia cardiovascular y la forma física en general.

(3) : **De pie** mide la cantidad de horas durante las cuales estuviste de pie y te moviste durante al menos un minuto. Por ejemplo, si has caminado durante más de un minuto en el transcurso de una hora determinada (digamos entre las 10:00 y las 11:00), esta hora contará para el anillo de actividad **De pie**. Estar sentado durante demasiado tiempo es perjudicial para la salud. La OMS ha realizado estudios que indican que estar sentado durante mucho tiempo está asociado a mayores riesgos de tener altos niveles de glucemia, sufrir diabetes de tipo 2, obesidad y depresión.

Este anillo está diseñado para recordarte que permanecer sentado durante demasiado tiempo es perjudicial para la salud. Es recomendable que te pongas de pie al menos una vez por hora y que consigas una puntuación tan alta como sea posible en el anillo de actividad **De pie** todos los días.

Cómo comenzar un ejercicio individual

Cómo comenzar un ejercicio en tu dispositivo wearable

- 1 Accede a la lista de aplicaciones del dispositivo wearable y pulsa **Ejercicio** ()
- 2 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la pantalla y selecciona el ejercicio que deseas hacer. Como alternativa, desliza el dedo hacia arriba sobre la pantalla y pulsa **Personalizar** para añadir otros modos de ejercicio.
 -  Para eliminar un ejercicio:
 Selecciona **Ejercicio** en la lista de aplicaciones, desliza el dedo hacia arriba sobre la pantalla para buscar **Personalizar** y pulsa dicha opción, selecciona el tipo de ejercicio que deseas eliminar y pulsa  para eliminarlo de tu lista de ejercicios. Puedes pulsar  para cambiar el orden.
- 3 Pulsa un icono de ejercicio para iniciar un ejercicio.
 -  Para mantener la pantalla del reloj encendida mientras haces ejercicio, accede a **Ejercicio > Ajustes de ejercicio** y activa el selector correspondiente a **Siempre activa**.

Cómo usar la aplicación Salud de Huawei para iniciar un ejercicio

- 1 Cuando tu dispositivo wearable esté asociado a la aplicación **Salud de Huawei**, inicia un ejercicio (lo que incluye una sola sesión y una rutina de ejercicio) en la aplicación.
- 2 En la aplicación **Salud de Huawei**, pulsa  para pausar un ejercicio, pulsa  para reanudarlo y mantén pulsado  para finalizarlo. El dispositivo pausará, reanudará o finalizará el ejercicio según lo que hayas pulsado.
 -  Durante un ejercicio, los datos tales como la duración y la distancia del ejercicio se mostrarán tanto en la aplicación **Salud de Huawei** como en tu dispositivo wearable.
 - Si la distancia o la duración del ejercicio son demasiado cortas, no se registrará ningún dato del ejercicio.
 - Una vez finalizado un ejercicio, los datos mostrados en la aplicación **Salud de Huawei** se obtendrán del teléfono y del dispositivo wearable, y no se mostrarán en el dispositivo wearable.

Cómo ver los registros de ejercicio

Cómo ver los registros de ejercicio en tu dispositivo

- 1 Accede a la lista de aplicaciones del dispositivo y pulsa **Registros del ejercicio**.
- 2 Selecciona un registro para ver los detalles correspondientes. El dispositivo mostrará los diferentes tipos de datos correspondientes a distintos ejercicios.

Cómo ver los registros de ejercicio en la aplicación Salud de Huawei

También puedes ver los datos detallados del ejercicio accediendo a **Salud > Registros de ejercicio** en la aplicación **Salud de Huawei**.

Cómo eliminar un registro de ejercicio

Mantén pulsado un registro de ejercicio en **Registros de ejercicio** en la aplicación **Salud de Huawei** y elimínalo. Sin embargo, este registro seguirá estando disponible en **Registros del ejercicio** en el dispositivo.

-  Los registros de ejercicio no se almacenarán permanentemente en el dispositivo wearable. Cuando se generen registros de ejercicio nuevos, se borrará el registro de ejercicio más antiguo. Si los registros de ejercicio almacenados en el dispositivo se han sincronizado con la aplicación **Salud de Huawei**, los registros de ejercicio de la aplicación no se eliminarán de forma sincronizada.

