

# HUAWEI WATCH FIT 2

## Manual del usuario



# Índice

## Pasos iniciales

Cómo encender/apagar/reiniciar	1
Botones y control en pantalla	1
Iconos	3
Enlace y conexión a dispositivos wearable	4
Carga	6
Configuración del diseño de cuadrícula de la pantalla principal	7
Ajuste del brillo de la pantalla	7
Cómo cambiar las esferas del reloj	8
Cómo recibir informes del tiempo	8
Cómo configurar una alarma	9
Gestión de mensajes	10
Cómo configurar contactos favoritos	11
Notificaciones de llamadas entrantes	11
Llamadas de voz por Bluetooth	11
Cómo ver los registros de llamadas	12
Asistente de voz	12

## Ejercicio

Cómo empezar un ejercicio individual	13
Detección automática de ejercicios	13
Cómo ver registros de ejercicio	14
Visualización de los datos de actividad diaria	14
Rutinas de carrera	15
Cómo crear un plan de ejercicio	15
Compañero de carrera	16
Cómo ver el Índice de capacidad de carrera (RAI)	16
Estado del ejercicio	17
Ruta de regreso	17
Rutas	17

## Gestión de la salud

Medición de la frecuencia cardíaca	19
Límites y zonas de frecuencia cardíaca	20
Ejercicios de respiración	21
Pruebas de nivel de estrés	21
Recordatorio de actividades	22
Predicciones del ciclo menstrual	22
Cómo medir los niveles de oxígeno en la sangre (SpO2)	23
Monitorización del sueño	24
Cómo vivir una vida saludable	24

## Asistente

HUAWEI Assistant·TODAY	27
Configuración de esferas de Galería	27
Cómo configurar la esfera del reloj de Mostrar siempre en pantalla	28
Esferas del reloj OneHop	28
Configuración de la fecha, la hora y el idioma	29
Linterna	29
Brújula	29
Obturador remoto	29
Música	30

## Más

No molestar	31
Cómo añadir tarjetas personalizadas	31
Ajuste y reemplazo de la correa	31
Actualización del reloj	34
Cómo ver el nombre de Bluetooth, la dirección MAC, el modelo, el número de serie y la versión	35
Drenaje en un paso	35

# Pasos iniciales

## Cómo encender/apagar/reiniciar

### Encendido

- Mantén pulsado el botón lateral para encender el dispositivo.
- Carga el dispositivo.

### Apagado

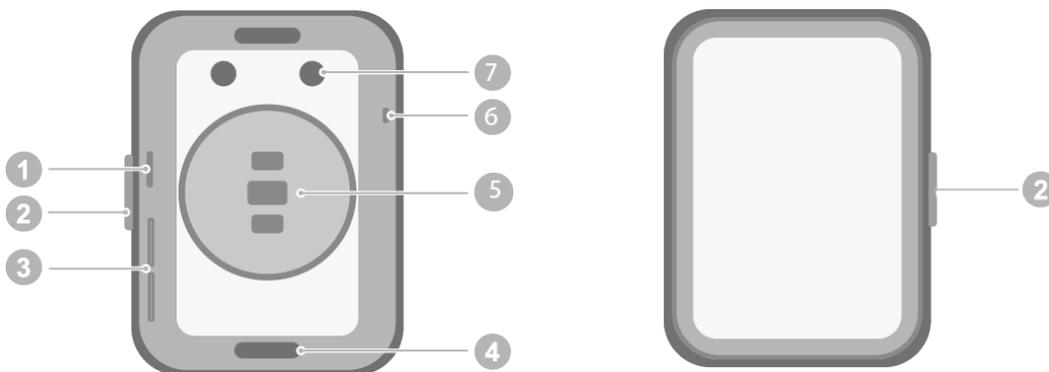
- Pulsar el botón lateral y accede a **Ajustes > Sistema o Sistema y actualizaciones > Apagado**.
- Mantén pulsado el botón lateral y selecciona **Apagado**.
  - ❗ El dispositivo se apagará automáticamente cuando se agote la batería. Carga el dispositivo de inmediato.

### Reinicio

- Pulsar el botón lateral y accede a **Ajustes > Sistema o Sistema y actualizaciones > Reiniciar**.
- Mantén pulsado el botón lateral y después selecciona **Reiniciar**.
- Mantén pulsado el botón lateral durante más de 8 segundos para reiniciar el dispositivo forzosamente.

## Botones y control en pantalla

- Puedes deslizar el dedo hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda o hacia la derecha, así como mantener pulsada la pantalla para realizar distintas funciones.



- 1: Orificio de presión de aire
- 2: Botón lateral
- 3: Orificio de audio
- 4: Botón de ajuste
- 5: Área de unidad de monitorización
- 6: Micrófono
- 7: Puerto de carga

Operación	Función	Nota
Pulsar el botón lateral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la pantalla está apagada, pulsa el botón lateral para activarla.</li> <li>• Cuando aparezca la pantalla de la esfera del reloj, pulsa el botón lateral para acceder a la pantalla de la lista de aplicaciones.</li> <li>• Cuando aparezca una pantalla que no sea una esfera del reloj, pulsa el botón lateral para volver a la pantalla de la esfera.</li> </ul>	Esta función no está disponible en algunos escenarios, como cuando recibes una llamada entrante, durante llamadas y mientras realizas algún ejercicio.
Mantener pulsado el botón lateral.	Activar el asistente de voz.	-
Mantener pulsado el botón lateral.	Encender, apagar y reiniciar.	-
Deslizar el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha sobre la pantalla principal.	Cambiar de pantalla.	-
Deslizar el dedo hacia la derecha sobre una pantalla que no sea la principal.	Volver a la pantalla anterior.	-
Deslizar el dedo hacia arriba por la pantalla principal.	Ver mensajes.	-
Deslizar el dedo hacia abajo en la pantalla principal.	Ir a accesos directos como Ajustes, Drenaje en un paso, Alarma, Buscar teléfono, Pantalla activa y No molestar.	-

Operación	Función	Nota
Pulsar la pantalla.	Seleccionar o confirmar.	-
Mantener pulsada la pantalla principal.	Cambiar la esfera del reloj.	-

## Iconos

 Los iconos pueden variar en función del modelo del producto.

### Menú de nivel 1

Obturador remoto 	Registros de ejercicio 	Estado del ejercicio 	Ejercicios de respiración 	SpO2 	Registros de actividad 
Sueño 	Estrés 	Frecuencia cardíaca 	Música 	Ejercicio 	Notificaciones 
El tiempo 	Calendario del ciclo 	Ajustes 	Cronómetro 	Temporizador 	Alarma 
Linterna 	Buscar teléfono 	--	--	--	--

Contactos 	Registro de llamadas 	Vida saludable 	Brújula 	--	--
--	---	---	--	----	----

### Menú de nivel 2

Pasos 	Actividad 	Horas en actividad 
--	--	---

### Accesos directos

Ajustes 	Alarma 	Pantalla activa 
Buscar teléfono 	No molestar 	Drenar 

### Estado de la conexión Bluetooth

Desconectado del Bluetooth del teléfono y de la aplicación Salud de Huawei 	Conectado al Bluetooth del teléfono y a la aplicación Salud de Huawei 	--
--	---	----

## Enlace y conexión a dispositivos wearable

Asegúrate de que tu teléfono cumpla con todos los requisitos que se describen a continuación:

- Descarga e instala la versión más reciente de la aplicación Salud de Huawei.
- Los servicios de Bluetooth y localización deben estar habilitados en tu teléfono, y la aplicación Salud de Huawei debe tener autorización para acceder a la ubicación de tu teléfono.
  -  Cuando enciendas tu dispositivo por primera vez o lo enlaces después de restablecer los ajustes de fábrica, se te indicará que selecciones un idioma antes de enlazar.

### Instalación de la aplicación Salud de Huawei

Antes de enlazar, descarga e instala la aplicación Salud de Huawei en tu teléfono. Si ya has instalado la aplicación Salud de Huawei en tu teléfono, actualízala a la versión más reciente.

#### • Teléfonos HUAWEI

La aplicación Salud de Huawei está instalada en el teléfono de forma predeterminada. Si no encuentras esta aplicación en tu teléfono, puedes descargarla e instalarla desde AppGallery.

#### • Teléfonos Android que no son HUAWEI

Si estás utilizando un teléfono Android que no es HUAWEI, puedes descargar e instalar la aplicación Salud de Huawei de cualquiera de las siguientes maneras:

- Accede a Descargar la aplicación Salud de Huawei o escanea el siguiente código QR para descargar e instalar la aplicación Salud de Huawei.



- Busca la aplicación **Salud de Huawei** en la tienda de aplicaciones de tu teléfono y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para descargarla e instalarla.
- **iPhones**  
Busca la aplicación **Salud de HUAWEI** en App Store y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para descargarla e instalarla.
- **i** Para obtener detalles sobre cómo registrar un ID de HUAWEI en un teléfono de terceros que no sea marca HUAWEI, consulta Registro de un ID de HUAWEI.

