

Índice

Pasos iniciales

Botones y gestos	1
Enlace y conexión	3
Carga	4
Uso del reloj	5

Ejercicio

Cómo empezar un ejercicio	6
Compañero de carrera	6
Planes de carrera	6
Cómo ver registros del ejercicio	7
Estado del ejercicio	8
Registro de actividades diarias	8
Detección automática de ejercicios	8
Ruta de regreso	9

Salud

Transmisiones de datos de la frecuencia cardíaca	10
Medición de la temperatura de la piel	10
TriRing	11
Seguimiento del sueño	11
Cómo medir los niveles de oxígeno en la sangre (SpO2)	12
Mediciones de frecuencia cardíaca	12
Pruebas de nivel de estrés	15
Ejercicios de respiración	16
Recordatorio de la actividad	16
Predicciones del ciclo menstrual	16

Asistente

Assistant·TODAY	18
Aplicaciones	18
Cómo recibir notificaciones y cómo ver y eliminar mensajes	19
Cómo responder y rechazar llamadas entrantes	20
Control de tus registros de llamadas	20
Música	21
Cronómetro	22
Temporizadores	22
Configuración de alarmas en relojes Huawei	23
Linterna	24
Barómetro	24
Brújula	25

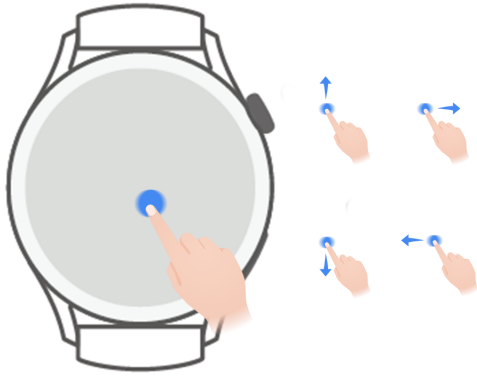
Más

	Índice
Cómo recibir informes del tiempo	25
Cómo usar el reloj para encontrar el teléfono	25
Cómo usar el teléfono para buscar el reloj	26
Obturador remoto	26
Cómo conectar auriculares Bluetooth	26
Cómo habilitar o deshabilitar el modo No molestar	27
Asistente de voz	27
Alipay	28
Cómo activar, recargar y hacer pagos con la tarjeta de transporte	29
Tarjetas bancarias	30
Cómo ajustar y cambiar la correa	33
Cómo configurar las esferas del reloj de Galería	34
Configuración de la esfera del reloj de AOD	35
Cómo gestionar esferas del reloj	35
Configuración de contactos favoritos	36
Configuración de fecha, hora e idioma	36
Ajustes de sonido	36
Cómo personalizar la función del Botón de abajo	37
Cómo añadir tarjetas personalizadas	37
Ajuste del brillo de la pantalla	37
Actualización del reloj	37
Cómo ver el nombre de Bluetooth, la dirección MAC, el número de serie, el modelo y la versión	38
Encendido, apagado y reinicio del reloj	38
Cómo restablecer los ajustes de fábrica del dispositivo	39
	39

Pasos iniciales

Botones y gestos

El reloj está equipado con una pantalla táctil a color con gran capacidad de respuesta táctil y sobre la que el usuario puede deslizarse en diferentes direcciones.



Botón de arriba

Operación	Función	Observaciones
Girar	• En modo Cuadrícula, acerca y aleja una aplicación en la pantalla de la lista de aplicaciones. • En modo Lista, desliza el dedo hacia arriba y hacia abajo en la pantalla de detalles o de la lista de aplicaciones. • Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo por la pantalla una vez que accedas a una aplicación. •  Para habilitar el modo Cuadrícula o Lista en tu reloj, accede a Ajustes > Esfera del reloj y lanzador > Lanzador y selecciona Cuadrícula o Lista.	Hay algunas excepciones, por ejemplo, en llamadas y ejercicios.
Pulsar	• Encender la pantalla. • Abrir la pantalla de la lista de aplicaciones desde la pantalla principal. • Volver a la pantalla principal.	
Pulsar dos veces o pulsar varias veces	• Pulsar dos veces el botón para ver todas las aplicaciones en ejecución cuando la pantalla está encendida.	

Operación	Función	Observaciones
Mantener pulsado	• Encender el reloj. • Acceder a la pantalla de reinicio/apagado cuando el reloj está encendido. • Reiniciar forzosamente el reloj manteniendo pulsado el botón durante más 12 segundos.	

Botón de abajo

Operación	Función	Observaciones
Pulsar	Abrir la aplicación para hacer ejercicio. Acceder a una aplicación personalizada configurada.	Hay algunas excepciones, por ejemplo, en llamadas y ejercicios.
Mantener pulsado	Activar el asistente de voz.	-

Gestos

Operación	Función
Pulsar	Confirmar la selección.
Mantener pulsado	Cambiar la esfera del reloj.
Deslizar el dedo hacia arriba	Ver notificaciones.
Deslizar el dedo hacia abajo	Visualizar menús contextuales.
Deslizar el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha	Ver tarjetas de funciones del reloj.
Deslizar el dedo hacia la derecha	Volver a la pantalla anterior.

Cómo encender la pantalla

- Pulsa el Botón de arriba.
- Levanta o gira la muñeca hacia dentro.
 -  Para encender la pantalla levantando la muñeca, abre la lista de aplicaciones del reloj, accede a **Ajustes > Funciones de accesibilidad > Gestos** y habilita **Levantar para activar**.
- Desliza el dedo hacia abajo en la pantalla principal para abrir el menú contextual. Habilita **Pantalla siempre activa** para que la pantalla permanezca encendida durante cinco minutos.

-  Para configurar una duración diferente para que la pantalla permanezca encendida, accede a **Ajustes > Pantalla y brillo > Pantalla activa**.

Cómo apagar la pantalla

No realices operaciones durante un período después de encender la pantalla pulsando el botón o levantando la muñeca.

Cubre toda la pantalla para apagarla.

-  • Para configurar una duración para que la pantalla se apague, accede a **Ajustes > Pantalla y brillo > Reposo**.
- Para habilitar que la esfera del reloj y las pantallas de algunas aplicaciones permanezcan encendidas, accede a **Ajustes > Esfera del reloj y lanzador** y habilita **Siempre en pantalla**.
- Accede a **Ajustes > Esfera del reloj y lanzador > Estilo de Mostrar siempre en pantalla > Estilo predeterminado** y selecciona un estilo diferente.

Enlace y conexión

El dispositivo está listo para enlazarse vía Bluetooth por defecto una vez encendido por primera vez. Descarga e instala la versión más reciente de la aplicación Salud.

-  Asegúrate de que estás usando uno de los siguientes dispositivos en los que se han habilitado los servicios Bluetooth y localización:

Teléfonos: HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 o posterior

Tabletas: HarmonyOS 2 o posterior

HarmonyOS/Usuarios de Android

- 1 Abre la aplicación Salud y accede a **Dispositivos > Añadir**. La aplicación buscará automáticamente los dispositivos a los que puede conectarse. Pulsa **Asociar** al lado del dispositivo deseado y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el enlace.
 -  Si el dispositivo que buscas no está en la lista de dispositivos que se pueden conectar de manera automática, pulsa **Añadir**, selecciona el dispositivo deseado, pulsa **Enlazar** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el enlace.
- 2 Cuando se muestre una solicitud de enlace en la pantalla del dispositivo, pulsa **✓** para comenzar a enlazar. Confirma también el enlace en tu teléfono/tableta.

Usuarios de iOS

- 1 Abre la aplicación Salud, accede a **Dispositivo > Añadir**, selecciona el dispositivo que deseas enlazar y pulsa **Enlazar**.
- 2 Para algunos modelos de dispositivos, debes enlazar tu dispositivo con tu teléfono/tableta vía Bluetooth. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para seleccionar el dispositivo en la pantalla de ajustes de Bluetooth. Cuando se muestre una solicitud de enlace en tu dispositivo, pulsa **✓**.

3 Abre la app Salud y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para completar el enlace.

-  • El dispositivo mostrará un icono en la pantalla para informarte de que se ha realizado el enlace. Luego regresará a la pantalla principal y recibirás la información (como la fecha y hora). De lo contrario, el dispositivo mostrará un icono en la pantalla para informarte de que no se ha realizado el enlace. Después volverá a la pantalla de inicio.

Carga

Carga

- 1** Conecta la base de carga a un adaptador de alimentación y este a una fuente de alimentación.
 - 2** Apoya el reloj sobre la base de carga y alinea los contactos metálicos del reloj con los de la base hasta que aparezca un icono de carga en la pantalla del reloj.
 - 3** Cuando el reloj esté completamente cargado, el indicador de carga mostrará 100 %. Cuando el reloj esté completamente cargado, detendrá automáticamente la carga.
-  • Se recomienda utilizar un adaptador de alimentación Huawei, un puerto USB de un ordenador o un adaptador de alimentación que no sea Huawei que cumpla con las leyes y normas regionales o nacionales correspondientes, así como los estándares de seguridad regionales e internacionales para cargar tu reloj. Otros cargadores y baterías externas que no cumplen los estándares de seguridad correspondientes pueden causar problemas, como carga lenta y sobrecalentamiento. Úsalos con precaución. Se recomienda comprar un adaptador de alimentación de Huawei en un punto de venta oficial de Huawei.
 - Mantén el puerto de carga seco y limpio para evitar cortocircuitos u otros riesgos.
 - La base de carga tiende a atraer objetos metálicos debido a que es magnética. Por lo tanto, es necesario asegurarse de que esté limpia antes de usarla. No expongas la base de carga a altas temperaturas durante mucho tiempo, ya que esto puede causar que la base se desmagnetice u ocurran otras excepciones.