Cómo comprobar el índice de capacidad de carrera

El índice de capacidad de carrera (ICC) es un índice integral que refleja la resistencia, la técnica y la eficiencia de un corredor. En general, un corredor con un ICC más alto puede tener un rendimiento mejor en las competiciones.

Antes de comenzar

- Actualiza tu dispositivo wearable y la aplicación **Salud de Huawei** a las versiones más recientes.
- La función ICC solo está disponible para las carreras que duran más de 12 minutos en determinados escenarios.

Cómo comprobar tu ICC

- En tu dispositivo wearable:

Abre la lista de aplicaciones y pulsa **Estado del ejercicio** () para buscar los datos de tu ICC.

- En el teléfono:

Accede a **Salud de Huawei > Yo > Mis datos > Running Ability Index** y observa tu ICC actual y el resultado de la evaluación.

Cómo ver el estado del ejercicio

Accede a la lista de aplicaciones del dispositivo, pulsa **Estado del ejercicio** () y desliza el dedo hacia arriba sobre la pantalla para ver datos tales como tu **estado de recuperación**, la **carga del ejercicio** y el **VO2 Máx.**

- El estado de recuperación refleja la recuperación ante la fatiga provocada por el impacto de la sesión de ejercicio más reciente. Una sesión de ejercicio con una mayor intensidad requerirá más tiempo de recuperación.
- Puedes consultar la carga del ejercicio de los últimos siete días para determinar tu nivel en función de tu forma física. El dispositivo recopila la carga del ejercicio de los modos de entrenamiento donde se sigue tu frecuencia cardíaca.
- VO₂ máx es la cantidad máxima de oxígeno que puedes utilizar durante el ejercicio intenso. Es un indicador importante de la capacidad aeróbica de tu cuerpo.

Más

Cómo cargar el dispositivo

Cómo cargar el dispositivo

Conecta los contactos metálicos de la base de carga a los contactos de la parte posterior de la pulsera; después, colócalos sobre una superficie plana. Conecta la base de carga a una fuente de alimentación. A continuación, la pantalla del dispositivo se encenderá y mostrará el nivel de carga de la batería.



- **i** Es recomendable que utilices una base de carga y un adaptador de HUAWEI para cargar el dispositivo, o que utilices una base de carga y un adaptador que cumplan los estándares y las normas de seguridad correspondientes. Los cargadores y las baterías externas que no cumplen las normas de seguridad correspondientes pueden causar problemas tales como la carga lenta y el sobrecalentamiento. Ten cuidado al utilizarlos. Para garantizar la autenticidad de tu base de carga y tu adaptador HUAWEI, te recomendamos que los compres en un punto de venta oficial de Huawei.
- La base de carga no es resistente al agua. Asegúrate de que el puerto de carga, los contactos metálicos y el dispositivo wearable estén secos durante la carga.
- Mantén limpia la superficie de la base de carga. Asegúrate de que el dispositivo wearable esté puesto correctamente en la base de carga y de que se muestre el estado de carga en la pantalla del dispositivo. Evita poner objetos metálicos en contacto con los contactos metálicos de la base de carga para evitar cortocircuitos y otros riesgos.
- Cuando el icono de carga se muestra al 100 %, esto indica que el dispositivo se ha cargado por completo y que la carga se ha detenido automáticamente. Quítalo de la base de carga y desconecta el adaptador de alimentación.
- Si no piensas usar el dispositivo wearable durante mucho tiempo, te aconsejamos que cargues la batería una vez cada dos o tres meses para prolongar su vida útil.
- Las baterías tienen una cantidad limitada de ciclos de carga. Cuando la autonomía de la batería se acorte notablemente, puedes dirigirte a un centro de servicios de atención al cliente autorizado de Huawei para solicitar que reemplacen la batería.
- No cargues ni utilices el dispositivo en un entorno peligroso, y asegúrate de que no haya nada inflamable ni explosivo en los alrededores. Antes de usar la base de carga, asegúrate de que el puerto USB correspondiente esté libre de cualquier líquido residual u objeto extraño. Mantén la base y el dispositivo alejados de líquidos y materiales inflamables durante la carga. No toques los contactos metálicos de la base de carga cuando esté conectada a una fuente de alimentación.
- La base de carga tiene un imán. Si detectas un rechazo del dispositivo cuando intentas cargarlo, cambia su orientación y conéctalo a la base. La base es magnética y tiende a atraer objetos metálicos. Compruébala y límpiala antes de usarla.
- No expongas la base de carga a altas temperaturas durante mucho tiempo ni a fuentes de interferencias electromagnéticas intensas para evitar la reducción o alteración de las propiedades magnéticas u otros problemas.