### Enlace y conexión a dispositivos wearable

- **i** Para proteger tu privacidad, deberás restablecer los ajustes de fábrica de tu reloj en algunos casos (según las instrucciones que aparezcan en la pantalla) cuando se conecte a un nuevo teléfono. Si restableces los ajustes de fábrica del reloj, se eliminarán todos los datos de este. Ten cuidado al realizar esta operación.
- **Teléfonos Android HUAWEI/que no son HUAWEI**
  - 1 Una vez encendido el dispositivo, selecciona un **idioma**. Bluetooth está listo para el enlace de forma predeterminada.
  - 2 Acerca el dispositivo al teléfono, abre la aplicación Salud de Huawei en tu teléfono, **pulsa**  en el extremo superior derecho y después pulsa **Añadir**. El teléfono buscará automáticamente los dispositivos disponibles. Selecciona el dispositivo que deseas enlazar y pulsa **Asociar**.
  - 3 Cuando se muestre la solicitud de enlace en la pantalla del dispositivo, pulsa **✓** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el enlace.
- **iPhones**
  - 1 Una vez encendido el dispositivo, selecciona un **idioma**. Bluetooth está listo para el enlace de forma predeterminada.
  - 2 Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para acceder a **Ajustes > Bluetooth** y selecciona el dispositivo que deseas enlazar. Cuando se muestre una solicitud de enlace en la pantalla de tu dispositivo, pulsa **✓**.
  - 3 Puedes acercar el dispositivo al teléfono, abrir la aplicación Salud de Huawei en el teléfono, pulsar  en el extremo superior derecho, pulsar **Añadir** y seguir las instrucciones que aparecen en la pantalla para seleccionar el dispositivo desde la ventana emergente.

También puedes abrir la aplicación Salud de Huawei en tu teléfono, pulsar  en el extremo superior derecho y después pulsar **Escanear** para escanear el código QR que aparece en tu dispositivo. En el teléfono, sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla y pulsa **Sí > Siguiente**.

- 4 Cuando una ventana emergente solicite un enlace Bluetooth a través de la aplicación Salud de Huawei en el teléfono, pulsa **Enlazar**. Aparecerá otra ventana emergente que te preguntará si quieres permitir que el dispositivo muestre notificaciones del teléfono. Pulsa **Permitir**.
- 5 Espera unos segundos hasta que la aplicación Salud de Huawei muestre un mensaje que indique que el enlace se ha realizado correctamente. Pulsa **Listo** para completar el enlace.

### Enlace y conexión en otros escenarios

- Si el dispositivo se va a enlazar con un ID de HUAWEI diferente en la aplicación Salud de Huawei, deberás acceder a **Ajustes > Sistema y actualizaciones > Restablecer** en el dispositivo y, a continuación, seleccionar  para finalizar el enlace.
- Si la conexión ha fallado y no se puede volver a conectar automáticamente, o si deseas utilizar otro teléfono para el enlace, deberás acceder a **Ajustes > Sistema y actualizaciones > Desconectar** en el dispositivo y, a continuación, seleccionar  para completar el enlace.

 Si estás utilizando un iPhone, se recomienda que ignores o elimines los registros de conexión Bluetooth en tu teléfono y que desasocias tu dispositivo wearable en la aplicación Salud de Huawei.

**Para ignorar o eliminar los registros de conexiones Bluetooth de tu teléfono,**

accede a **Ajustes > Bluetooth**, pulsa  al lado del nombre Bluetooth del dispositivo que se ha enlazado con el teléfono y selecciona **Olvidar este dispositivo**. (Es necesario ignorar y eliminar el registro de enlace dos veces).

**Para desasociar tu dispositivo wearable,** abre la aplicación Salud de Huawei, accede a la pantalla **Dispositivos** y pulsa  > **Desenlazar dispositivo** en el extremo superior derecho.

## Carga

### Cómo cargar

Conecta los contactos de metal de la base de carga con los contactos de la parte posterior del dispositivo y, después, coloca el dispositivo y la base de carga sobre una superficie plana; a continuación, conecta la base de carga a una fuente de alimentación. La pantalla se encenderá y mostrará el nivel de batería.



- i • La base de carga no es resistente al agua. Asegúrate de que el puerto, los contactos de metal y el dispositivo estén secos durante la carga.
- No cargues ni utilices el dispositivo en un entorno peligroso y asegúrate de que no haya nada inflamable o explosivo cerca. Antes de utilizar la base de carga, asegúrate de que no haya líquido residual ni otros objetos extraños en el puerto USB de la base de carga. Mantén la base de carga alejada de líquidos y materiales inflamables. No toques los contactos metálicos de la base de carga cuando está conectada a una fuente de alimentación para evitar posibles riesgos de seguridad.
- La base de carga tiene un imán en su interior. Si el imán repele el puerto de carga, cambia la dirección del puerto. El magnetismo de la base de carga tiende a atraer objetos metálicos. Se recomienda comprobar que esté limpia antes de usarla.
- No expongas la base de carga a altas temperaturas durante un período prolongado de tiempo ni a fuentes con fuertes interferencias electromagnéticas, ya que esto puede causar que se desmagnetice o puede generar otro tipo de problemas.

### Visualización del nivel de carga de la batería

Desliza el dedo hacia abajo en la pantalla principal del dispositivo para ver el nivel de la batería. También puedes abrir la aplicación Salud de Huawei, pulsar **Dispositivos** y ver el nivel de carga de la batería debajo del nombre del dispositivo.

## Configuración del diseño de cuadrícula de la pantalla principal

Accede a **Ajustes** > **Esfera del reloj e inicio** > **Inicio** y selecciona **Cuadrícula** para ver las aplicaciones en la pantalla principal en vista de cuadrícula o selecciona **Lista** para verlas en una lista.

## Ajuste del brillo de la pantalla

- 1** Pulsa el botón de arriba del reloj y accede a **Ajustes** > **Pantalla y brillo** o **Ajustes** > **Pantalla**.

**2** Si la opción **Automático** está habilitada, deshabilítala.

**3** Pulsa **Brillo** para ajustar el brillo de la pantalla.

## Cómo cambiar las esferas del reloj

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

- Método 1: Mantén pulsado cualquier lugar de la pantalla principal hasta que el dispositivo vibre. Cuando se aleje la imagen en la pantalla principal y se muestre un recuadro, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar el diseño de pantalla principal que desees.
- Método 2: Accede a **Ajustes > Esfera del reloj e inicio > Esfera del reloj**. Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha sobre la pantalla para seleccionar la esfera del reloj preferida e instálala.
- Método 3: Asegúrate de que el dispositivo esté conectado a la aplicación Salud de Huawei. Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a Tienda de esferas del reloj, selecciona **Más** y pulsa **Instalar** debajo de la esfera del reloj que desees. Automáticamente, el dispositivo instalará la esfera seleccionada y la aplicará. También puedes pulsar una esfera del reloj que hayas instalado y después pulsar **Configurar como predeterminada** para aplicar dicha esfera.

### Cómo eliminar una esfera del reloj:

- Método 1: Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a la Tienda de esferas del reloj y selecciona **Más > Mías > Editar**. Pulsa el icono de la cruz en el extremo superior derecho de la esfera del reloj para eliminarla.
- Método 2: Mantén pulsado cualquier lugar de la pantalla principal hasta que el dispositivo vibre. Cuando la pantalla principal se aleje y muestre una vista previa, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar la esfera del reloj que desees eliminar, desliza el dedo hacia arriba sobre la pantalla y pulsa **Eliminar**.

## Cómo recibir informes del tiempo

### Cómo habilitar los Informes del tiempo

Abre la aplicación Salud de Huawei, habilita la opción **Informes del tiempo** en la pantalla de detalles del dispositivo y selecciona la unidad de temperatura (°C o °F) que desees.

### Cómo ver la información del tiempo

Método 1: En la tarjeta de El tiempo

Desliza el dedo hacia la derecha sobre la pantalla hasta encontrar la pantalla de El tiempo, en la cual puedes consultar tu ubicación, el tiempo, la temperatura, la calidad del aire, etc.

Método 2: En la aplicación El tiempo

En la pantalla principal, pulsa el botón lateral y selecciona **El tiempo**. Puedes ver información como tu ubicación, el tiempo, la temperatura, la calidad del aire y el entorno exterior en la pantalla. Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para ver los pronósticos del tiempo para diferentes momentos a lo largo del día y para los próximos seis días.

Método 3: En una esfera del reloj que muestre el tiempo

Configura una esfera del reloj que pueda mostrar el tiempo. Una vez configurada, podrás ver el pronóstico del tiempo más reciente en la pantalla principal.

## Cómo configurar una alarma

### Método 1: Configuración de una alarma en el dispositivo.

- 1 Accede a la lista de aplicaciones, selecciona **Alarma** y pulsa  para añadir una alarma.
- 2 Configura la hora de la alarma y el ciclo de repetición, y, a continuación, pulsa **Aceptar**. Si no configuras el ciclo de repetición, la alarma se activará una sola vez.
- 3 Puedes pulsar una alarma para eliminarla o para modificar la hora, la etiqueta y el ciclo de repetición de la alarma. Solo se pueden eliminar las alarmas por eventos.