Consulta del nivel de carga de la batería

Método 1: Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla principal del dispositivo para ver el nivel de carga de la batería.

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

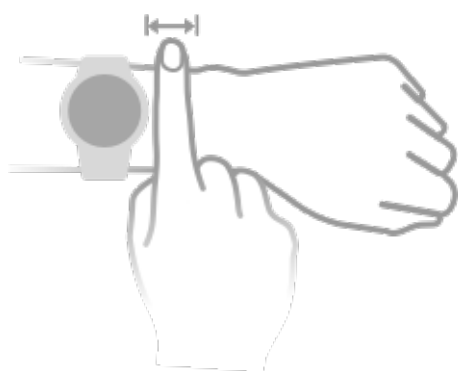
Método 3: Consulta el nivel de batería en una esfera del reloj que admita la visualización del nivel de batería.

Método 4: Consulta el nivel de batería en la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Salud.

Uso del reloj

Asegúrate de que la tapa posterior del reloj esté limpia, seca y que no tenga objetos extraños. Coloca el área de monitorización del reloj sobre tu muñeca y asegúrate de que se sienta cómodo. No coloques una película protectora en la parte posterior del reloj. La tapa posterior del reloj tiene sensores que pueden identificar señales del cuerpo humano. Si los sensores están bloqueados, la identificación será inexacta o fallará, y el reloj no podrá registrar la frecuencia cardíaca, el SpO2 y los datos de sueño.

Para asegurar la precisión de las mediciones, evita usar la correa a más de un dedo de distancia del hueso de la muñeca. Asegúrate de que la correa esté relativamente ajustada y de usarla de forma segura durante los ejercicios.



- i El dispositivo está hecho con materiales seguros para el uso. Si experimentas molestias en la piel mientras llevas el dispositivo puesto, quítatelo y consulta a un médico.

Ejercicio

Cómo empezar un ejercicio

Cómo empezar un ejercicio desde el reloj

- 1 Accede a la lista de aplicaciones del reloj y pulsa **Ejercicio**.
- 2 Selecciona el ejercicio que deseas realizar o tu rutina preferida. Alternativamente, desliza el dedo hacia arriba por la pantalla y pulsa **Personalizar** para añadir otros modos de ejercicio.
- 3 Pulsa el icono Inicio para comenzar una sesión de ejercicio. (Asegúrate de que el posicionamiento por GPS esté funcionando antes de comenzar un ejercicio al aire libre).
- 4 Para finalizar una sesión de ejercicio, pulsa el Botón de arriba y pulsa el icono Detener, o mantén pulsado el Botón de arriba.

Cómo empezar un ejercicio desde la aplicación Salud

 Esta función no está disponible en la aplicación Salud de tabletas.

Para iniciar un ejercicio usando la aplicación Salud, acerca tu teléfono y tu reloj para asegurarte de que están conectados.

- 1 Abre la aplicación Salud, pulsa **Ejercicio**, selecciona un modo de ejercicio y después pulsa el icono Inicio para empezar a ejercitarte.
- 2 Una vez que hayas iniciado un ejercicio, el reloj sincronizará y mostrará la frecuencia cardíaca, la velocidad y el tiempo del ejercicio. Los datos del ejercicio, como el tiempo de ejercicio, se mostrarán en la aplicación Salud.

Compañero de carrera

Una vez habilitado el Compañero de carrera en el reloj, te enviará una guía de voz en tiempo real mientras corres.

- 1 Pulsa el Botón de arriba para acceder a la lista de aplicaciones y después pulsa **Ejercicio**.
- 2 Pulsa **Correr al aire libre** y después pulsa el icono de ajustes a la derecha de **Compañero de carrera** para habilitar la función **Compañero de carrera**.
- 3 Regresa a la lista de aplicaciones, pulsa **Correr al aire libre**, espera hasta que se complete el posicionamiento por GPS pulsa el icono Correr para comenzar a correr.

 Después de habilitar **Compañero de carrera**, se usará en lugar de la función Recordatorios.

Planes de carrera

El dispositivo proporciona planes de entrenamiento científico personalizados que se adaptan a tu tiempo disponible para satisfacer tus necesidades de entrenamiento. El dispositivo puede

ajustar automáticamente el plan de entrenamiento cada semana tomando en consideración la forma en que realizas el entrenamiento. Además, crea un resumen para ayudarte a terminar tu plan a tiempo y ajustar de manera inteligente la dificultad de los próximos recorridos en función de tu estado de entrenamiento y tus comentarios.



Cómo crear un plan de carrera

- 1 Abre la aplicación Salud, accede a **Ejercicio > Correr al aire libre o Correr en cinta > Plan de carrera con IA**, pulsa **Más** a la derecha, selecciona un plan de carrera y sigue las instrucciones en pantalla para terminar de crear el plan.
- 2 Pulsa el Botón de arriba en el reloj para acceder a la lista de aplicaciones y accede a **Ejercicio > Cursos y planes > Plan de entrenamiento** para ver tu plan de carrera. El día del entrenamiento, pulsa el icono de Ejercicio para iniciar uno.

Cómo finalizar un plan de carrera

Abre la aplicación Salud, accede a **Ejercicio > Plan**, pulsa  en el extremo superior derecho y pulsa **Finalizar plan**.

Otros ajustes

Abre la aplicación Salud, accede a **Ejercicio > Plan** y pulsa  en el extremo superior derecho: Pulsa **Ver plan** para ver los detalles del plan.

Pulsa **Sincronizar con dispositivo wearable** para sincronizar los planes con tu dispositivo wearable.

Pulsa **Ajustes del plan** para editar información, como día de entrenamiento, hora del recordatorio y si el plan debe sincronizarse con el calendario.

Cómo ver registros del ejercicio

Cómo ver los registros del ejercicio en el dispositivo

- 1 En el dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y pulse **Registros del ejercicio**.

- 2** Seleccione un registro y vea los detalles correspondientes. El dispositivo mostrará distintos tipos de datos para los diferentes tipos de ejercicio.

Cómo ver los registros del ejercicio físico en la aplicación Salud

Usted puede ver datos de ejercicio detallados en **Registros de actividad física** en la pantalla **Salud** de la aplicación Salud.

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 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, como correr, caminar, montar en bici y escalar.
- Los datos de VO2 máx se pueden obtener de los ejercicios de correr al aire libre. Los requisitos para que el reloj obtenga las tendencias de cambio de VO2 máx son los siguientes:
 - Al menos un ejercicio de correr al aire libre se realiza cada semana (2,4 km en 20 minutos).
 - Los datos de VO2 máx se recopilan al menos dos veces y el intervalo entre las mediciones es mayor de una semana.

Registro de actividades diarias

Utiliza el reloj correctamente para que registre automáticamente datos relacionados con calorías, distancia, pasos, subida de escaleras, duración de actividades de intensidad de moderada a alta y otras actividades.

Pulsa el Botón de arriba para acceder a la lista de aplicaciones, desliza el dedo hasta que encuentre **Registros de actividad**, pulsa esa opción y después deslízate hacia arriba o hacia abajo para ver datos relacionados con calorías, distancia, subida de escaleras, pasos, duración de actividades de intensidad de alta a moderada, etc.

Detección automática de ejercicios

El dispositivo puede identificar el estado del ejercicio de manera automática.

Acceda a **Ajustes > Ajustes de ejercicio** y habilite **Autodetectar ejercicio**. Una vez habilitada esta función, el dispositivo le recordará que debe comenzar el ejercicio cuando detecte un incremento en la actividad. Puede ignorar la notificación o comenzar el ejercicio correspondiente.

Actualmente, se admiten los siguientes modos de ejercicio: caminar en interiores, caminar al aire libre, correr en cinta, correr al aire libre, actividad elíptica de entrenador y actividad de máquina de remo.

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. Después de llegar a destino, puedes utilizar esta función para saber cómo regresar por donde pasaste o a donde viniste.

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.

Transmisiones de datos de la frecuencia cardíaca

- 1 Accede a la lista de aplicaciones y después a **Ajustes > Transmisiones de datos de frecuencia cardíaca**.
- 2 Lee atentamente la descripción, accede a **✓ > Ir a ejercicios**, selecciona un modo de ejercicio y comiéndalo. El dispositivo transmitirá tus datos de frecuencia cardíaca.
- 3 Para finalizar el ejercicio, mantén pulsado el botón lateral cuando la pantalla esté encendida.
- 4 Pulsa el botón lateral y pulsa **✓** para salir de las transmisiones de datos de frecuencia cardíaca.

Medición de la temperatura de la piel

Las mediciones de la temperatura de la piel se utilizan principalmente para controlar los cambios en la temperatura de la piel de la muñeca después de hacer ejercicio. Una vez que se configura la medición continua de la temperatura de la piel, esta última se medirá de forma continua y se generará una curva de medición.

-  Este producto no es un dispositivo médico. Las mediciones de temperatura se utilizan principalmente para controlar los cambios en la temperatura de la piel de la muñeca de personas sanas mayores de 18 años durante y después del ejercicio. Los resultados son solo de referencia y no deben usarse como base de diagnósticos ni tratamientos médicos.
- Durante la medición, ponte el dispositivo relativamente ajustado durante más de 10 minutos y quédate en un entorno relajado a temperatura ambiente (cerca de 25 °C). Asegúrate de no tener restos de agua ni alcohol en la muñeca. No inicies una medición en un entorno con luz directa del sol, viento ni fuentes de calor/frío.
- Después de hacer ejercicio, tomar una ducha o de cambiar de un ambiente exterior a uno interior, espera 30 minutos antes de comenzar una medición.