Cómo consultar el nivel de la batería

Método 1: Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla principal del dispositivo para abrir el menú contextual, donde encontrarás el nivel de carga de la batería.

Método 2: Conecta el dispositivo a una fuente de alimentación y consulta el nivel de carga de la batería en la pantalla de carga.

Método 3: Observa el nivel de carga de la batería en la pantalla principal de tu dispositivo si la esfera del reloj actual muestra dichos datos.

Método 4: Una vez que tu dispositivo esté conectado correctamente a la aplicación **Salud de Huawei**, abre dicha aplicación, dirígete a la pantalla de detalles del dispositivo y observa el nivel de carga de la batería.

Alerta por batería baja

Cuando el nivel de carga de la batería caiga por debajo del 10 %, el dispositivo vibrará para avisarte que el nivel de carga de la batería es bajo y te indicará que cargues el dispositivo tan pronto como sea posible.

Cómo configurar la esfera del reloj con AOD (función Siempre en pantalla)

Una vez que hayas configurado la esfera del reloj con AOD (función Siempre en pantalla), podrás decidir si deseas ver la esfera del reloj principal o la esfera del reloj con AOD cuando levantes la muñeca.

- 1 Abre la lista de aplicaciones, accede a **Ajustes > Esfera del reloj** y habilita **Mostrar siempre en pantalla**.
- 2 Selecciona **Levantar para mostrar diseño de AOD** o **Levantar para mostrar esfera del reloj** según tus preferencias.

Cómo configurar un PIN

Puedes configurar un PIN en tu dispositivo para proteger aún más tu privacidad. Después de haber configurado un PIN y de haber habilitado el Bloqueo automático (que bloquea automáticamente el dispositivo cuando te lo quitas), tendrás que introducir el PIN para desbloquear el dispositivo y acceder a la pantalla principal. Si sigues con el dispositivo puesto, la pantalla no se bloqueará.

Cómo habilitar el PIN

- 1 Para configurar un PIN, desliza el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal, accede a **Ajustes > PIN > Configurar PIN** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla, que te permitirán configurar un PIN de 6 dígitos.
 - 2 Para habilitar el Bloqueo automático, desliza el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal, accede a **Ajustes > PIN > Bloqueo automático** y habilita **Bloqueo automático**.
-  Si olvidas el PIN, deberás restablecer los ajustes de fábrica del dispositivo.

Cómo cambiar el PIN

Desliza el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal, accede a **Ajustes > PIN > Cambiar PIN** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla.

Cómo deshabilitar el PIN

Desliza el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal, accede a **Ajustes > PIN > Deshabilitar PIN** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla.

Si has olvidado tu PIN

Si no recuerdas tu PIN, deberás restablecer los ajustes de fábrica de tu dispositivo.

Para hacerlo, abre la aplicación **Salud de Huawei**, dirígete a la pantalla de detalles del dispositivo y pulsa **Restablecer ajustes de fábrica**.

- i** Si restableces los ajustes de fábrica del dispositivo, se borrarán todos tus datos. Ten cuidado al realizar esta operación.

Cómo configurar la fecha/hora y el idioma

La fecha/hora y el idioma no se pueden configurar en tu dispositivo wearable.

Una vez que el dispositivo wearable esté conectado a un teléfono, los ajustes de fecha/hora e idioma del teléfono se sincronizarán automáticamente con el dispositivo wearable.