### Método 2: Configuración de una alarma en la aplicación Salud de Huawei.

#### Alarma por evento:

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, y accede a **Alarma > Alarma por eventos**.
- 2 Pulsa **Añadir** en la parte inferior para configurar la hora, la etiqueta y el ciclo de repetición de la alarma.
- 3 Pulsa  en el extremo superior derecho (para Usuarios de HarmonyOS/Android) o pulsa **Guardar** (para Usuarios de iOS) para terminar de configurar los ajustes.
- 4 Vuelve a la pantalla principal y desliza el dedo hacia abajo para sincronizar los ajustes de la alarma con tu dispositivo.
- 5 Puedes pulsar una alarma para eliminarla o para modificar la hora, la etiqueta y el ciclo de repetición de la alarma.

-  • Las alarmas se sincronizan entre el dispositivo y la aplicación Salud de Huawei.
- Cuando la alarma vibre, pulsa  y, a continuación, desliza el dedo hacia la derecha o pulsa el botón lateral del dispositivo para posponer la alarma (durante 10 minutos).

Pulsa  para detener la alarma. La alarma se detendrá por sí misma si no se realizan operaciones durante un minuto o si la alarma se ha pospuesto por sí misma tres veces.

## Gestión de mensajes

Cuando la aplicación Salud de Huawei está conectada a tu dispositivo y las notificaciones de mensajes están habilitadas, los mensajes que se envían a la barra de estado de tu teléfono se sincronizarán con tu dispositivo.

### Cómo habilitar notificaciones de mensajes

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, pulsa **Notificaciones** y activa el selector.
  - 2 Accede a la lista de aplicaciones y activa los selectores para las aplicaciones de las cuales deseas recibir notificaciones.
-  Puedes acceder a **Aplicaciones** para ver las aplicaciones de las que puedes recibir notificaciones.

### Cómo ver mensajes no leídos

Tu dispositivo vibrará o sonará para notificarte de los mensajes nuevos enviados desde la barra de estado de tu teléfono.

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

### Cómo responder mensajes

-  Esta función no se admite en teléfonos iOS.

Cuando recibas un mensaje en tu reloj, puedes deslizar el dedo hacia arriba sobre la pantalla y seleccionar una respuesta rápida.

### Personalización de respuestas rápidas

-  Esta función no se admite en teléfonos iOS.

Puedes personalizar una respuesta rápida de la siguiente manera:

- 1 Conecta tu dispositivo a la aplicación Salud de Huawei, abre la pantalla de detalles de dispositivos y pulsa la tarjeta **Respuestas rápidas**.
- 2 Puedes pulsar **Añadir respuesta** para añadir una respuesta, pulsar una respuesta añadida para editarla y pulsar  al lado de una respuesta para eliminarla.

### Cómo eliminar mensajes no leídos

Pulsa **Borrar** o  en la parte inferior de la lista de mensajes para eliminar todos los mensajes no leídos.

## Cómo configurar contactos favoritos

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, y luego selecciona **Contactos favoritos**.
- 2 En la pantalla de **Contactos favoritos**:
  - Pulsa **Añadir** para ver la lista de contactos de tu teléfono y luego selecciona los contactos que deseas añadir.
  - Pulsa **Secuencia** para ordenar los contactos añadidos.
  - Pulsa **Eliminar** para eliminar los contactos que has añadido.
- 3 Pulsa un contacto favorito desde **Contactos favoritos** en la lista de aplicaciones de tu reloj para llamar al número del contacto desde el reloj.

## Notificaciones de llamadas entrantes

Asegúrate de que tu dispositivo esté conectado a tu teléfono y de tenerlo colocado correctamente en la muñeca. La pantalla se encenderá y el dispositivo vibrará o sonará cuando haya una llamada entrante. Puedes rechazar la llamada en tu dispositivo.

-  Esta función no se admite en iPhones.
  - Si no llevas puesto el dispositivo o la opción No molestar está habilitada y la pantalla está apagada, el dispositivo recibirá la llamada entrante, pero la pantalla no se encenderá y el dispositivo no vibrará.
  - Si se pierde una llamada entrante, la pantalla se encenderá y el dispositivo vibrará para notificarte.

## Llamadas de voz por Bluetooth

-  Para utilizar esta función, asegúrate de que el dispositivo esté enlazado y conectado a la aplicación Salud de Huawei.

Para realizar una llamada: Accede a la lista de aplicaciones del dispositivo, selecciona **Contactos favoritos** o **Registro de llamadas** y selecciona el contacto al que quieres llamar.

Para responder una llamada a través de Bluetooth: Cuando haya una llamada entrante en tu teléfono, recibirás la notificación correspondiente en tu dispositivo. Pulsa en el dispositivo para responder la llamada. Después de responder la llamada, el audio saldrá a través del altavoz del dispositivo.

## Cómo ver los registros de llamadas

### Visualización de registros de llamadas

Pulsa el botón de arriba en tu reloj para acceder a la lista de aplicaciones, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo hasta que encuentres el **Registro de llamadas**. Pulsa allí para ver los registros (incluidos los de llamadas entrantes, llamadas salientes y llamadas perdidas) en tu reloj.

### Devolución de llamadas

Cuando el reloj esté enlazado con tu teléfono, pulsa cualquier registro para devolver la llamada.

### Cómo eliminar registros de llamadas

Desliza el dedo hacia abajo hasta la parte inferior de la pantalla y pulsa **Borrar** para eliminar todos los registros de llamadas.

## Asistente de voz

 Asegúrate de que estés utilizando un teléfono HUAWEI con EMUI 10.1 o una versión posterior y de haber instalado la versión más reciente de la aplicación Salud de Huawei.

Conecta el dispositivo al teléfono a través de la aplicación Salud de Huawei y, a continuación, mantén pulsado el botón lateral para activar el asistente de voz.

El asistente de voz admite las siguientes funciones:

- 1** Control de aplicaciones locales: Configura una alarma, configura un temporizador, inicia una cuenta atrás, reproduce música, mide tu frecuencia cardíaca y comienza un ejercicio.
- 2** Cómo buscar información: Consulta el tiempo, la calidad del aire, la enciclopedia y el reloj mundial, traduce de un idioma a otro, realiza informática digital, cuenta chistes, cuenta historias y consulta constelaciones.
- 3** Controla los electrodomésticos inteligentes asociados a la aplicación AI Life.

# Ejercicio

## Cómo empezar un ejercicio individual

### Cómo empezar un ejercicio usando el dispositivo

- 1 En el dispositivo, accede a la lista de aplicaciones y pulsa **Ejercicio**.
- 2 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la pantalla y selecciona el ejercicio de actividad física que desees.
- 3 Pulsa el icono de un ejercicio para comenzar uno.
- 4 Cuando la pantalla esté encendida, mantén pulsado el botón lateral para detener el ejercicio. También puedes pulsar el botón para pausar el ejercicio, pulsar  para reanudarlo o  para detenerlo.



- Pulsa  para configurar objetivos, recordatorios y demás.
- Después de empezar a correr, andar en bici, nadar o saltar a la comba, pulsa  > **Calentar** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para calentar.
- Accede a **Ajustes de ejercicio** > **Siempre activa** y la pantalla de tu dispositivo permanecerá encendida durante el ejercicio.
- Una vez finalizado el ejercicio, podrás ver los resultados pertinentes, como el tiempo, las calorías, el gráfico de frecuencia cardíaca, el rango de frecuencia cardíaca, la frecuencia cardíaca media y la zona de frecuencia cardíaca.

### Cómo iniciar un ejercicio usando la aplicación Salud de Huawei

- 1 Selecciona el tipo de ejercicio que quieras registrar en la pantalla Ejercicio de la aplicación Salud de Huawei.
- 2 Pulsa el icono de inicio para comenzar el ejercicio.
- 3 Después de terminar un ejercicio, pulsa el icono de pausa, luego mantén pulsado el icono de fin y selecciona **Terminar** para finalizar el ejercicio.

## Detección automática de ejercicios

Accede a **Ajustes** > **Ajustes de ejercicio** y habilita **Autodetectar ejercicios**. Una vez habilitada esta función, el dispositivo te recordará que debes comenzar el ejercicio cuando detecte un incremento en la actividad. Puedes ignorar la notificación o comenzar el ejercicio correspondiente.

- Los tipos de ejercicio compatibles están sujetos a las instrucciones que aparecen en la pantalla.
- El dispositivo identificará el modo de ejercicio automáticamente y te recordará que debes iniciar el ejercicio si cumples con los requisitos de postura del ejercicio e intensidad de este y cuando permanezcas en ese estado durante determinado período de tiempo.
- Si la intensidad del ejercicio real es inferior que la requerida por el modo de ejercicio durante un período de tiempo determinado, el dispositivo mostrará un mensaje que indica que el ejercicio ha finalizado. Puedes ignorar el mensaje o finalizar el ejercicio.

## Cómo ver registros de ejercicio

### Cómo ver los registros de ejercicio en el dispositivo

- 1 En el dispositivo, accede a la lista de aplicaciones y pulsa **Registros de ejercicio**.
- 2 Selecciona un registro y consulta los detalles correspondientes. El dispositivo mostrará distintos tipos de datos para los diferentes tipos de ejercicio.
  - Después de completar un ejercicio, como correr, andar en bici, nadar o saltar a la comba, pulsa **Registros de ejercicio > Estirar** y aparecerán en la pantalla demostraciones para mostrarte cómo estirar el cuerpo.

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

También puedes ver los datos detallados del ejercicio en **Registros de actividad física** en la pantalla **Salud** de la aplicación Salud de Huawei.