Medición única

En la lista de aplicaciones del reloj, accede a **Temperatura de la piel > Medir** para comenzar a medir tu temperatura.

-  Pulsa **Unirse al estudio** si estás realizando la medición por primera vez. Si pulsas **Salir del estudio**, deberás volver a pulsar **Unirse al estudio** antes de iniciar una medición. Desliza el dedo hacia arriba en la pantalla **Medir** y pulsa **Acerca del estudio** para ver más información acerca del estudio, los objetos y escenarios aplicables, así como los requisitos de uso del dispositivo mientras se utiliza esta función.

Medición continua

- 1 En la aplicación Salud, pulsa **Dispositivos** y después el nombre del dispositivo, accede a **Monitorización de la salud** y habilita **Medición continua de la temperatura de la piel**.
- 2 En la lista de aplicaciones del reloj, pulsa **Temperatura de la piel** para ver la curva de medición.

TriRing

TriRing en los Registros de actividad del reloj muestra tres tipos de datos: pasos, actividad de intensidad moderada a alta y horas activas.

1.  Pasos: Este anillo indica la proporción de tus pasos con el recuento de pasos objetivo del día actual. El objetivo predeterminado es 10.000 pasos. Puedes cambiar los ajustes de tus objetivos según tus preferencias desde **Yo > Ajustes > Objetivo** en la aplicación Salud.
- (2)  Duración de actividad de intensidad moderada a alta (unidad: minutos): El objetivo predeterminado es 30 minutos. Tu dispositivo calcula la duración total de tus actividades de intensidad moderada a alta en función de la intensidad de tu ritmo y frecuencia cardíaca.
- (3)  Horas activas: Este anillo representa cuántas horas estuviste de pie durante el día. Si has caminado más de 1 minuto por hora, por ejemplo, si has caminado 1 minuto entre las 10:00 y las 11:00, esta hora se contará como una hora activa. Permanecer sentado demasiado tiempo es perjudicial para la salud. Te recomendamos que te levantes una vez por hora y obtengas al menos 12 horas activas entre las 7:00 y las 22:00 todos los días.

Seguimiento del sueño

Póngase el dispositivo de manera correcta. El dispositivo registrará de manera automática cuánto tiempo usted permanece dormido e identificará si usted está en etapa de sueño profundo, etapa de sueño ligero o despierto.

Sus datos de sueño de un día se miden desde las 20:00 h de la noche anterior hasta las 20:00 h del día siguiente por un total de 24 horas. Por ejemplo, si usted duerme 11 horas desde las 19:00 hasta las 06:00, su dispositivo contabilizará el tiempo que usted haya dormido antes de las 20:00 durante el primer día, como también el resto del tiempo que usted duerma el día siguiente.

Abra la aplicación Salud, pulse **Dispositivos** y después el nombre de su dispositivo, acceda a **Monitorizar la salud > HUAWEI TruSleep™** y habilite **HUAWEI TruSleep™**. Cuando se habilite, el dispositivo podrá reconocer con precisión el momento en que usted se duerme, se despierta y si está en una etapa de sueño profundo o REM, y proporcionará un análisis de la calidad del sueño y sugerencias que le permitan entender y mejorar la calidad del sueño.

Si no se ha habilitado **HUAWEI TruSleep™**, el dispositivo hará un seguimiento de su sueño por medio del método normal. Si lleva puesto el dispositivo cuando duerme, este identificará las distintas etapas del sueño, lo que incluye la hora a la que se duerme, se despierta y entra en la etapa de sueño profundo/ligero o sale de esta. Además, sincronizará los datos correspondientes con la aplicación Salud.

Cómo ver los datos del sueño: Abra la aplicación Salud y pulse la tarjeta **Sueño**. Podrá ver sus datos de sueño diarios, semanales, mensuales y anuales.

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

-  • Para garantizar una medición precisa de SpO2, ponte el reloj correctamente y asegúrate de que la correa esté ajustada. Asegúrate de que el módulo de monitorización esté en contacto directo con la piel sin ninguna obstrucción.

Medición única de SpO2

- 1** Ponte el reloj correctamente y no muevas el brazo.
 - 2** En la pantalla principal, pulsa el Botón de arriba, desliza el dedo por la pantalla y pulsa **SpO2**.
 - 3** Quédate quieto durante la medición de SpO2.
-  • Desliza el dedo hacia la derecha en la pantalla del reloj para detener la medición. La medición se ejecutará en segundo plano si hay una notificación de una llamada entrante o de una alarma.
 - La medición se verá interrumpida si deslizas el dedo hacia la derecha en la pantalla del reloj, inicias un ejercicio con la aplicación Salud o recibes una notificación por una llamada entrante o una alarma.
 - Los datos proporcionados son solo de referencia y no están destinados a uso médico. Consulta a un médico lo antes posible si no te sientes bien.
 - Durante la medición de SpO2, el dispositivo también medirá la frecuencia cardíaca.
 - Esta medición también puede verse afectada por algunos factores externos tales como baja perfusión de sangre, tatuajes, mucho vello en el brazo, una tez oscura, bajar o mover el brazo o bajas temperaturas ambientales.

Mediciones de frecuencia cardíaca

-  • Para garantizar una medición de la frecuencia cardíaca más precisa, usa el reloj correctamente y asegúrate de que la correa esté ajustada. Asegúrate de que el reloj esté colocado firmemente en la muñeca. Asegúrate de que el módulo de monitorización esté en contacto directo con la piel sin ninguna obstrucción.

Medición de la frecuencia cardíaca individual

- 1 Abre la aplicación Salud, 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 Accede a la lista de aplicaciones y selecciona **Frecuencia cardíaca** para medir tu frecuencia cardíaca.
-  Esta medición también puede verse afectada por algunos factores externos tales como baja perfusión de sangre, tatuajes, mucho vello en el brazo, una tez oscura, bajar o mover el brazo o bajas temperaturas ambientales.

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 con tu zona de frecuencia cardíaca.

- Las zonas de frecuencia cardíaca se puede calcular en función del porcentaje de frecuencia cardíaca máxima o porcentaje de RFC. Para seleccionar el método de cálculo, abre la aplicación Salud, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio** y configura **Método de cálculo** como **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima** o como **Porcentaje de RFC**.
 -  • Si seleccionas **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima** como método de cálculo, la zona de frecuencia cardíaca para diferentes tipos de actividades de ejercicio (Extremo, Anaeróbico, Aeróbico, Quema de grasa y Calentamiento) se calcula en función de la frecuencia cardíaca máxima ("220 - edad" por defecto).
 - Si seleccionas porcentaje de RFC como método de cálculo, el intervalo de frecuencia cardíaca para diferentes tipos de ejercicios (Anaeróbico avanzado, Anaeróbico básico, Ácido láctico, Aeróbico avanzado y Aeróbico básico) se calcula en función de la reserva de frecuencia cardíaca ($FC_{\text{máx.}} - FC_{\text{rep.}}$).
- Medición de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio: La frecuencia cardíaca en tiempo real se puede mostrar en el dispositivo cuando comienzas un ejercicio.
 -  • Cuando termines, consulta la frecuencia cardíaca media, 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.

Monitorización continua de la frecuencia cardíaca

Abre la aplicación Salud, 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. Una vez habilitada esta función, el reloj puede medir la frecuencia cardíaca en tiempo real.

Medición de la frecuencia cardíaca en reposo

La frecuencia cardíaca en reposo se refiere a la frecuencia cardíaca medida cuando estás quieto, despierto y en reposo. El mejor momento para medir tu frecuencia cardíaca en reposo es inmediatamente después de despertarte por la mañana.

Abre la aplicación Salud, 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.

-  • Si deshabilitas **Monitorización continua de frecuencia cardíaca** después de consultar tu frecuencia cardíaca en reposo, el resultado de que aparecerá en la aplicación Salud seguirá siendo el mismo.
- Los datos de la frecuencia cardíaca en reposo del dispositivo se borrarán solos a las 00:00 (reloj de 24 horas) o a las 12:00 de la noche (reloj de 12 horas).

Advertencia de límite de frecuencia cardíaca

Después de iniciar un ejercicio usando el reloj, este vibrará para advertirte que el valor de la frecuencia cardíaca ha superado el límite máximo durante más de 60 segundos.

Realiza lo siguiente para configurar un **límite superior de frecuencia cardíaca**:

- Usuarios de iOS: Abre la aplicación Salud, pulsa **Dispositivo** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Zona de frecuencia cardíaca y advertencia > Advertencia de zona de frecuencia cardíaca** y configura el límite superior adecuado para ti.
- HarmonyOS/Usuarios de Android: Abre la aplicación Salud, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio**, pulsa **Zona de frecuencia cardíaca** y configura el límite superior adecuado para ti.

Alertas de frecuencia cardíaca

Alerta de frecuencia cardíaca elevada

Pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de frecuencia cardíaca**, activa el selector de **Monitorización continua de frecuencia cardíaca** y configura una alerta de frecuencia cardíaca elevada. Así, recibirás una alerta cuando no estés haciendo ejercicio y tu frecuencia cardíaca se mantenga por encima de tu límite configurado durante más de 10 minutos.

Alerta de frecuencia cardíaca baja

Pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de frecuencia cardíaca**, activa el selector de **Monitorización continua de frecuencia cardíaca** y configura un límite de alerta de frecuencia cardíaca baja.

De esta manera, recibirás una alerta cuando no estés haciendo ejercicio y tu frecuencia cardíaca esté por debajo del límite establecido durante más de 10 minutos.

