

# Índice

## Pasos iniciales

Aspecto	1
Cómo enlazar con un teléfono con EMUI/Android	1
Enlace con un iPhone	2
Funciones de los botones y operaciones táctiles	3
Iconos	5
Cómo configurar tarjetas personalizadas	6
Cómo personalizar las esferas del reloj	6

## Asistente

HUAWEI Assistant·TODAY	7
Cómo gestionar aplicaciones	7
Cómo gestionar mensajes	8
Llamadas de voz por Bluetooth	9
Obturador remoto	10
Cómo controlar la reproducción de música	11
Cómo configurar alarmas	12
Asistente de voz	12
Conexión de auriculares Bluetooth	13
Cómo encontrar el teléfono con el reloj	14
Cómo encontrar tu reloj utilizando tu teléfono	14
Cómo habilitar o deshabilitar el modo No molestar	14
Ver eventos del calendario	15

## Gestión de la salud

<b>Registros de actividad</b>	16
Aplicación Mantente en forma	17
Cómo medir la temperatura de la piel	18
Monitorización del sueño	19
Control de la respiración al dormir	20
Medición de SpO2	21
Medición de SpO2 automática	21
Cómo medir la frecuencia cardíaca	22
Pruebas de nivel de estrés	24
Recordatorio de actividades	25
Cómo predecir tu próximo ciclo menstrual	26

## Ejercicio

Cómo iniciar un ejercicio individual	27
Compañero de carrera	28
Planes de carrera	28

Cómo ver el estado del ejercicio	29
Cómo ver los registros de ejercicio	30
Detección automática del ejercicio	30
Ruta de regreso	30
Cómo compartir la ruta de ejercicio	31

## Más

Tareas múltiples	32
Cómo cargar el dispositivo	32
Cómo configurar las esferas del reloj de la Galería	33
Configuración de la esfera del reloj de diseño de AOD	33
Esferas del reloj OneHop	34
Cómo gestionar las esferas del reloj	35
Configuración de los sonidos	36
Pantalla y brillo	36
Actualizaciones	36
Descripción de los casos de uso y definición de los niveles de resistencia al agua y al polvo de los dispositivos wearable	37

# Pasos iniciales

## Aspecto

Diagrama del HUAWEI WATCH GT 4 (46 mm)

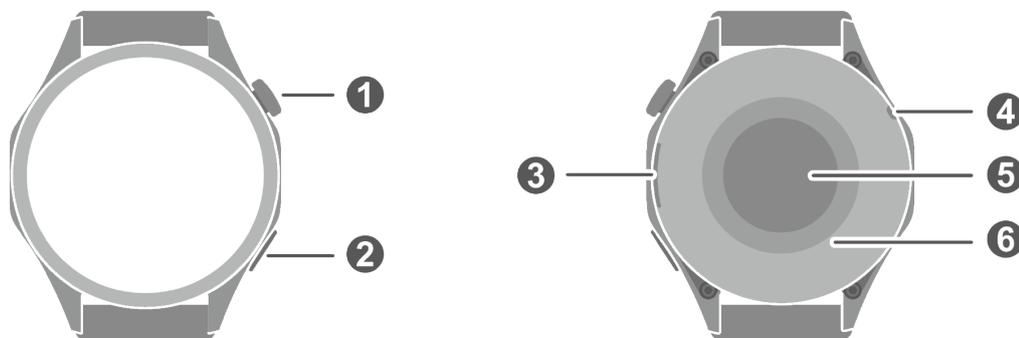
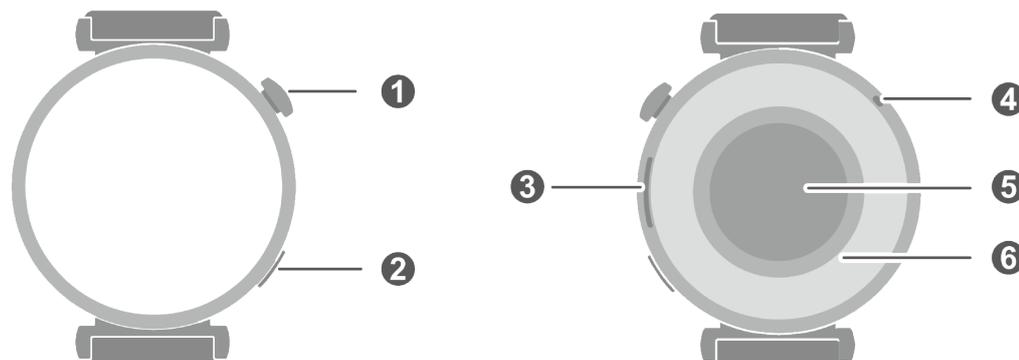