### Cómo eliminar un solo registro

Mantén pulsado un registro de ejercicio en **Registros de actividad física** en la aplicación Salud de Huawei y elimínalo. Sin embargo, este registro todavía estará disponible en los **Registros de ejercicio** en el dispositivo.

## Visualización de los datos de actividad diaria

Si llevas puesto el dispositivo adecuadamente, este registrará tu actividad de manera automática, lo cual incluye el recuento de pasos, la distancia activa y las calorías quemadas.

### Método 1: Visualización de tus datos de actividad en el dispositivo.

En el dispositivo, accede a la lista de aplicaciones y pulsa **Registros de actividad**. A continuación, puedes ver tus datos, lo que incluye el recuento de pasos, las calorías quemadas, la distancia recorrida, las horas de actividad, y la duración de las actividades de intensidad moderada a alta.

### Método 2: Visualización de tus datos de actividad en la aplicación Salud de Huawei.

Puedes ver tus datos de actividad en la pantalla principal de la aplicación Salud de Huawei o en la pantalla de detalles del dispositivo.

- i • Para consultar los datos de actividad diaria en la aplicación Salud de Huawei, asegúrate de que el dispositivo esté conectado a dicha aplicación.
  - Tus datos de actividad se restablecen a medianoche.

## Rutinas de carrera

Tu dispositivo viene con una variedad de rutinas de carrera que pueden guiarte y registrar tus ejercicios, para ayudarte a mantenerte más activo cada día.

- 1** En el dispositivo, accede a la lista de aplicaciones y pulsa **Ejercicio**.
- 2** Selecciona **Rutinas y planes > Rutinas de carrera > Rutinas preestablecidas**.
- 3** Selecciona una rutina y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para comenzar el ejercicio.

### Rutinas de carrera personalizadas

1. Asegúrate de que tu dispositivo esté enlazado con la aplicación Salud de Huawei. Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a **Ejercicio > Correr al aire libre > Rutinas recomendadas**. Desliza el dedo hacia la izquierda en la pantalla y pulsa **Personalizar > Nueva**. A continuación, selecciona **Añadir serie** y **Añadir ejercicio** para configurar una rutina específica y pulsa **✓** en el extremo superior derecho para finalizar los ajustes.

2. En la pantalla que muestra los detalles de tu rutina de carrera personalizada, pulsa **Comenzar** para iniciar el ejercicio en la aplicación.

En la pantalla que muestra los detalles de tu rutina personalizada, pulsa el icono del dispositivo en el extremo superior derecho para sincronizar la rutina personalizada con tu dispositivo. Selecciona la rutina correspondiente en el dispositivo y comiéntala siguiendo las instrucciones que aparecen en la pantalla.

3. En la pantalla que muestra los detalles de la rutina personalizada, pulsa  en el extremo superior derecho para acceder al menú. Selecciona **Editar rutina** para editarla, **Copiar rutina** para copiarla o **Eliminar rutina > Aceptar** para eliminarla.

## Cómo crear un plan de ejercicio

- i • Para crear un plan de ejercicio, enlaza primero tu dispositivo con la aplicación Salud de Huawei.
  - Los planes para correr solo se pueden crear y comenzar con la aplicación Salud de Huawei. Para crear un nuevo plan, termina primero el plan existente.

**1** Cómo crear un plan de ejercicio desde la aplicación Salud de Huawei: Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a **Ejercicio > Correr al aire libre > Planes para correr** o

**Ejercicio > Correr en cinta > Planes para correr**, selecciona un plan de ejercicio y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para crearlo.

- 2 Cómo sincronizar el plan de ejercicio con tu dispositivo: Una vez que se haya creado el plan de ejercicio, se sincronizará automáticamente con tu dispositivo y este vibrará.
- 3 Cómo compartir, ver, editar y finalizar el plan de ejercicio: Una vez creado el plan de ejercicio, la opción **Plan** se muestra en la aplicación, en el extremo superior de la pantalla **Ejercicio**. Pulsa  en el extremo superior derecho y selecciona **Compartir** para compartir el plan; pulsa **Ver plan** para ver los detalles de tu plan de ejercicio; pulsa **Ajustes del plan** para cambiar el día del ejercicio y la hora del recordatorio, y habilita **Sincronizar con Calendario**; pulsa **Sincronizar con dispositivo wearable** para sincronizar el plan con tu dispositivo; pulsa **Terminar plan > Aceptar** para finalizar el plan.

## Compañero de carrera

### Cómo habilitar Compañero de carrera

Después de habilitar Compañero de carrera, puedes ver cuánto has superado o te has quedado atrás en relación con el ritmo objetivo en tiempo real durante un ejercicio al aire libre.

- 1 Pulsa el botón de arriba para acceder a la lista de aplicaciones y después pulsa **Ejercicio**.
- 2 Pulsa el icono de Ajustes a la derecha de **Correr al aire libre** y habilita **Compañero de carrera**.
- 3 Pulsa **Ritmo objetivo** para personalizar un ritmo de carrera.
- 4 Regresa a la lista de aplicaciones, pulsa **Correr al aire libre**, espera hasta que se complete el posicionamiento por GPS y pulsa el icono Correr para comenzar a correr.

## Cómo ver el Índice de capacidad de carrera (RAI)

El Índice de capacidad de carrera (RAI) es un índice complejo que refleja la resistencia y la eficiencia técnica de un corredor. Se basa en los mejores tiempos del corredor. En general, un corredor con un RAI más alto rinde mejor en competiciones.

### Antes de empezar

- Para usar esta función, actualiza el dispositivo y la aplicación Salud de Huawei a las versiones más recientes.
- La función RAI solo está disponible si corres al aire libre y para rutinas de carrera de más de 12 minutos. No es compatible con la opción correr en cinta.

### Cómo ver el Índice de capacidad de carrera (RAI)

- En el dispositivo:
  - 1 Accede a **Ajustes > Esfera del reloj e inicio > Inicio** y selecciona **Cuadrícula** para ver las aplicaciones en la vista de cuadrícula.
  - 2 Pulsa  para ver el RAI.

- En el teléfono: Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a **Ejercicio > Correr al aire libre > Distancia corrida total (km)**, selecciona un registro de carrera y pulsa **Gráfico** para ver tus datos de actividad física, como el RAI, la zona de ritmo y el nivel de carga del ejercicio.

## Estado del ejercicio



Accede a la lista de aplicaciones del reloj, pulsa **Estado del ejercicio** y desliza el dedo hacia arriba en la pantalla para ver los datos, que incluyen , el estado de recuperación, la carga del ejercicio y el VO2 máx.

- Tu carga del ejercicio de los últimos siete días se puede ver para determinar tu nivel en función de tu forma física. El reloj recopila la carga del ejercicio de los modos de ejercicio que siguen tu frecuencia cardíaca.
- Los datos de VO2 máx se pueden obtener de los ejercicios de correr al aire libre.

## Ruta de regreso

Cuando inicias un ejercicio al aire libre y habilitas la función de ruta de regreso, el reloj registra la ruta tomada y proporciona servicios de navegación. Una vez que llegues al destino, podrás usar esta función para saber cómo volver a los lugares por los que pasaste o al lugar de partida.

En el reloj, accede a la lista de aplicaciones, después desliza el dedo hasta encontrar **Ejercicio** y pulsa esa opción. Inicia una sesión de ejercicio individual al aire libre. Desliza el dedo hacia la izquierda sobre la pantalla y selecciona **Ruta de regreso** o **Línea recta** para regresar al punto de partida. Si no hay ninguna **Ruta de regreso** ni **Línea recta** en la pantalla, pulsa la pantalla para mostrarla.

## Rutas



- Puedes exportar tus rutas de ejercicio y compartirlas con tus amigos, para que puedan usar las mismas rutas para entrenar.
- Esta función solo está disponible para correr al aire libre, andar en bici y caminar.

### Cómo exportar una ruta de ejercicio

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a la pantalla **Ejercicio**, pulsa **Distancia corrida total**, **Distancia en bici** o **Distancia a pie** para ver el registro de ejercicio al aire libre correspondiente y selecciónalo.
- 2 En la pantalla **Ruta**, pulsa el icono de la ruta  a la derecha, selecciona **Guardar en Mis rutas > Aceptar** para guardar la ruta.

- 3** En la pantalla **Ruta**, pulsa el icono de la ruta  a la derecha y selecciona **Exportar ruta** > **Aceptar**. Después de seleccionar el método de exportación, puedes transferir el archivo de la ruta a amigos o guardarlo en el dispositivo.

### Cómo importar rutas de ejercicio

- 1** Después de recibir una ruta, tu amigo puede pulsarla para guardarla en su dispositivo.
- 2** Tu amigo puede deslizar el dedo hacia arriba en la pantalla **Yo** en la aplicación Salud de Huawei, seleccionar **Mi ruta** y pulsar **Importar ruta** en el extremo inferior derecho para importar la ruta del ejercicio.

### Cómo sincronizar rutas con el dispositivo wearable

- 1** Abre la aplicación Salud de Huawei, desliza el dedo hacia arriba en la pantalla **Yo** y selecciona **Mi ruta**. Selecciona una ruta, pulsa  en el extremo superior derecho y selecciona **Enviar a dispositivo wearable**.
- 2** Accede a los ajustes del ejercicio al aire libre en el dispositivo, pulsa **Rutas** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para usar la ruta para la navegación.