Pruebas de nivel de estrés

-  La función de prueba de nivel de estrés no está disponible en la serie HUAWEI WATCH GT que se vende fuera de China continental.

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, pulsa la tarjeta **Estrés** y después pulsa **Prueba de estrés** para iniciar una única prueba. Cuando utilices la función de prueba de nivel de estrés por primera vez, sigue las instrucciones en pantalla en la aplicación Salud para calibrar tu nivel de estrés.

- Prueba de nivel de estrés periódica:

Abre la aplicación Salud, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Prueba de estrés automática**, activa el selector de la opción **Prueba de estrés automática**, y sigue las instrucciones en pantalla para calibrar el nivel de estrés. Las pruebas de nivel de estrés periódicas se iniciarán automáticamente cuando llesves puesto el reloj correctamente.

-  La exactitud de la prueba de nivel de estrés puede verse afectada si el usuario acaba de tomar sustancias con cafeína, nicotina, alcohol o drogas psicoactivas. También puede verse afectada cuando el usuario sufre de una enfermedad cardíaca o de asma, ha estado haciendo ejercicio o usa el reloj de forma incorrecta.

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 **Estrés**, y pulsa esa opción para consultar el gráfico que indica los cambios de estrés, por ejemplo, el gráfico de barras de estrés, los niveles de estrés y los intervalos de estrés.

- En la aplicación Salud:

Abre la aplicación Salud, 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.

Ejercicios de respiración

Acceda a la lista de aplicaciones en su dispositivo y pulse **Ejercicios de respiración**, configure la duración y el ritmo, pulse el icono de ejercicios de respiración que aparece en la pantalla y siga las instrucciones que allí aparecen para realizar los ejercicios de respiración.

-  Puede configurar la duración en **1 min**, **2 min** o **3 min** y el ritmo en **Rápido**, **Moderado** o **Lento**. Una vez finalizado el ejercicio, la pantalla mostrará los resultados del ejercicio, la frecuencia cardíaca antes del ejercicio, la duración del ejercicio y la evaluación.

Recordatorio de la actividad

Cuando se habilite **Recordatorio de actividades**, el dispositivo controlará su actividad a lo largo del día incrementalmente (cada 1 hora por defecto). El dispositivo vibrará y la pantalla se encenderá para recordarle que se debe levantar y poner en movimiento si usted no se ha movido durante el periodo configurado.

Para deshabilitar el **Recordatorio de actividades**, abra la aplicación Salud, pulse **Dispositivos** y después el nombre de su dispositivo, pulse **Monitorizar de la salud** y desactive el selector de **Recordatorio de actividades**.

-  • El dispositivo no vibrará para recordarle que debe ponerse en movimiento si ha habilitado la función **No molestar** en este.
- El dispositivo no vibrará si detecta que usted está dormido.
- El dispositivo solo enviará recordatorios entre las 8:00 y las 12:00 y de 14:00 a 22:00.

Predicciones del ciclo menstrual

El dispositivo puede predecir tu próximo periodo y tu ventana fértil según los datos de tus periodos.

- 1** Abre la aplicación Salud, pulsa **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.
- 2** En la pantalla de **Calendario del ciclo**, pulsa **REGISTRAR PERIODO** y selecciona el comienzo y el final de tu último periodo. También puedes registrar la condición física durante tu periodo.
- 3** Pulsa  en el extremo inferior derecho, selecciona **Recordatorios del dispositivo wearable** y activa todos los selectores de recordatorios. El dispositivo te enviará recordatorios de inicio y fin de tu periodo y de la ventana fértil.

-  Pulsa Registros para ver y modificar los datos del periodo. El periodo predicho estará identificado con una línea punteada.
- El dispositivo te recordará el inicio de tu periodo a las 8:00 a. m. del día anterior al del supuesto comienzo del periodo. Se activarán todos los demás recordatorios del día del evento a las 8:00 a. m. de ese día.

Asistente

Assistant·TODAY

En la pantalla de Assistant·TODAY, puedes ver fácilmente el pronóstico del tiempo, activar el asistente de voz, acceder a aplicaciones en ejecución y ver mensajes push desde el calendario y AI Tips.

-  Los mensajes push de AI Tips solo se admiten cuando el dispositivo está enlazado con un teléfono con HarmonyOS 2/EMUI 11.0.1 o versión posterior.

Cómo acceder a Assistant·TODAY

Desliza el dedo hacia la derecha sobre la pantalla principal de tu reloj para acceder a Assistant·TODAY.

Aplicaciones

-  Esta función solo está disponible en los siguientes dispositivos Huawei:

Teléfonos: HarmonyOS 2/Android 6.0 o versiones posteriores

Tabletas: HarmonyOS 2 o posterior

Cómo instalar aplicaciones

- 1 Abre la aplicación Salud, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, y luego pulsa **Aplicaciones**.
- 2 Selecciona la aplicación que deseas utilizar en la lista de **Aplicaciones** y pulsa **Instalar**. Después de instalar la aplicación, esta aparecerá en la lista de aplicaciones en tu reloj.

Cómo usar las aplicaciones

- 1 Pulsa el Botón de arriba del reloj para acceder a la lista de aplicaciones.
- 2 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo, selecciona una aplicación y sigue las instrucciones en pantalla para usarla.
 -  Algunas aplicaciones solo se pueden utilizar cuando el reloj está conectado a tu teléfono. Si el reloj muestra un mensaje pidiéndote que instales la aplicación en el teléfono, significa que la aplicación solo se puede usar con tu teléfono.
 - Cuando instales y utilices una aplicación en tu teléfono por primera vez, acepta los acuerdos o términos que se muestran en la pantalla de la aplicación y sigue las instrucciones en pantalla para completar la autorización y el inicio de sesión. De lo contrario, no podrás utilizar la aplicación. Si hay un problema al dar la autorización, abre la aplicación Salud, accede a **Yo > Ajustes > Capacidades del dispositivo** y selecciona la aplicación a la que deseas volver a dar la autorización.

Cómo actualizar aplicaciones

- 1 Abre la aplicación Salud, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, y luego pulsa **Aplicaciones**.
- 2 Pulsa **Gestor** para ver las aplicaciones que deseas actualizar y la lista de aplicaciones instaladas.
- 3 Accede a **Actualizaciones** > **Actualizar** para actualizar las aplicaciones a las versiones más recientes para tener una mejor experiencia.

Cómo desinstalar aplicaciones

- 1 Abre la aplicación Salud, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, y luego pulsa **Aplicaciones**.
 - 2 Pulsa **Gestor** para ver las aplicaciones que deseas actualizar y la lista de aplicaciones instaladas.
 - 3 Accede a **Gestor de instalaciones** > **Desinstalar** para desinstalar aplicaciones. Después de desinstalar la aplicación, esta también se eliminará de tu reloj.
-  Si pulsas **Deshabilitar servicio de AppGallery** y **DESHABILITAR**, AppGallery se deshabilitará. Si deseas utilizar esta función de nuevo, pulsa **Aplicaciones**, sigue las instrucciones en pantalla para completar el otorgamiento de la autorización y habilita **Aplicaciones**.

Cómo recibir notificaciones y cómo ver y eliminar mensajes

Después de habilitar las notificaciones, todos los mensajes con notificaciones que se muestran en la barra de estado de tu teléfono/tableta se sincronizarán con tu reloj.

-  Cuando la aplicación Salud está conectada a tu dispositivo a través de Bluetooth, las notificaciones mostradas en la barra de estado de tu teléfono/tableta se enviarán a tu dispositivo. Las notificaciones que no se muestran en la barra de estado no se enviarán a tu dispositivo.

Cómo habilitar notificaciones de mensajes

- 1 Abre la aplicación Salud, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, pulsa **Notificaciones** y habilita el selector.
 - 2 Pulsa **Aplicaciones** y activa los selectores para las aplicaciones de las cuales deseas recibir notificaciones.
-  Las notificaciones de las siguientes aplicaciones se pueden sincronizar con el reloj: Mensajes, Correo y Calendario, así como determinadas aplicaciones de redes sociales de terceros, entre ellas, Facebook y WhatsApp.
- Puedes acceder a **Aplicaciones** para ver las aplicaciones de las que puedes recibir notificaciones.

Cómo ver mensajes no leídos

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

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.

 Tu reloj puede guardar hasta 10 mensajes no leídos. Si hay más de 10 mensajes sin leer, los mensajes más antiguos se sobrescribirán. Cada mensaje solo se puede mostrar en una pantalla.

Si utilizas el modo No molestar, estás despierto, no estás usando el reloj o no estás entrenando, tu reloj puede recibir mensajes pero no emitirá notificaciones push.

Los mensajes que viste en tu teléfono/tableta, se eliminarán del reloj al mismo tiempo.

Cómo eliminar mensajes no leídos

Desliza el dedo hacia la derecha sobre un mensaje para borrarlo o pulsa **Eliminar** en la parte inferior de la lista para borrar todos los mensajes no leídos.

Cómo responder y rechazar llamadas entrantes

Cuando recibas una llamada entrante, tu reloj te informará y mostrará el número o el nombre del usuario que llama. Puedes rechazar la llamada.

- Pulsa el Botón de arriba para que el reloj deje de vibrar durante una llamada entrante.
- Pulsa el icono de finalizar en la pantalla o mantén pulsado el Botón de arriba del reloj para finalizar la llamada.

Control de tus registros de llamadas

Visualización de los 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** y púlsalo para ver los registros (incluidas los de llamadas entrantes, llamadas salientes y llamadas perdidas) en tu reloj.