Si cambias el idioma, la región o la fecha/hora en tu teléfono, los cambios se sincronizarán automáticamente con el dispositivo wearable siempre que esté conectado a tu teléfono a través de Bluetooth.

Descripción de los escenarios de uso y definición de los niveles de resistencia al agua y al polvo de los dispositivos wearable

Un dispositivo wearable resistente al agua y al polvo evita que entren agua y polvo en su interior, lo que dañaría los componentes internos y la placa base.

- i** En los siguientes escenarios de prueba, la temperatura normal oscila entre 15 °C y 35 °C, la humedad relativa oscila entre un 25 % y un 75 %, y la presión atmosférica oscila entre 86 kPa y 106 kPa (la presión atmosférica estándar es de 101,325 kPa).

Para obtener más información sobre la resistencia al agua de los dispositivos wearable de HUAWEI, consulta la sección **Niveles de resistencia al agua y aplicaciones diarias para los dispositivos wearable de HUAWEI**.

Nivel de resistencia al agua/polvo	Definición del nivel de resistencia	Escenario de resistencia

5 ATM	<p>Se trata de un estándar de resistencia al agua (ISO 22810) definido por ISO. Este estándar indica que el dispositivo wearable puede resistir una presión de agua estática simulada de 50 metros a temperatura ambiente durante 10 minutos, pero no significa que el dispositivo wearable sea resistente al agua a una profundidad de 50 metros.</p>	<p>El dispositivo wearable cumple con el nivel de resistencia de 5 ATM según lo definido en el estándar ISO 22810:2010. Esto indica que puede resistir una presión de agua estática de 50 metros durante 10 minutos, pero, en realidad, no significa que sea resistente al agua a una profundidad de 50 metros. La resistencia al agua no es permanente y puede deteriorarse con el desgaste diario.</p> <p>Se puede utilizar en aguas no profundas, como en piscinas y en la playa, y se pueden llevar puestos y utilizarse mientras haces ejercicio, en días lluviosos y cuando te lavas las manos.</p> <p>Si tu reloj con altavoz se moja con agua o si lo llevas puesto en el agua, limpia los restos de agua del altavoz inmediatamente o utiliza la función de drenaje del reloj para evitar que los restos de agua afecten al altavoz.</p> <p>El dispositivo wearable no es adecuado para su uso en los siguientes casos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Al practicar submarinismo, clavados desde plataformas, exponerse a chorros de agua a alta presión o al realizar cualquier otra actividad que implique agua a alta presión o agua que fluya con rapidez. 2. En duchas calientes, aguas termales, saunas (salas de vapor) y al realizar otras actividades en lugares de alta temperatura y mucha humedad. 3. Las correas de piel y las metálicas no están diseñadas para resistir el agua. Te recomendamos utilizar otros tipos de correas para nadar o realizar otras actividades acuáticas.
-------	--	---

		(La garantía no cubre el daño causado al dispositivo wearable por inmersión en un líquido si el dispositivo se ha utilizado en un escenario inadecuado).
--	--	--

La resistencia al agua no es permanente y puede verse afectada en una determinada medida con el tiempo. Las siguientes condiciones pueden afectar a la resistencia al agua de los dispositivos wearable y deberían evitarse. El daño ocasionado por la inmersión en líquidos no está cubierto por la garantía.

Usar un limpiador ultrasónico o un detergente ligeramente ácido o alcalino para limpiar el dispositivo.

Dejar caer el dispositivo desde una altura elevada o golpearlo contra otros objetos.

Exponer el dispositivo a sustancias alcalinas, como jabón o agua jabonosa, durante una ducha o un baño.

Exponer el dispositivo a perfumes, solventes, detergentes, sustancias ácidas, pesticidas, emulsiones, protectores solares, lociones hidratantes ni tinte para el cabello.

Cargar el dispositivo cuando está mojado.

- i Utiliza el producto de acuerdo con las indicaciones del manual correspondiente, que podrás encontrar en el sitio web oficial de Huawei, o según la guía de inicio rápido que viene con el producto. No se proporcionan servicios de garantía gratuitos para los daños provocados por un uso inadecuado.