### Cómo eliminar rutas

- Abre la aplicación Salud de Huawei, desliza el dedo hacia arriba en la pantalla **Yo** y selecciona **Mi ruta**. Selecciona una ruta, pulsa  en el extremo superior derecho y selecciona **Eliminar ruta** para borrarla.
- Accede a los ajustes del ejercicio al aire libre en el dispositivo, pulsa **Rutas**, mantén pulsada la ruta que quieres eliminar y pulsa **Eliminar**.

# Gestión de la salud

## Medición de la frecuencia cardíaca

- Esta medición puede verse afectada por factores externos, tales como baja temperatura ambiente, movimientos del brazo o tatuajes que puedas tener en el brazo.
- Quédate quieto y asegúrate de que el dispositivo esté relativamente ajustado durante la medición, pero no lo uses directamente sobre el hueso de la muñeca. Asegúrate de que el sensor de frecuencia cardíaca esté en contacto con tu piel y de que no haya objetos extraños entre la piel y el dispositivo. La pantalla también debe estar orientada hacia arriba.

### Medición de la frecuencia cardíaca individual

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de frecuencia cardíaca** y deshabilita **Monitorización continua de frecuencia cardíaca**.
- 2 En el dispositivo, accede a la lista de aplicaciones y selecciona **Frecuencia cardíaca** para medirla.

### Medición continua de la frecuencia cardíaca

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de frecuencia cardíaca**, y habilita **Monitorización continua de frecuencia cardíaca**.
- 2 Cómo ver tu frecuencia cardíaca:
  - En el dispositivo, accede a la lista de aplicaciones y selecciona la opción **Frecuencia cardíaca** para consultar tu frecuencia cardíaca.
  - En la aplicación Salud de Huawei, accede a **Yo > Mis datos > Mediciones de salud > Corazón** y consulta los datos referentes a tu salud cardíaca.

### Medición de la frecuencia cardíaca en reposo

La frecuencia cardíaca en reposo es la que se mide cuando el usuario está quieto, inactivo y no está durmiendo. El mejor momento para medir la frecuencia cardíaca en reposo es después de despertarse (y antes de levantarse de la cama) por la mañana.

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de frecuencia cardíaca**, y habilita **Monitorización continua de frecuencia cardíaca**. El dispositivo medirá tu frecuencia cardíaca en reposo automáticamente.
- 2 Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a **Yo > Mis datos > Mediciones de salud > Corazón > En reposo** y consulta dicho valor en un horario específico o consulta el valor promedio.

- Los datos de la frecuencia cardíaca en reposo que se muestran en la aplicación Salud de Huawei no cambiarán después de deshabilitar la opción **Monitorización continua de frecuencia cardíaca**.

### Medición de la frecuencia cardíaca durante una actividad física

Durante el ejercicio físico, el dispositivo muestra tu zona de frecuencia cardíaca y tu frecuencia cardíaca en tiempo real, y te indica cuando tu frecuencia cardíaca supera el límite máximo. Para obtener mejores resultados durante el ejercicio físico, se recomienda que entrenes de acuerdo a tu zona de frecuencia cardíaca.

- Las zonas de frecuencia cardíaca se pueden calcular en función del porcentaje de frecuencia cardíaca máxima o porcentaje de RFC. Para seleccionar el método de cálculo, abre la aplicación Salud de Huawei, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio** y configura **Zonas de frecuencia cardíaca** como **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima** o como **Porcentaje de RFC**.
- Medición de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio: Puedes ver la frecuencia cardíaca en tiempo real en el dispositivo cuando inicies un ejercicio.
  - Cuando termines, consulta la frecuencia cardíaca promedio, la frecuencia cardíaca máxima y la zona de frecuencia cardíaca en la pantalla de resultados del ejercicio.
  - Tu frecuencia cardíaca no se mostrará si te quitas el dispositivo de la muñeca durante el ejercicio físico. Sin embargo, el dispositivo continuará buscando la señal de frecuencia cardíaca durante un tiempo. La medición se reanudará una vez que vuelvas a ponerte el dispositivo.

## Límites y zonas de frecuencia cardíaca

Durante un ejercicio, si tu frecuencia cardíaca excede el límite superior durante más de 1 minuto, el dispositivo vibrará una vez y mostrará un mensaje que indica que tu frecuencia cardíaca es demasiado alta hasta que esta descienda por debajo del límite superior o deslices el dedo hacia la derecha sobre la pantalla para borrar el mensaje.

Realiza los siguientes pasos para configurar un límite superior de frecuencia cardíaca:

- Usuarios de iOS: Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio**, habilita la opción **Advertencia de límite de frecuencia cardíaca**, pulsa **Límite de frecuencia cardíaca** y configura un límite superior adecuado para ti.
- HarmonyOS/Usuarios de Android: Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio**, pulsa **Límite de frecuencia cardíaca** y configura un límite superior adecuado para ti.
- Las alertas de frecuencia cardíaca solo están disponibles durante ejercicios y no se generan durante la monitorización diaria.

## Ejercicios de respiración

Accede a la lista de aplicaciones en tu dispositivo y pulsa **Ejercicios de respiración**, configura la duración y el ritmo, pulsa el icono de ejercicios de respiración que aparece en la pantalla y sigue las instrucciones que allí aparecen para realizar los ejercicios de respiración. Una vez finalizado el ejercicio, la pantalla mostrará datos tales como la frecuencia cardíaca antes del ejercicio, la duración del ejercicio y la evaluación.

## Pruebas de nivel de estrés

### Cómo realizar una prueba de nivel de estrés

Durante la prueba de nivel de estrés, ponte el reloj correctamente y quédate quieto. El reloj no realizará la prueba de nivel de estrés durante un ejercicio o si mueves la muñeca con demasiada frecuencia.

- Prueba de nivel de estrés única:  
Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa la tarjeta **Estrés** y después pulsa **Prueba de nivel de estrés** para iniciar una única prueba. Cuando utilices la función de prueba de nivel de estrés por primera vez, sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla en la aplicación Salud de Huawei para calibrar tu nivel de estrés.
- Prueba de nivel de estrés periódica:  
Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Prueba de nivel de estrés automática**, activa el selector de la opción **Prueba de nivel de estrés automática** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para calibrar el nivel de estrés. Las pruebas de nivel de estrés periódicas se iniciarán automáticamente cuando lleves puesto el reloj correctamente.

### Cómo ver los datos de nivel de estrés

- En el reloj:  
Pulsa el botón de arriba para acceder a la lista de aplicaciones, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo hasta que encuentres la opción **Estrés** y púlsala para ver tu cambio diario de estrés, lo que incluye un gráfico de barras de estrés, el nivel y el porcentaje de estrés de un solo día.
- En la aplicación Salud de Huawei:  
Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa la tarjeta **Estrés** para ver tus niveles de estrés más recientes y las curvas de estrés diarias, semanales, mensuales y anuales, así como las recomendaciones correspondientes.

## Recordatorio de actividades

Cuando se habilite **Recordatorio de actividades**, el dispositivo monitoreará tu actividad a lo largo del día de manera incremental (cada hora por defecto). El dispositivo vibrará y la pantalla se encenderá para recordarte que debes levantarte y ponerte en movimiento si no te has movido durante el período configurado.

Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Monitorización de la salud** y habilita **Recordatorio de actividades**.

-  • El dispositivo no vibrará para recordarte que debes ponerte en movimiento si has habilitado la función **No molestar**.
- El dispositivo no vibrará si detecta que estás dormido.
- El dispositivo solo enviará recordatorios de actividad entre las 8:00 y las 12:00 y entre las 14:30 y las 21:00.

### Levantarse

Cuando recibas un recordatorio de actividad, pulsa **Moverse** > **Comenzar** y aparecerán demostraciones en el reloj para mostrarte cómo estirar el cuerpo.

## Predicciones del ciclo menstrual

El dispositivo puede predecir tus períodos futuros y ventanas fértiles en función de períodos menstruales anteriores e información del calendario. Los datos relacionados y los recordatorios se pueden ver en el dispositivo. Puedes utilizar los siguientes métodos para habilitar esta función.

Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa la tarjeta **Calendario del ciclo** y otorga los permisos correspondientes. Si no puedes encontrar la tarjeta de **Calendario del ciclo** en la pantalla principal, pulsa **Editar** en la pantalla principal para añadir esta tarjeta a la pantalla principal.

**Método 1:** En la pantalla principal del dispositivo, pulsa el botón lateral, selecciona

**Calendario del ciclo** y pulsa  para configurar el inicio y el final del período. Después de configurarlo, tu dispositivo predecirá de forma inteligente tu siguiente período en función de los datos registrados.

**Método 2:**

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a la pantalla de Calendario del ciclo, accede a  > **Ajustes de Calendario del ciclo** en el extremo superior derecho, selecciona **Duración del período** o **Duración del ciclo** y podrás habilitar los recordatorios para **Inicio del período**, **Fin del período**, **Inicio de la ventana fértil** y **Fin de la ventana fértil** en **Recordatorios**. También puedes habilitar la opción **Todos**.