Devolución de llamadas

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

Eliminación de los registros de llamadas

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

Música

Prerrequisitos

Para utilizar esta función, asegúrese de que el reloj esté conectado a su teléfono.

Cómo añadir música

- 1 Abra la aplicación Salud, pulse **Dispositivos** y después el nombre de su dispositivo.
- 2 Acceda a **Música > Gestionar música > Añadir canciones** y seleccione la música que desea añadir.
- 3 Pulse ✓ en el extremo superior derecho de la pantalla.
 -  Esta función solo está disponible en los siguientes dispositivos:
Teléfonos: HarmonyOS 2/Android 6.0 o posterior
Tabletas: HarmonyOS 2 o posterior
 - Puede añadir archivos de música no cifrados (en formato AAC (LC-AAC) o MP3) descargados de algunas aplicaciones de música a su reloj. (Puede añadir aproximadamente 200 a 500 canciones a su reloj según los diferentes tamaños de los archivos de música).
 - Para consultar el espacio de almacenamiento restante en su reloj, abra la aplicación Salud y acceda a **Dispositivos > Música > Gestionar música**.

Cómo controlar la reproducción de música en el reloj

- 1 Pulse el botón de arriba del reloj para acceder a la lista de aplicaciones, deslice el dedo hasta que encuentre **Música** y después pulse.
- 2 Acceda a  > **Reloj**.
- 3 Deslice el dedo hacia la derecha sobre la pantalla para regresar a la pantalla anterior, pulse la música que ha añadido a su reloj usando la aplicación Salud y pulse el botón de reproducción para reproducir la música.
 -  En la pantalla de reproducción de música del reloj, se puede cambiar de canciones, ajustar el volumen y seleccionar un modo de reproducción, como Reproducir en orden, Reproducción aleatoria, Repetir la canción actual y Repetir lista.
 - Pulse  en el extremo inferior derecho y después pulse **Eliminar canción, Auriculares, Reloj o Teléfono** (solo disponible en teléfonos HarmonyOS/Android con la secuencia de reproducción que no se puede seleccionar).
 - Deslice el dedo por la pantalla para ver la lista de música. Si desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha sobre la pantalla principal del reloj para acceder a la tarjeta de reproducción de música, no podrá ver la lista de música.

Cómo controlar la reproducción de música en el teléfono

- 1 Abra la aplicación Salud, pulse **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo; después, pulse **Música** y habilite **Controlar música del teléfono**.
 - 2 Abra la aplicación Música en su teléfono y reproduzca música.
 - 3 Abra la aplicación **Música** en su reloj y acceda a  > **Teléfono**.
 - 4 Deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla para regresar a la pantalla anterior para pausar, cambiar o ajustar el volumen de la música en su teléfono.
-  • Puede usar su reloj para controlar la reproducción de música de aplicaciones de música de terceros como KuGou Music, NetEase Music, Himalaya y QQMusic en su teléfono.
 - En la pantalla de reproducción de música de su reloj, pulse  en el extremo inferior derecho y seleccione **Reloj** o **Teléfono**.

Cronómetro

El reloj admite la temporización normal y por segmentos en el Cronómetro, para ayudarte en actividades que requieren tiempo preciso, como deportes y competiciones.

Inicio del cronómetro

- 1 Pulsa el Botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y después pulsa **Cronómetro**.
- 2 Pulsa  para comenzar la temporización.
- 3 Pulsa  para comenzar la temporización basada en segmentos.

Pausa o restablecimiento del cronómetro

Pulsa  para pausar el cronómetro o  para restablecer el cronómetro.

Temporizadores

El reloj admite temporizadores rápidos con duraciones preestablecidas y temporizadores personalizados para ayudarte a completar tareas con duraciones específicas.

Configuración de un temporizador rápido

- 1 Pulsa el Botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y después pulsa **Temporizador**.
- 2 Selecciona una duración e inicia la temporización.
- 3 Cuando el temporizador expire, el reloj vibrará. Puedes pulsar **X** para salir o pulsar el icono del extremo inferior derecho para repetir el último temporizador rápido.

Configuración de un temporizador personalizado

- 1 Pulsa el Botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y después pulsa **Temporizador**.
- 2 Desliza el dedo hacia arriba en la pantalla y pulsa **Personalizar**.
- 3 Selecciona la hora, el minuto y el segundo y después pulsa  para comenzar la temporización.

Cómo salir del temporizador y cómo pausarlo y restablecerlo

Pulsa  para pausar, pulsa  para restablecer y pulsa  para salir.

Configuración de alarmas en relojes Huawei

Método 1: Configurar una alarma inteligente o por evento desde su reloj.

- 1 Acceda a la lista de aplicaciones, seleccione **Alarma** y pulse  para añadir una alarma por evento.
- 2 Configure la hora de la alarma y el ciclo de repetición, y, a continuación, pulse **Aceptar**. Si no configura el ciclo de repetición, la alarma se activará una sola vez.
- 3 Pulse una alarma para eliminarla o para modificar la hora y el ciclo de repetición. Solo se pueden eliminar las alarmas por eventos.

Método 2: Configurar una alarma inteligente o por evento desde la aplicación Salud.

Alarma inteligente:

- 1 Abra la aplicación Salud, pulse **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo, y acceda a **Alarma > ALARMA INTELIGENTE**.
- 2 Configure la hora de la alarma, la hora de activación inteligente y el ciclo de repetición.
- 3 Si es usuario de Android, pulse ✓ en el extremo superior derecho. Si es usuario de iOS, pulse **Guardar** en el extremo superior derecho.
- 4 Vuelva a la pantalla principal y deslice el dedo hacia abajo para sincronizar los ajustes de la alarma con su reloj.
- 5 Pulse una alarma para modificar la hora configurada, la hora de activación inteligente y el ciclo de repetición.

Alarma por evento:

- 1 Abra la aplicación Salud, pulse **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo, y acceda a **Alarma > ALARMA POR EVENTO**.
- 2 Pulse **Añadir** para configurar la hora, la etiqueta y el ciclo de repetición de la alarma.
- 3 Si es usuario de Android, pulse ✓ en el extremo superior derecho. Si es usuario de iOS, pulse **Guardar** en el extremo superior derecho.
- 4 Vuelva a la pantalla principal y deslice el dedo hacia abajo para sincronizar los ajustes de la alarma con su reloj.

5 Pulse una alarma para eliminarla o para modificar la hora y el ciclo de repetición.

- Las alarmas por eventos configuradas en su reloj están sincronizadas con la aplicación Salud. Se pueden configurar hasta cinco alarmas por eventos. Por defecto, solo hay una alarma inteligente. No se pueden eliminar alarmas inteligentes ni añadir más.
- Cuando suene una alarma, pulse  en la pantalla, pulse el Botón de arriba o deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla para posponerla 10 minutos. Para apagar la alarma, pulse  en la pantalla o mantenga pulsado el Botón de arriba. Si no se realiza ninguna acción en el transcurso de un minuto, la alarma se apagará automáticamente después de posponerse tres veces.
- La alarma inteligente solo le despertará con antelación según la hora preestablecida cuando no se encuentre en etapa de sueño profundo.
- Si no configura el ciclo de repetición de una alarma, la alarma se activará una sola vez.
- Las alarmas del dispositivo wearable también se activarán los días festivos.
- Las alarmas por eventos se activarán a la hora que usted configure. Si configura una etiqueta y una hora para esta alarma por evento, el reloj mostrará la etiqueta. De lo contrario, solo mostrará la hora.
- Cuando el **modo Silencioso** esté habilitado en el reloj, la alarma vibrará, pero no sonará. Para habilitar el modo Silencioso, acceda a la lista de aplicaciones y pulse **Ajustes > Volumen** para activar el selector.
- Las alarmas configuradas en su teléfono se sincronizarán automáticamente con el reloj cuando estén conectadas. El proceso de sincronización no podrá cancelarse.

Linterna

En el dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y pulse **Linterna**. La pantalla se iluminará. Pulse la pantalla para apagar la linterna. Después, vuelva a pulsar la pantalla para volver a encenderla. Deslice el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o pulse el botón lateral para cerrar la aplicación Linterna.

Barómetro

La función **Barómetro** del reloj mide automáticamente la altitud y la presión atmosférica de la ubicación actual y registra los datos de medición del día actual en un gráfico en forma de onda.

Cómo ver la altitud y la presión atmosférica

- 1 Pulsa el Botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y después pulsa **Barómetro**.

- 2** Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo por la pantalla para ver la altitud y la presión atmosférica.

Brújula

La aplicación Brújula muestra la dirección, la longitud y latitud de tu reloj, lo que te permite orientarte en entornos desconocidos, como cuando estás al aire libre o viajando.

Pulsa **Brújula** en la lista de aplicaciones y sigue las instrucciones en pantalla para calibrar tu reloj. Una vez completada la calibración, tu reloj mostrará la esfera de una 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.

Cómo recibir informes del tiempo

Cómo habilitar los informes del tiempo

Abre la aplicación Salud, pulsa **Dispositivos** y el nombre del dispositivo, habilita **Informes del tiempo** y selecciona una unidad de temperatura (°C o °F).

Cómo ver los informes del tiempo

Consulta el reloj para conocer el tiempo en tu área local.

Método 1: En la tarjeta de El tiempo

Desliza el dedo hacia la derecha en la pantalla hasta que encuentres la pantalla de El tiempo y consulta tu ubicación, la información meteorológica más reciente, la temperatura y la calidad del aire.

Método 2: En una esfera del reloj

Asegúrate de estar usando una esfera del reloj que muestre información del tiempo y consulta la información meteorológica más reciente en la pantalla principal.