Diagrama del HUAWEI WATCH GT 4 (41 mm)



### Detalles del diagrama

①	Botón de arriba
②	Botón de abajo
③	Altavoz
④	Micrófono
⑤	Sensor de frecuencia cardíaca
⑥	Área de carga

## Cómo enlazar con un teléfono con EMUI/Android

- 1 Instala la aplicación **Salud de Huawei** ().  
Si ya tienes instalada la aplicación **Salud de Huawei**, accede a **Yo > Buscar actualizaciones** y actualízala a la versión más reciente.  
Si aún no has instalado la aplicación, accede a la tienda de aplicaciones de tu teléfono y descarga e instala la aplicación.

- 2 Abre la aplicación **Salud de Huawei** y accede a **Yo > Iniciar sesión con el ID de HUAWEI**. Si no cuentas con un ID de HUAWEI, registra uno e inicia sesión.
  - 3 Enciende el dispositivo wearable, selecciona un idioma e inicia el enlace.
  - 4 Pon el dispositivo wearable cerca del teléfono. Abre la aplicación **Salud de Huawei**, pulsa  en el extremo superior derecho y pulsa **Añadir dispositivo**. Selecciona el dispositivo wearable con el que te gustaría enlazar el teléfono y pulsa **ASOCIAR**. De forma alternativa, pulsa **Escanear** para enlazar el dispositivo escaneando el código QR que se muestra en el dispositivo wearable.
  - 5 Cuando aparezca una ventana emergente de la aplicación **Salud de Huawei** que solicite el enlace Bluetooth, pulsa **Permitir**.
  - 6 Cuando se muestre la solicitud de enlace en el dispositivo wearable, pulsa **✓** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla del teléfono para completar el enlace.
-  Después de completar el enlace, si estás utilizando un teléfono que no es Huawei, abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Resolución de problemas** y lleva a cabo los ajustes del sistema. Esto evita que la aplicación **Salud de Huawei** se elimine del segundo plano.

## Enlace con un iPhone

- 1 Instala la aplicación **Salud de HUAWEI** (). Si ya has instalado la aplicación, actualízala a la versión más reciente. Si aún no has instalado la aplicación, accede a la **App Store** en tu teléfono, busca la aplicación **Salud de HUAWEI**, descárgala e instálala.
- 2 Abre la aplicación **Salud de HUAWEI** y accede a **Yo > Iniciar sesión con el ID de HUAWEI**. Si no cuentas con un ID de HUAWEI, registra uno e inicia sesión.
- 3 Enciende tu dispositivo wearable, selecciona un idioma e inicia el enlace.
  - a Coloca el dispositivo wearable cerca del teléfono. Abre la aplicación **Salud de HUAWEI** en tu teléfono, pulsa  en el extremo superior derecho y, a continuación, pulsa **Añadir dispositivo**. Selecciona el dispositivo wearable que deseas enlazar y pulsa **ASOCIAR**. También puedes pulsar **Escanear** para escanear el código QR que se muestra en el dispositivo wearable para iniciar el enlace.
  - b Cuando aparezca la solicitud de enlace en el dispositivo wearable, pulsa **✓**. Cuando aparezca una ventana emergente de la aplicación **Salud de HUAWEI** que solicite el enlace Bluetooth, pulsa **Enlazar**. Aparecerá otra ventana emergente preguntándote si quieres permitir que el dispositivo wearable muestre notificaciones del teléfono. Pulsa **Permitir**.
  - c Espera unos segundos a que la aplicación **Salud de HUAWEI** muestre un mensaje que indica que el enlace se ha realizado correctamente. Pulsa **listo** para completar el enlace.

## Funciones de los botones y operaciones táctiles

La pantalla táctil del dispositivo admite una amplia variedad de operaciones táctiles, como deslizar el dedo hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda y hacia la derecha, y mantener pulsado.