- 2** El dispositivo te enviará recordatorios de inicio y fin de tu período y de la ventana fértil.
-  • Pulsa Registros para ver y modificar los datos del período. El período predicho se marca con una línea punteada.
  - El dispositivo te recordará el inicio de tu período a las 8:00 a. m. del día anterior al del supuesto comienzo del período. Se activarán todos los demás recordatorios del día del evento a las 8:00 a. m. de ese día.

## Cómo medir los niveles de oxígeno en la sangre (SpO2)

### Medición única de SpO2

Ponte el dispositivo correctamente, pulsa el botón lateral para acceder a la lista de aplicaciones, desliza el dedo hacia abajo en la pantalla y pulsa **SpO2** para comenzar a medirlo. Una vez finalizada la medición, **Re-Test** aparecerá en la parte inferior de la pantalla.

-  • Para obtener resultados más precisos, antes de medir tu SpO2, se recomienda esperar de tres a cinco minutos después de ponerte el dispositivo.
- Quédate quieto y asegúrate de que el dispositivo esté relativamente ajustado durante la medición, pero no lo uses directamente sobre el hueso de la muñeca. Asegúrate de que el sensor de frecuencia cardíaca esté en contacto con tu piel y de que no haya objetos extraños entre la piel y el dispositivo. La pantalla también debe estar orientada hacia arriba.
- Esta medición puede verse afectada por factores externos, tales como baja temperatura ambiente, movimientos del brazo o tatuajes que puedas tener en el brazo.
- Los resultados son solo de referencia y no están destinados a uso médico.
- La medición se interrumpirá si deslizas el dedo hacia la derecha sobre la pantalla del dispositivo, si recibes una llamada o si se activa una alarma.

### Mediciones de SpO2 automáticas

- 1** Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitorización de la salud** y habilita **Medición de SpO2 automática**. El dispositivo medirá y registrará automáticamente tu SpO2 cuando detecte que estás quieto.
- 2** Pulsa **Alerta de SpO2 bajo** para configurar el límite más bajo de tu SpO2 para recibir una alerta cuando no estés durmiendo.

## Monitorización del sueño

### Registro de los datos de sueño en tu dispositivo wearable

- i Asegúrate de que estés usando el dispositivo correctamente. El dispositivo registrará de manera automática cuánto tiempo permaneces dormido e identificará si estás en fase de sueño profundo, fase de sueño ligero o despierto.
- Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y después el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > HUAWEI TruSleep™** y habilita **HUAWEI TruSleep™**. Cuando está habilitado, el dispositivo puede reconocer con precisión cuándo te quedas dormido, cuándo te despiertas y si estás en fase de sueño profundo, sueño ligero o sueño REM. La aplicación puede proporcionarte un análisis de la calidad del sueño, para ayudarte a entender tus patrones de sueño, y darte sugerencias para ayudarte a mejorar la calidad del sueño.
- Si no se ha habilitado **HUAWEI TruSleep™**, el dispositivo hará un seguimiento de tu sueño de forma normal. Si llevas puesto el dispositivo cuando duermes, este identificará las distintas fases del sueño y registrará la hora a la que te duermes, te despiertas y entras en cada fase de sueño o sales de esta. Además, sincronizará los datos correspondientes con la aplicación Salud de Huawei.

### Registro de los datos de sueño en el teléfono

- En la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Monitorización del sueño** en la pantalla **Salud** para acceder a la pantalla de monitorización del sueño. Alternativamente, pulsa la tarjeta **Sueño** en la pantalla **Salud** y desliza el dedo hasta la opción **Registrar el sueño** y púlsala.
- Pulsa el icono de ajustes en el extremo superior derecho para editar tus horarios y habilitar o deshabilitar los ajustes generales de sueño, como **Sonidos al dormir**.
- Pulsa **Acostarse** y coloca tu teléfono a no más de 50 cm de tu almohada. A continuación, tu teléfono controlará y registrará tus datos de sueño. Mantén pulsada la opción **Mantener pulsado para finalizar** durante 3 segundos para salir de la pantalla de grabación del sueño.
- Pulsa los iconos ubicados en la parte inferior de la pantalla para seleccionar la música para dormir, reproducirla, apagarla y configurar un horario.

### Cómo ver los datos del sueño

Pulsa la tarjeta **Sueño** en la pantalla **Salud** de la aplicación Salud de Huawei para ver tus datos del sueño diarios, semanales, mensuales y anuales.

## Cómo vivir una vida saludable

La aplicación Salud de Huawei ofrece Vida saludable para ayudarte a desarrollar hábitos de estilo de vida saludables y a disfrutar de una nueva vida saludable.

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a **Salud** > **Editar** y añade la tarjeta **Vida saludable**.
- 2 Pulsa la tarjeta **Vida saludable** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para aceptar el **Aviso al usuario**.
  -  Debido a las diferentes condiciones físicas de cada persona, las sugerencias de salud proporcionadas por Vida saludable, especialmente las relacionadas con la actividad física, pueden no ser aplicables a todos los usuarios, y pueden no ser capaces de conseguir el efecto deseado. Si te sientes incómodo durante las actividades o los ejercicios, detente, toma un descanso o consulta a un médico de manera oportuna.
  - Las sugerencias de salud proporcionadas en Vida saludable son solo para referencia. Asumirás todos los riesgos, daños y responsabilidades derivados de la realización de cualquier actividad o ejercicio.

### Selección de tareas de registro y configuración de objetivos

Las tareas de registro se clasifican en tareas de registro básicas y tareas de registro opcionales. Las tareas de registro básicas son obligatorias. También puedes añadir tareas de registro opcionales según tus necesidades.

En la pantalla **Vida saludable**, pulsa  en el extremo superior derecho, selecciona **Plan de salud** y selecciona las tareas de registro. Las tareas de registro básicas incluyen **Sueño**, **Actividad** y **Humor**. Las tareas opcionales incluyen **Actividad**, **Sueño**, **Meditación diaria**, **Sonrisas diarias**, **Beber agua**, **Recordatorios de medicación**, **Medición de la presión arterial** y **Peso**. Puedes pulsar **Ajustes de objetivos** en la tarjeta de tareas para configurar los objetivos diarios.

### Cómo visualizar el estado de finalización de la tarea

- Pulsa el botón de arriba de tu reloj para acceder a la lista de aplicaciones y selecciona **Vida saludable** para ver el estado de finalización de una tarea específica.
- Abre la aplicación Salud de Huawei y pulsa la tarjeta **Vida saludable** en la pantalla **Salud** para ver el estado de finalización de la tarea.

### Recordatorios

En la pantalla de **Vida saludable**, pulsa  en el extremo superior derecho, selecciona **Plan de salud** y habilita la opción **Recordatorios de informes semanales en el reloj** o habilita **Recordatorios** para las tareas de registro como **Respiración**.

-  Para algunos dispositivos wearable que no admiten la función Vida saludable, puedes configurar un plan de salud en la aplicación Salud de Huawei y habilitar el selector de recordatorios para las tareas de registro. A continuación, los recordatorios se mostrarán en tu dispositivo wearable.

## Informe semanal y opción para compartir

Visualizar un informe semanal: En la pantalla **Vida saludable**, pulsa  en el extremo superior derecho y selecciona **Informe semanal** para ver los detalles del informe.

## Cómo deshabilitar Vida saludable

En la pantalla de **Vida saludable**, pulsa  en el extremo superior derecho y accede a **Ajustes > Deshabilitar**. Una vez deshabilitada la opción **Vida saludable**, se borrarán todos los datos de los objetivos.

# Asistente

## HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY facilita la visualización del pronóstico del tiempo, la activación del asistente de voz y el control de la reproducción de música.

### Cómo acceder a HUAWEI Assistant·TODAY y cómo salir

Desliza el dedo hacia la derecha en la pantalla principal del dispositivo para acceder a HUAWEI Assistant·TODAY. Desliza el dedo hacia la izquierda en la pantalla para salir de HUAWEI Assistant·TODAY.

### Control de la reproducción de música

 Esta función no es compatible cuando el dispositivo está enlazado con un iPhone.

#### • Cómo controlar la reproducción de música en el reloj:

Desliza el dedo hacia la derecha en la pantalla principal de tu reloj para acceder a HUAWEI Assistant·TODAY y pulsa la tarjeta de música con el icono del reloj. Puedes pausar la música, cambiar de canción y ajustar el volumen de la música para tu reloj.

#### • Cómo controlar la reproducción de música en el teléfono:

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Música** y habilita **Controlar la música del teléfono**.
- 2 Abre la aplicación de música en tu teléfono y reproduce música.
- 3 Desliza el dedo hacia la derecha en la pantalla principal de tu reloj para acceder a HUAWEI Assistant·TODAY y pulsa la tarjeta de música con el icono del teléfono. Puedes pausar la música, cambiar de canción y ajustar el volumen de la música para tu teléfono.

## Configuración de esferas de 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 de la Galería

1. Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y, a continuación, el nombre de tu dispositivo y accede a **Esferas del reloj** > **Más** > **Mías** > **En el reloj** > **Galería** para acceder a la pantalla de ajustes de Galería.
2. Pulsa **+** y selecciona **Cámara** o **Galería** como método para cargar una imagen.
3. Pulsa **✓** en el extremo superior derecho y después pulsa **Guardar**. Tu reloj mostrará luego la imagen seleccionada como esfera del reloj.