Método 3: En la aplicación El tiempo

Pulsa el Botón de arriba cuando te encuentres en la pantalla principal de tu reloj, desliza el dedo hasta que encuentres **El tiempo**, púlsalo y luego podrás consultar tu ubicación, la última información del tiempo, la temperatura y la calidad del aire. Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para ver la información meteorológica de la semana.

Cómo usar el reloj para encontrar el teléfono

Desliza el dedo hacia abajo sobre la pantalla de la esfera del reloj para abrir el menú contextual y pulsa **Buscar teléfono**. La animación de Buscar teléfono se verá en la pantalla.

Si el reloj y el teléfono se encuentran dentro del rango de conexión Bluetooth, tu teléfono/tableta reproducirá un tono (incluso en Modo silencioso) para notificarte su ubicación.

Pulsa la pantalla del reloj o desbloquea la pantalla de tu teléfono/tableta para detener la búsqueda de tu teléfono/tableta.

-  Esta función solo se puede usar cuando el teléfono y el reloj estén conectados.
Si estás usando un teléfono iOS y su pantalla está apagada, este controla la reproducción del tono del sistema. Por lo tanto, es posible que el teléfono no responda cuando uses la función **Buscar teléfono**.

Cómo usar el teléfono para buscar el reloj

Puedes utilizar tu teléfono Huawei (con EMUI 11.0 o posterior) para encontrar tu reloj una vez que el reloj se conecte a la aplicación Salud.

Pasos iniciales

- 1** Descarga e instala las versiones más recientes de HUAWEI Mobile Cloud, Buscar dispositivo y Salud desde AppGallery. Si las aplicaciones ya se han instalado, actualízalas a las versiones más recientes.
- 2** Utiliza el mismo ID de HUAWEI para iniciar sesión en las tres aplicaciones y asegúrate de que tu dispositivo wearable está conectado a la aplicación Salud.

Cómo usar el teléfono para buscar el reloj

- 1** En la lista de dispositivos de la aplicación Buscar dispositivo, selecciona el dispositivo de destino.
- 2** En la pantalla de detalles del dispositivo, localiza el dispositivo y pulsa **Reproducir tono** para encontrar el dispositivo.

Obturador remoto

Después de conectar el reloj a tu teléfono, pulsa **Obturador remoto** en la lista de

aplicaciones de tu reloj para habilitar la cámara en tu teléfono. Pulsa  en la pantalla del reloj para hacer una foto. Pulsa  para alternar entre el temporizador de 2 segundos y 5 segundos.

-  El Obturador remoto solo está disponible en la lista de aplicaciones del reloj cuando tu reloj está enlazado con estos dispositivos:
Teléfonos: HarmonyOS 2/EMUI 10.1 o versiones posteriores
Tabletas: HarmonyOS 2 o posterior
- Para usar esta función, asegúrate de que el reloj esté conectado a tu teléfono y de que la aplicación Salud esté ejecutándose en segundo plano.

Cómo conectar auriculares Bluetooth

- Método 1:

- 1 Pulse el Botón de arriba del reloj para acceder a la lista de aplicaciones y acceda a **Ajustes > Auriculares**.
 - 2 El reloj buscará automáticamente la lista de auriculares Bluetooth para enlazar. Seleccione el nombre de los auriculares que desee enlazar y siga las instrucciones en pantalla para realizar el enlace.
- Método 2:
- 1 En la pantalla principal, pulse el Botón de arriba para acceder a la lista de aplicaciones, pulse **Música**, luego haga clic en  en el extremo inferior derecho de la pantalla de reproducción de música y pulse **Auriculares**.
 - 2 El reloj buscará automáticamente la lista de auriculares Bluetooth para enlazar. Seleccione el nombre de los auriculares que desee enlazar y siga las instrucciones en pantalla para realizar el enlace.

Cómo habilitar o deshabilitar el modo No molestar

Después de habilitar el modo No molestar, las llamadas entrantes y notificaciones se silenciarán, el reloj no vibrará al recibir llamadas o notificaciones entrantes, y la pantalla no se encenderá cuando levantes la muñeca.

Cómo habilitarlo o deshabilitarlo de forma inmediata

Método 1: Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la esfera del reloj y pulsa **No molestar** para habilitar o deshabilitar el modo.

Método 2: Accede a **Ajustes > Sonidos y vibración > No molestar > Todo el día** para habilitar o deshabilitar el modo.

Cómo habilitarlo o deshabilitarlo de forma programada

 Para usar esta función, actualiza el reloj y la aplicación Salud a la versión más reciente.

Accede a **Ajustes > Sonidos y vibración > No molestar > Programado** y configura **Inicio** y **Fin**.

Para deshabilitar la opción del modo No molestar programado, accede a **Ajustes > Sonidos y vibración > No molestar > Programado**.

Asistente de voz

El dispositivo wearable te permite utilizar el asistente de voz para hacer llamadas, buscar información y controlar los dispositivos de hogar inteligente cuando se conecta a la aplicación Salud en tu teléfono.

 Para estar seguro de que el asistente de voz funcionará, actualiza tu reloj a la última versión.

Actualmente, esta función solo está disponible en dispositivos Huawei.

Cómo usar el asistente de voz

- 1 Mantén pulsado el Botón de abajo para activar el asistente de voz.
- 2 Diga un comando de voz en la pantalla que se muestra, por ejemplo “¿Cómo está el tiempo hoy?”.

Alipay

Una vez que hayas asociado el reloj a tu cuenta de Alipay, podrás utilizar el código QR o el código de barras en el reloj para hacer pagos.

Cómo asociar Alipay

- 1 Desliza el dedo hacia la derecha en la pantalla principal de tu reloj hasta que accedas a la pantalla de código QR de Alipay o pulsa **Alipay** en la lista de aplicaciones de tu reloj. Sigue las instrucciones en pantalla para ver el código QR de **Escanear para asociar**.
 - 2 Abre la aplicación Alipay y escanea el código QR que aparece en tu reloj.
 - 3 Sigue las instrucciones en pantalla para configurar el nombre del dispositivo en la aplicación Alipay.
 - 4 Pulsa el icono de **Saldo** en el extremo superior derecho de la aplicación Alipay e introduce el importe. El enlace se completará una vez que hayas hecho un pago.
 - 5 Una vez que el enlace se realice con éxito, gestiona el saldo de acuerdo con las instrucciones en pantalla.
-  El reloj puede hacer pagos incluso cuando se ha desconectado del teléfono, no tiene conexión a Internet o está sin conexión.
 - Si no has recargado saldo de Alipay en tu reloj, la secuencia de pago será la misma que la configurada en Alipay.

Cómo realizar pagos mediante escaneo

Después de haber asociado tu reloj con tu cuenta de Alipay, desliza el dedo hacia la derecha en la pantalla del reloj para encontrar Alipay o pulsa el Botón de arriba en el reloj para acceder a la lista de aplicaciones y luego pulsa **Alipay**. Abre Alipay y muéstrale el código de pago (ya sea en formato de código QR o de código de barras) que aparece en tu reloj al vendedor.

Cómo desasociar Alipay

Usa cualquiera de estos métodos para desasociar tu reloj.

Método 1: Pulsa el Botón de arriba del reloj y accede a **Alipay > Desconectar**. Si has recargado tu saldo de Alipay en el reloj, el saldo no se devolverá automáticamente. Sigue las instrucciones en pantalla para desasociar tu cuenta de Alipay del reloj en Alipay. De esta manera, recuperarás tu saldo.

Método 2: Busca el dispositivo deseado en el cuadro de búsqueda de la aplicación Alipay y púlsalo. Sigue las instrucciones en pantalla para desasociar tu reloj de la cuenta de Alipay.

Después de desasociar los dispositivos, pulsa el Botón de arriba en tu reloj y accede a **Alipay** > **Desconectar**.

- Si el saldo de Alipay en tu reloj ya se ha recargado, el saldo se añadirá automáticamente al saldo restante una vez que Alipay se haya desasociado del reloj.
- Si habilitas esta función, sé extremadamente cuidadoso al utilizar el reloj. Si el reloj se pierde, desasocia tu cuenta de Alipay de inmediato.
- Después de desasociar la cuenta de Alipay, la función de pago se mostrará, pero en realidad dejará de estar disponible. Antes de volver a utilizar Alipay, asegúrate de que la cuenta de Alipay se haya desasociado en ambos lados y asóciala de nuevo.
- Una vez que tu reloj se restablezca a sus ajustes de fábrica, la cuenta de Alipay se desasociará del reloj automáticamente.

Cómo activar, recargar y hacer pagos con la tarjeta de transporte

Activa la tarjeta de transporte en la aplicación Salud de Huawei en tu teléfono y realiza pagos desde tu dispositivo wearable.

- Esta función requiere NFC. Solo puedes recargar tu tarjeta de transporte en los teléfonos Android.
- Antes de usar esta función, actualiza la aplicación Salud de Huawei de tu teléfono a la versión más reciente.
- Las tarjetas de transporte activadas en tu dispositivo tienen de los mismos beneficios que las tarjetas de transporte físicas.
- Solo se admiten tarjetas de transporte para adultos en los dispositivos wearable Huawei. Los estudiantes y adultos mayores deben usar tarjetas de transporte físicas.

Cómo activar una tarjeta de transporte

- 1 En tu teléfono, abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos**, pulsa tu dispositivo y pulsa **HUAWEI Wallet**; después, accede a + > **tarjeta de transporte**.
- 2 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para seleccionar la tarjeta de transporte deseada.
- 3 Selecciona el importe de la recarga y pulsa **ACTIVAR**.
- 4 Después de haber hecho el pago, se mostrará un mensaje en la pantalla que indica que la tarjeta se está activando. Una vez activada la tarjeta, pulsa **Finalizado**.

-  • En la actualidad, solo se admite el pago a través de WeChat.
- No es posible añadir una tarjeta de transporte física y solo puedes activar una tarjeta de transporte virtual mediante HUAWEI Wallet.
- Si restableces tu dispositivo wearable o cambias a otra cuenta de la aplicación Salud de Huawei, esto no afectará a tu tarjeta de transporte.
- Para ver el número de tu tarjeta de transporte, abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos**, pulsa **HUAWEI Wallet** y selecciona la tarjeta.
- En la actualidad, esta función solo está disponible en ciudades como Pekín, Shanghái y Shenzhen. Consulta la aplicación Salud de Huawei para saber si se admiten otras tarjetas de transporte. Para ello, abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos**, pulsa tu dispositivo y pulsa **HUAWEI Wallet**; después, accede a **+ > tarjeta de transporte**.

Cómo recargar una tarjeta de transporte

- 1** Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, pulsa **HUAWEI Wallet** y selecciona la tarjeta de transporte que quieres recargar.
- 2** Accede a **Detalles de la tarjeta > Recarga**, selecciona el importe deseado y después recargar tarjeta.
- 3** Tu tarjeta de transporte se recargará una vez que hayas hecho el pago.

-  Selecciona la tarjeta de transporte y después pulsa **Detalles de la tarjeta** para ver el saldo.

Pagos

Si has activado múltiples tarjetas de transporte, abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Devices**, pulsa tu dispositivo, pulsa **HUAWEI Wallet**, desliza el dedo por la pantalla para elegir la tarjeta de transporte que utilizas con más frecuencia y selecciona **Configurar cuenta predeterminada**.

Una vez que la tarjeta de transporte está activada y configurada como tarjeta predeterminada, puedes hacer pagos con tu reloj incluso cuando la pantalla del reloj está apagada, Bluetooth está desconectado o cuando el reloj está apagado. Mantén la pantalla del dispositivo cerca del terminal de pago para realizar el pago.

Puedes realizar un máximo de 10 pagos después de que el reloj se haya apagado por nivel de batería bajo.

-  La tarjeta de transporte de tu reloj funciona con NFC. Esta función no se verá afectada si olvidas llevar el teléfono contigo o si conectas tu reloj a otro teléfono.

Tarjetas bancarias

-  Esta función solo está disponible en determinados países y en determinadas regiones.

Después de asociar una tarjeta bancaria al reloj mediante la aplicación Salud, podrás realizar pagos con el reloj, incluso si el reloj no está conectado a tu teléfono o a Internet. Esto permite realizar compras de forma fácil y conveniente.

Cómo asociar una tarjeta bancaria

- 1** Abre la aplicación Salud, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo; después, pulsa **Wallet**.
 - 2** Pulsa **+** en el extremo superior derecho y selecciona **Tarjetas bancarias**.
 -  Si estás asociando tarjetas bancarias por primera vez, tendrás que configurar un PIN en la pantalla del reloj y luego pulsar **Siguiente** para añadir una tarjeta bancaria.
 - Si has configurado un PIN, desbloquea la pantalla del reloj y pulsa **Siguiente** para añadir una tarjeta bancaria.
 - 3** Sigue las instrucciones en pantalla para escanear la parte delantera de tu tarjeta bancaria o introduce manualmente el número de tarjeta y después pulsa **Siguiente**.
 - 4** En la pantalla de aviso de emisión de la tarjeta, desliza el dedo hacia arriba, introduce la información requerida y pulsa **Siguiente**.
 - 5** Después de introducir el código de verificación por SMS, se mostrará un mensaje que indica que la tarjeta ha sido activada. A continuación, pulsa **Aceptar**.
-  No es posible asociar tarjetas bancarias en teléfonos iOS.

Pagos rápidos

Método 1: Acerca la esfera del reloj al área del sensor de un dispositivo del punto de venta, espera a que se muestre la pantalla para deslizar la tarjeta, selecciona una tarjeta bancaria, introduce el PIN de la pantalla del reloj para la verificación del pago, y vuelve a acercar la esfera del reloj al dispositivo del punto de venta para completar el pago.

Método 2: Accede a la lista de aplicaciones del reloj, pulsa **Wallet** para acceder a la lista de tarjetas, selecciona una tarjeta bancaria, pulsa **Pagar** y acerca el reloj al área del sensor del dispositivo del punto de venta para completar el pago.

Método 3: Abre la aplicación Salud, accede a **Dispositivos > Wallet**, y selecciona una tarjeta bancaria para configurarla como predeterminada. Desliza el dedo hacia la izquierda en la pantalla principal del reloj, espera hasta que se muestre la pantalla para deslizar la tarjeta, pulsa **Pay** y acerca el reloj al área del sensor de un dispositivo del punto de venta para completar el pago.

-  Solo puedes hacer pagos rápidos si tu tarjeta bancaria está activada en el reloj. Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para acceder a la pantalla de la tarjeta bancaria que deseas utilizar y activa la tarjeta.
- Cuando la pantalla del reloj está bloqueada, deberás desbloquearla antes de utilizar una tarjeta bancaria.
- Puedes ver los bancos compatibles en la pantalla donde se introduce el número de tarjeta bancaria.

Cómo eliminar tarjetas bancarias

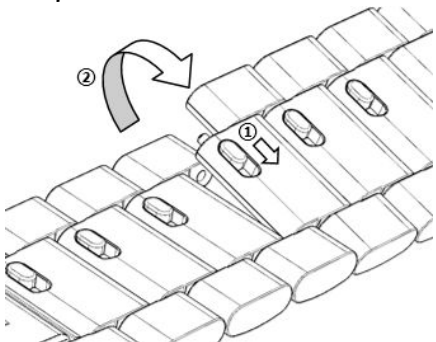
- 1** Abre la aplicación Salud, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, pulsa **Wallet** y selecciona la tarjeta que quieres eliminar.
- 2** Pulsa  en el extremo superior derecho para eliminar la tarjeta. Sigue las instrucciones en pantalla y pulsa **Aceptar**.
-  Al eliminar el PIN de la pantalla se eliminarán todas las tarjetas bancarias asociadas a tu dispositivo wearable.

Cómo ajustar y cambiar la correa

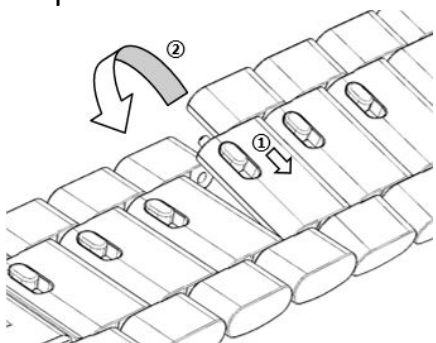
Ajuste de la correa

Correa metálica de tres puntos

- 1 Para retirar la correa, empuja el enganche en la dirección indicada por la flecha 1 y después retira el eslabón en la dirección indicada por la flecha 2.

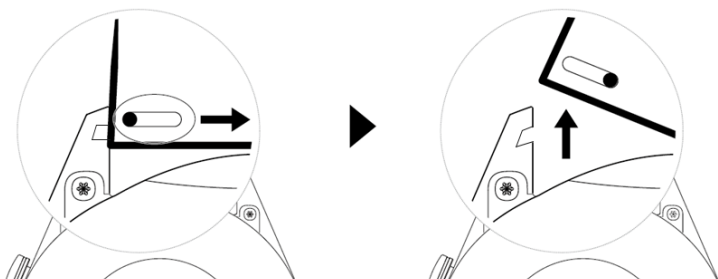


- 2 Para colocar la correa, empuja el enganche en la dirección indicada por la flecha 1 y después coloca el eslabón en la dirección indicada por la flecha 2.

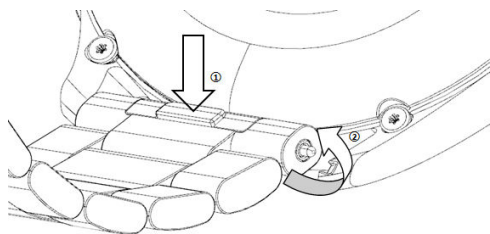


Cambio de la correa

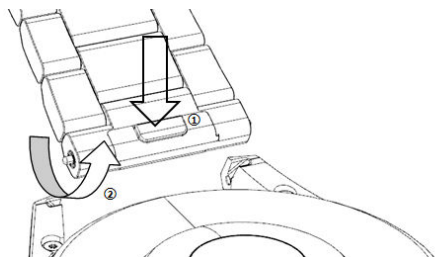
- Si estás usando una correa que no es de metal, sigue estos pasos para extraerla e instalar una correa nueva en el orden inverso.



- Para extraer e instalar una correa de metal, realiza los siguientes pasos:
 - Extracción:
 - Caja de reloj con una ranura de guía en una orejeta:



- Caja de reloj con dos ranuras de guía en una orejeta:



- Instalación:
 - Si la caja del reloj tiene una ranura de guía en una orejeta, inserta la barra de resorte izquierda de la correa del reloj en el orificio de la barra de la caja del reloj y luego pulsa la barra de resorte derecha a través de la ranura de guía.
 - Si la caja del reloj tiene dos ranuras de guía en una orejeta, pulsa las barras de resorte izquierda y derecha de la correa del reloj a través de las dos ranuras de guía.
- Ajuste de la hebilla del reloj
Pulsa la posición central de la hebilla contra una orejeta.
-  La correa de piel no es resistente al agua. Mantenla seca y retira restos de sudor y otros líquidos de manera oportuna.