### Otros ajustes

En la pantalla de ajustes de la Galería:

- Pulsa **Estilo, Ubicación y Función** para configurar el estilo y la ubicación de la fecha y la hora, y las funciones que se muestran en las esferas del reloj de la Galería.
- Pulsa el icono de la cruz en el extremo superior derecho de la foto seleccionada para eliminarla.

## Cómo configurar la esfera del reloj de Mostrar siempre en pantalla

Una vez activada la función Mostrar siempre en pantalla, la esfera del reloj actual se mostrará cuando levantes la muñeca si la esfera principal del reloj no viene con una esfera de Mostrar siempre en pantalla integrada.

### Configuración de diseños de Mostrar siempre en pantalla

- 1 En la lista de aplicaciones, accede a **Ajustes > Esfera del reloj** o **Ajustes > Esfera del reloj e inicio** y habilita la opción **AOD**.
- 2 Accede a **Diseño de AOD > Estilo predeterminado** y selecciona tu estilo preferido. El estilo se mostrará si la esfera principal del reloj no viene con una esfera de Mostrar siempre en pantalla integrada y levantes la muñeca.
  -  El HUAWEI WATCH FIT 2 dispositivo utiliza un estilo de esfera del reloj predeterminado, que no es necesario configurar manualmente una vez habilitada la opción **AOD**.

## Esferas del reloj OneHop

Puedes usar OneHop para cargar imágenes de la Galería como esferas del reloj. Las imágenes guardadas en la nube deberán descargarse antes de transferirse. Cuando cargues más de una imagen, podrás pulsar la esfera del reloj para alternar entre las distintas imágenes.

-  • Antes de usar esta función, actualiza la aplicación Salud de Huawei a la versión más reciente y asegúrate de que el dispositivo wearable esté conectado a tu teléfono.
- Esta función solo está disponible en teléfonos Huawei que admiten NFC y tienen HarmonyOS 2/EMUI 10.0 o versiones posteriores.

### Cómo habilitar OneHop

-  Una vez habilitada OneHop en tu dispositivo, no podrás deshabilitarla. Incluso en el caso de que se hayan restablecido los ajustes de fábrica del dispositivo, esta función seguirá habilitada.

Para algunos modelos de dispositivos, OneHop está habilitada de forma predeterminada y no es necesario habilitarla manualmente.

- 1 En la lista de aplicaciones del dispositivo, accede a **Ajustes > OneHop** para acceder a la pantalla de OneHop.

**2** Pulsa **Habilitar**. Una vez habilitada la función, se mostrará en la pantalla **Habilitada**.

### Uso de OneHop

- 1** Habilita NFC en el teléfono.
- 2** Accede a la Galería en tu teléfono, selecciona las imágenes que deseas transferir y acerca el área NFC en la parte posterior del teléfono a la esfera del reloj. Una vez realizada la transferencia con éxito, las imágenes se mostrarán en la esfera del reloj en orden.
- 3** Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y pulsa **Esferas del reloj > Más > Mías > Galería**. Verás las imágenes transferidas en la Galería. Puedes personalizar el estilo y el diseño de las esferas del reloj de Galería según tus preferencias.

## Configuración de la fecha, la hora y el idioma

Una vez sincronizados los datos entre el dispositivo y tu teléfono, el idioma del sistema también se sincronizará con tu dispositivo.

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

## Linterna

En el dispositivo, accede a la lista de aplicaciones y pulsa **Linterna**. La pantalla se iluminará. Pulsa la pantalla para apagar la linterna y vuelve a pulsarla para encenderla de nuevo. Desliza el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o pulsa el botón lateral para cerrar la aplicación Linterna.

 La linterna se enciende durante 5 minutos de forma predeterminada.

## Brújula

La brújula muestra la dirección, longitud y latitud del dispositivo, por lo que te ayuda a orientarte en entornos desconocidos, como cuando estás al aire libre o viajando.

Abre la lista de aplicaciones en el dispositivo, pulsa **Brújula** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para girar lentamente el reloj y terminar de calibrar. Una vez finalizada la calibración, podrás utilizar la brújula.

 Durante la calibración, evita las fuentes de interferencia de campo magnético, como teléfonos, tabletas y ordenadores. De lo contrario, es posible que la precisión de la calibración se vea afectada.

## Obturador remoto

 Esta función no es compatible cuando el dispositivo está enlazado con un iPhone.

- 1 Asegúrate de que tu dispositivo esté conectado a tu teléfono vía Bluetooth y de que la aplicación Salud de Huawei se ejecute adecuadamente.
- 2 En el dispositivo, accede a la lista de aplicaciones y selecciona **Obturador remoto**. Esta acción abrirá la aplicación Cámara en tu teléfono al mismo tiempo.
- 3 Pulsa el icono de la cámara en la pantalla para hacer una fotografía utilizando tu teléfono. Desliza el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o pulsa el botón lateral para cerrar el **Obturador remoto**.

## Música

### Cómo añadir música al dispositivo

 Esta función no es compatible cuando el dispositivo está enlazado con un iPhone.

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei y accede a la pantalla de detalles del dispositivo.
- 2 Accede a **Música** > **Gestionar música** > **Añadir canciones** y selecciona la música que quieres añadir.
- 3 Pulsa  en el extremo superior derecho de la pantalla. Al añadir música, también puedes crear una lista de reproducción si pulsas **Lista de reproducción nueva**. Después de haber creado una lista de reproducción, puedes añadir música que se ha cargado a tu reloj a la lista de reproducción para una gestión más simple.

### Control de la reproducción de música

- 1 Accede a la lista de aplicaciones de tu dispositivo, selecciona **Música** o accede a **Música** > **Reproducción de música**.
- 2 Pulsa el botón de reproducción para reproducir la canción.
- 3 En la pantalla de reproducción de música, puedes deslizar el dedo hacia arriba por la pantalla para ver la lista de reproducción, alternar entre canciones, ajustar el volumen y configurar el modo de reproducción (por ejemplo, reproducir canciones en orden o aleatoriamente).

# Más

## No molestar

Desliza el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal del dispositivo y pulsa  para habilitar **No molestar**. También puedes acceder a la lista de aplicaciones, acceder a **Ajustes** > **No molestar** y configurar un período para este modo.

 Una vez habilitado el modo No molestar:

- El dispositivo no vibrará ni sonará para indicarte que hay llamadas entrantes ni notificaciones, y la función Levantar para activar se deshabilitará.
- La alarma vibrará y sonará con normalidad.

## Cómo añadir tarjetas personalizadas

- 1** Accede a **Ajustes** > **Tarjetas personalizadas** o **Ajustes** > **Pantalla** > **Favoritos**.
- 2** Selecciona las tarjetas que se mostrarán, como **Sueño**, **Estrés** y **Frecuencia cardíaca**. Prevalecerá la pantalla real.
- 3** Pulsa el icono hacia arriba junto a una aplicación que hayas añadido o mantén pulsada la tarjeta para mover la aplicación a otra posición (compatible con algunos modelos de dispositivos). Pulsa el icono de eliminar para borrar la tarjeta.
- 4** Una vez completados los ajustes, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha en la pantalla principal para ver las tarjetas añadidas.

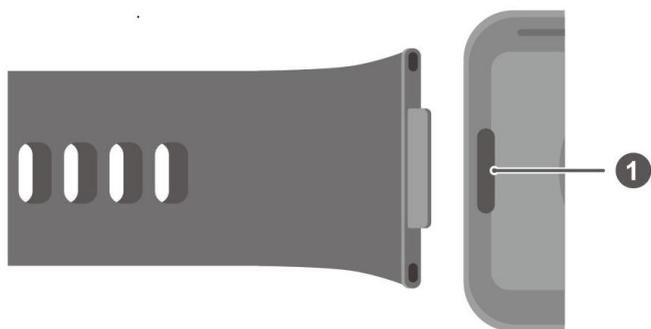
## Ajuste y reemplazo de la correa

### Ajuste de la longitud de la correa

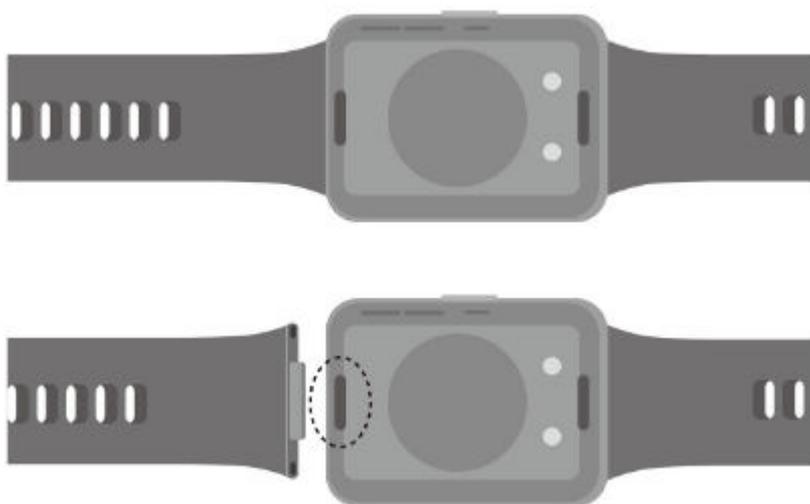
Las correas de caucho suave y piel están diseñadas con hebillas en forma de herradura, y la correa de metal está diseñada con un doble cierre magnético. Puedes ajustar la correa en función del contorno de tu muñeca para que se adapte cómodamente.