Cómo configurar las esferas del reloj de Galería

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

Cómo seleccionar esferas del reloj de la Galería

- 1 Abre la aplicación Salud, pulsa **Dispositivos** y luego el nombre de tu dispositivo, accede a **Esferas del reloj** > **Más** > **Yo** > **En el reloj** > **Galería** para acceder a la pantalla de ajustes de la Galería.
- 2 Pulsa **+** y selecciona **Cámara** o **Galería** como método para cargar una foto.
- 3 Selecciona una foto o haz una nueva foto, pulsa **✓** en el extremo superior derecho y pulsa **Guardar**. Tu reloj mostrará luego la foto personalizada como esfera del reloj.

Otros ajustes

En la pantalla de ajustes de la Galería:

- Pulsa **Estilo** y **Ubicación** para configurar la fuente y el color de la fecha y la hora 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.

Configuración de la esfera del reloj de AOD

Puedes habilitar la función Siempre en pantalla (AOD) y seleccionar que se vea la esfera principal del reloj o la esfera del reloj de AOD cuando levantes tu muñeca.

Cómo configurar la función Mostrar siempre en pantalla (AOD)

- 1 Abre la lista de aplicaciones, accede a **Ajustes > Esfera del reloj e Inicio** y habilita AOD.
- 2 Selecciona un modo de visualización que te guste, por ejemplo, mostrar la esfera del reloj de AOD cuando levantes la muñeca.
- 3 Accede a **Estilo de Mostrar siempre en pantalla > Estilo predeterminado** y selecciona el estilo que desees. El estilo se mostrará entonces cuando la esfera principal del reloj no venga con una esfera de reloj de AOD integrada y cuando tú levantes la muñeca.

Cómo gestionar esferas del reloj

La Tienda de esferas del reloj ofrece una variedad de esferas para que elijas. Para descargar o eliminar esferas del reloj, actualiza el reloj y la aplicación Salud a las versiones más recientes.

Cómo cambiar una esfera en tu reloj

- 1 Mantén pulsada la pantalla de esferas del reloj o accede a **Ajustes > Esfera del reloj y lanzador > Esferas del reloj**.
- 2 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar una esfera del reloj que te guste.
 -  Algunas esferas del reloj se pueden personalizar. Para personalizar el contenido que aparece en pantalla, pulsa  en una esfera del reloj.

Cómo instalar y cambiar la esfera del reloj en tu teléfono

- 1 Abre la aplicación Salud, pulsa **Dispositivos** y el nombre del dispositivo y accede a **Esferas del reloj > Más**.
- 2 Selecciona una esfera del reloj.
 - a Si la esfera del reloj no se ha instalado, pulsa **Instalar**. Una vez realizada la instalación, el reloj utilizará automáticamente esta nueva esfera.
 - b Si la esfera del reloj se ha instalado, pulsa **CONFIGURAR COMO PREDETERMINADA** para utilizar la esfera del reloj seleccionada.
 -  Los teléfonos iOS no admiten esferas del reloj de pago.
 - Las esferas del reloj de pago no se pueden devolver. Si no encuentras esferas del reloj en la Tienda de esferas del reloj que ya has comprado, ponte en contacto con la línea de atención al cliente.

Cómo eliminar una esfera del reloj

- 1 Abre la aplicación Salud, pulsa **Dispositivos** y el nombre del dispositivo, y accede a **Esferas del reloj > Más**.
- 2 Selecciona una esfera del reloj instalada y pulsa  para eliminarla.
 -  Las esferas del reloj de la Galería o de vídeos no se pueden eliminar.
 - No es necesario volver a comprar una esfera del reloj después de eliminarla de la Tienda de esferas del reloj. Solo necesitarás volver a instalarla.

Configuración de contactos favoritos

- 1 Abre la aplicación Salud, 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/tableta y luego selecciona los contactos que desees 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.

Configuración de fecha, hora e idioma

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

Si usted cambia el idioma y la región o la fecha/hora, los cambios se sincronizarán automáticamente con el dispositivo siempre que esté conectado a su teléfono/tableta a través de Bluetooth.

Ajustes de sonido

Cómo configurar el volumen del tono

- 1 Pulsa el Botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y después accede a **Ajustes > Sonidos y vibración > Volumen del tono**.
- 2 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ajustar el volumen del tono.

Cómo silenciar o reactivar el sonido

- 1 Pulsa el Botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y después accede a **Ajustes > Sonidos y vibración**.
- 2 Habilita o deshabilita la opción **Silenciar**.

Cómo personalizar la función del Botón de abajo

- 1 Pulsa el Botón de arriba para abrir la lista de aplicaciones y después accede a **Ajustes > Botón de abajo**.
- 2 Selecciona una aplicación y personaliza la función del Botón de abajo.
Cuando termines de personalizar la función, vuelve a la pantalla principal y pulsa el Botón de abajo para abrir la aplicación actual. Si la función no se ha personalizado, se abrirá la aplicación **Ejercicio** por defecto.

Cómo añadir tarjetas personalizadas

- 1 Accede a **Ajustes > Personalizar tarjetas** en tu dispositivo wearable y selecciona tus aplicaciones favoritas, como **Sueño**, **Estrés** y **Frecuencia cardíaca**.
- 2 Pulsa el icono que indica hacia arriba ubicado al lado de una aplicación que hayas añadido para mover la aplicación de lugar. Pulsa el icono de eliminar si deseas eliminar la aplicación.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha sobre la pantalla principal para abrir las aplicaciones añadidas a tus tarjetas personalizadas.

Ajuste del brillo de la pantalla

- 1 Pulsa el Botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y después accede a **Ajustes > Pantalla y brillo**.
- 2 Si la opción **Automático** está habilitada, deshabilítala.
- 3 Pulsa **Brillo** para ajustar el brillo de la pantalla.

Actualización del reloj

Método 1:

Conecte el reloj al teléfono usando la aplicación Salud de Huawei, abra la aplicación, pulse **Dispositivos**, y después pulse el nombre del dispositivo. Seleccione **Actualización de firmware** y siga las instrucciones que aparecen en pantalla para actualizar el reloj si hay actualizaciones nuevas.

Método 2:

- Para usuarios de Android: Abra la aplicación Salud de Huawei, pulse **Dispositivos**, pulse el nombre del dispositivo y habilite **Descargar automáticamente paquetes de actualización vía Wi-Fi**. Si existe alguna actualización nueva, el reloj mostrará recordatorios de actualización. Siga las instrucciones que aparecen en pantalla para actualizar el dispositivo wearable.
- Para usuarios de iOS: Abra la aplicación Salud de Huawei, pulse la foto de perfil en el extremo superior izquierdo de la pantalla principal, pulse **Ajustes** y habilite **Descargar**

automáticamente paquetes de actualización vía Wi-Fi. Si existe alguna actualización nueva, el reloj mostrará recordatorios de actualización. Siga las instrucciones que aparecen en pantalla para actualizar el dispositivo wearable.

 Durante una actualización, el reloj se desconectará automáticamente del teléfono.

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

Cómo ver el nombre de Bluetooth:

- En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Acerca de** para ver el **Nombre del dispositivo**.
- También puede abrir la aplicación Salud; a continuación, pulsar **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo. El nombre del dispositivo conectado es el nombre de Bluetooth.

Cómo ver la dirección MAC:

En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Acerca de** para ver la dirección MAC de su dispositivo.

Cómo ver el número de serie:

En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Acerca de** para ver el número de serie de su dispositivo.

Cómo ver el modelo:

- En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Acerca de** para ver el modelo de su dispositivo.
- Los caracteres grabados con láser después de la palabra “MODEL” en la parte posterior del dispositivo son el nombre del modelo.

Cómo ver la información de la versión:

- En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Acerca de** para ver la versión de su dispositivo.
- Abra la aplicación Salud, pulse **Dispositivos** y, a continuación, el nombre de su dispositivo y **Actualización de firmware** para ver la versión de su dispositivo.

Encendido, apagado y reinicio del reloj

Cómo encender el reloj

- Mantenga pulsado el Botón de arriba.
- Cargue el dispositivo.

Cómo apagar el reloj

- Mantenga pulsado el Botón de arriba y pulse **Apagar**.
- Pulse el Botón de arriba y acceda a **Ajustes > Sistema > Apagar**.
- Si el nivel de batería es muy bajo, el reloj vibrará y después se apagará automáticamente.
- Si el reloj no se carga inmediatamente después de que expire el tiempo en estado de inactividad, se apagará automáticamente.

Cómo reiniciar el reloj

- Mantenga pulsado el Botón de arriba y pulse **Reiniciar**.
- Pulse el Botón de arriba y acceda a **Ajustes > Sistema > Reiniciar**.

Cómo reiniciar forzosamente el reloj

Mantenga pulsado el Botón de arriba durante, al menos, 16 segundos.

Cómo restablecer los ajustes de fábrica del dispositivo

Método 1: Accede a **Ajustes > Sistema > Reiniciar** en tu reloj.

Método 2: Abre la aplicación Salud, pulsa **Dispositivos** y, a continuación, pulsa el nombre del dispositivo y luego **Restablecer ajustes de fábrica**.

-  Para restablecer el reloj a sus ajustes de fábrica, desliza el dedo por la pantalla del reloj y selecciona **Reiniciar** al enlazarlo por primera vez o desliza el dedo por la pantalla principal del reloj y accede a **Ajustes > Sistema > Reiniciar**.
- Los datos personales se eliminarán de tu dispositivo después de restablecer el dispositivo a sus ajustes de fábrica. Ten cuidado cuando realizas esta acción.