### Extracción y colocación de la correa

- **Correa 1: Edición Active**



1: Botón de ajuste

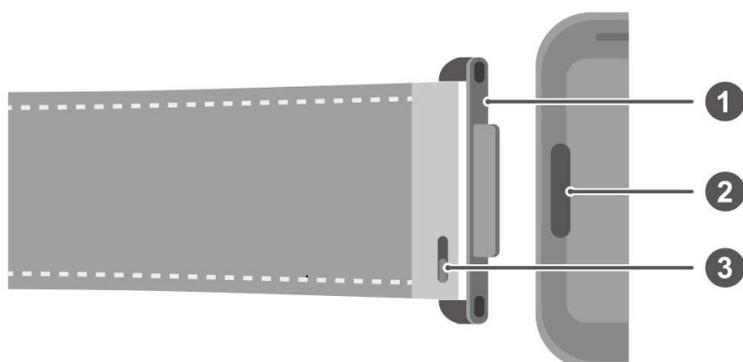


Extracción de la correa: Pulsa el botón de ajuste en cada extremo de la caja del reloj para separar la correa de esta.

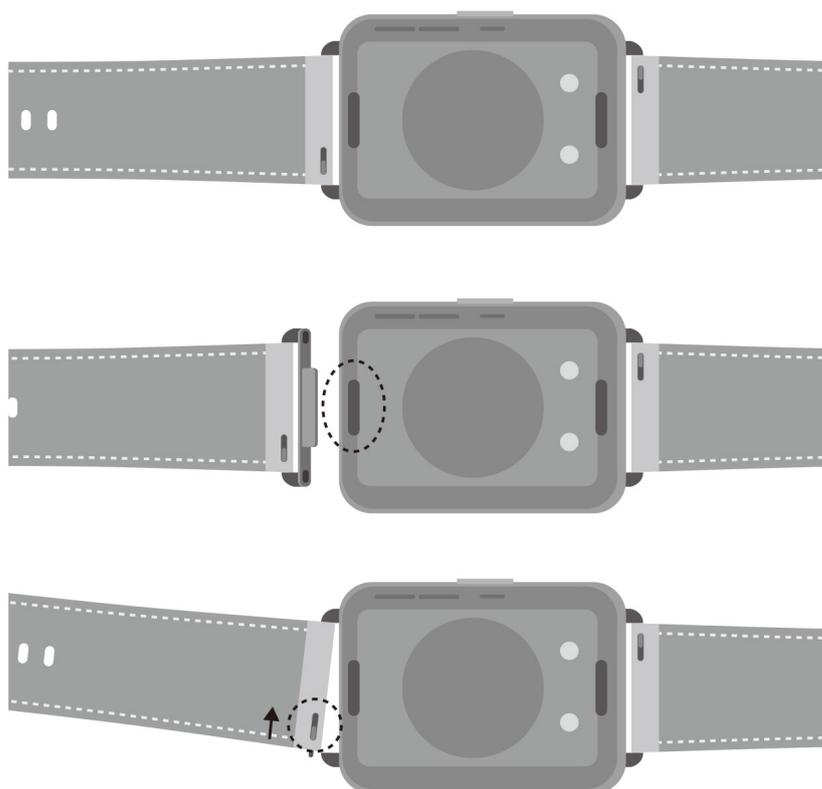
Colocación de la correa: Alinea la correa con la caja del reloj y ajusta la correa.

**i** Se deben comprar enganches por separado para reemplazar la correa de caucho suave de la edición Active por una correa de piel o de metal.

• **Correa 2: Edición Classic**



1: Enganche 2: Botón de ajuste 3: Palanca de la barra de resortes



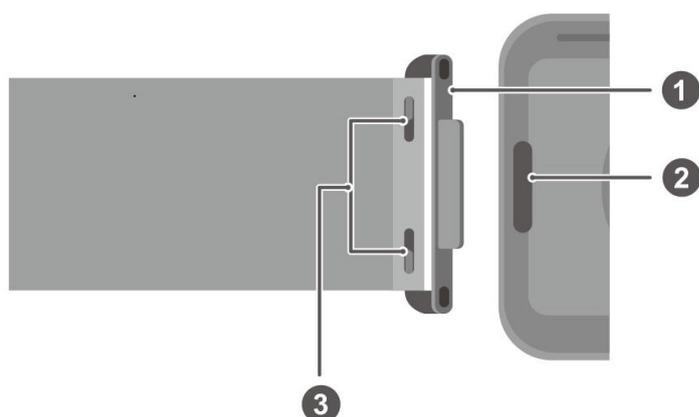
Cómo retirar los enganches: Pulsa el botón de ajuste en cada extremo de la caja del reloj para separar los enganches de la correa de la caja.

Colocación de los enganches: Alinea los enganches con la caja del reloj y ajústalos.

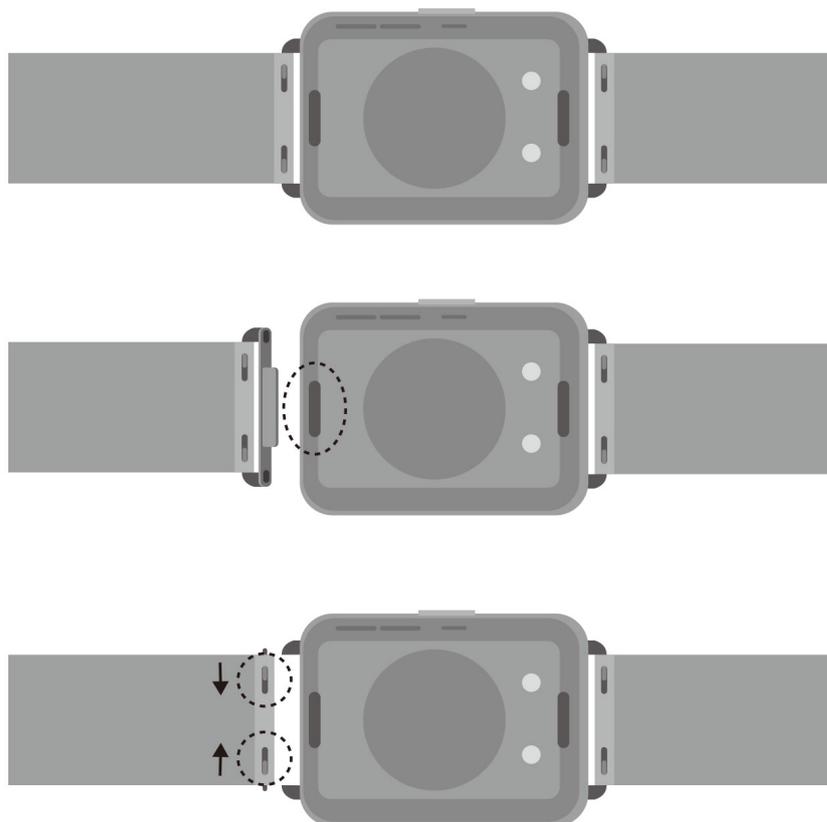
Extracción de la correa: Empuja la palanca de la barra de resortes de la correa, inclina la correa hacia afuera y retírala de la ranura de fijación de los enganches.

Colocación de la correa: Empuja la palanca de la barra de resortes, alinea el pasador de la barra con la ranura de fijación de enganches y coloca la correa.

#### • Correa 3: Edición Elegant



1: Enganche 2: Botón de ajuste 3: Palanca de la barra de resortes



Cómo retirar los enganches: Pulsa el botón de ajuste en cada extremo de la caja del reloj para separar los enganches de la correa de la caja.

Colocación de los enganches: Alinea los enganches con la caja del reloj y ajústalos.

Extracción de la correa: Empuja las palancas de las barras de resortes de la correa, inclina la correa hacia afuera y retírala de la ranura de fijación de enganches.

Colocación de la correa: Empuja las palancas de las barras de resortes de la correa, alinea el pasador de la barra con la ranura de fijación de enganches y coloca la correa.

## Actualización del reloj

Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo; después, pulsa **Actualización de firmware**. Tu teléfono buscará las actualizaciones disponibles. Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para finalizar la actualización.

## Cómo ver el nombre de Bluetooth, la dirección MAC, el modelo, el número de serie y la versión

- **Método 1:** En tu dispositivo, accede a **Ajustes > Acerca de**, desliza el dedo hacia arriba y hacia abajo para ver el nombre del dispositivo (el nombre de Bluetooth del dispositivo), la dirección MAC, el modelo, el número de versión y el número de serie.
- **Método 2:** Abre la aplicación Salud de Huawei y después pulsa **Dispositivos** y el nombre del dispositivo. El nombre del dispositivo conectado es el nombre de Bluetooth. Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Actualización de firmware**, la opción **Versión actual** indica el número de versión que tiene el dispositivo.

## Drenaje en un paso

Desliza el dedo hacia abajo desde la pantalla principal, pulsa  y la pantalla mostrará que está drenando el agua. Durante el drenaje, el dispositivo vibrará y emitirá un sonido de goteo. Cuando el drenaje esté por terminar, puedes agitar el dispositivo para acelerar la salida de las gotas de agua de la boca acampanada.

-  Después de nadar con el dispositivo, este automáticamente vibrará y drenará el agua.