### Botón de arriba

Operación	Función
Girar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En modo <b>Cuadrícula</b>, permite acercar y alejar aplicaciones en la pantalla de la lista de aplicaciones.</li> <li>• En modo <b>Lista</b>, permite deslizar el dedo hacia arriba y hacia abajo en la lista de aplicaciones y la pantalla de detalles.</li> <li>• Permite deslizar el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla después de abrir una aplicación.</li> </ul> <p> Para acceder al modo <b>Cuadrícula</b> o <b>Lista</b>, accede a <b>Ajustes &gt; Esfera del reloj e Inicio &gt; Lanzador</b>.</p>
Pulsar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permite encender la pantalla.</li> <li>• Te lleva a la pantalla de la lista de aplicaciones desde la pantalla principal.</li> <li>• Permite volver a la pantalla principal.</li> <li>• Permite silenciar llamadas vía Bluetooth entrantes.</li> </ul>
Pulsar dos veces	Pulsa dos veces para ver todas las aplicaciones en ejecución cuando la pantalla está encendida.
Mantener pulsado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permite encender el reloj.</li> <li>• Te lleva a la pantalla de reinicio/apagado.</li> <li>• Permite reiniciar forzosamente el reloj cuando se mantiene pulsado el botón durante al menos 12 segundos.</li> </ul>

 Las operaciones difieren durante las llamadas y los ejercicios.

## Botón de abajo

Operación	Función
Pulsar	<p>Permite abrir la aplicación Ejercicio.</p> <p>También puedes personalizar lo que hace el botón de abajo, realizando los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Pulsa el botón de arriba para abrir la lista de aplicaciones y accede a <b>Ajustes &gt; Botón de abajo</b>.</li> <li>2 Selecciona una aplicación y personaliza la función del botón de abajo. Cuando hayas finalizado la personalización, vuelve a la pantalla principal y pulsa el botón de abajo para abrir la aplicación.</li> </ol>

 Las operaciones difieren durante las llamadas y los ejercicios.

## Operaciones táctiles

Operación	Función
Pulsar	Permite seleccionar y confirmar.
Mantener pulsado	Permite cambiar la esfera del reloj cuando se muestra la pantalla principal del reloj. Permite acceder a la pantalla de gestión de tarjetas cuando se muestra una tarjeta.
Deslizar el dedo hacia arriba	Permite ver notificaciones (cuando se desliza el dedo hacia arriba en la pantalla principal del reloj).
Deslizar el dedo hacia abajo	<p>Permite ver el menú contextual y la barra de estado (al deslizar el dedo hacia abajo en la pantalla principal del reloj).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedes habilitar o deshabilitar <b>No molestar</b> y <b>Sueño</b> desde el menú contextual.</li> <li>• Puedes ver la batería restante y el estado de la conexión Bluetooth en la barra de estado.</li> </ul>
Deslizar hacia la izquierda	Permite ver las tarjetas de funciones del reloj (cuando se desliza el dedo hacia la izquierda en la pantalla principal del reloj).
Deslizar el dedo hacia la derecha	<p>Permite acceder a la pantalla HUAWEI Assistant·TODAY (al deslizar el dedo hacia la derecha en la pantalla principal del reloj).</p> <p>Permite volver a la pantalla anterior (cuando se desliza el dedo hacia la derecha en la pantalla de cualquier aplicación).</p>

## Cómo apagar la pantalla

- Baja o gira la muñeca hacia afuera, o utiliza la palma de tu mano para cubrir la pantalla.
- El reloj se pondrá automáticamente en modo de reposo sin funcionar durante un período de tiempo.

## Iconos

 Es posible que los iconos varíen en función del modelo del producto.

### Menú de nivel 1

<b>Obturador remoto</b> 	<b>Registros de ejercicio</b> 	<b>Estado del ejercicio</b> 	<b>Ejercicios de respiración</b> 	<b>SpO2</b> 	<b>Registros de actividad</b> 
<b>Sueño</b> 	<b>Estrés</b> 	<b>Frecuencia cardíaca</b> 	<b>Música</b> 	<b>Ejercicio</b> 	<b>Mensajes</b> 
<b>El tiempo</b> 	<b>Calendario del ciclo</b> 	<b>Ajustes</b> 	<b>Cronómetro</b> 	<b>Temporizador</b> 	<b>Alarma</b> 
<b>Buscar teléfono</b> 	<b>Tréboles de salud</b> 	<b>Linterna</b> 	<b>Registro de llamadas</b> 	<b>Brújula</b> 	<b>Barómetro</b> 
<b>Contactos</b> 	<b>Mantente en forma</b> 	<b>Análisis de arritmias y onda de pulso</b> 	--	--	--

### Estado de la conexión Bluetooth

<p>Desconectado de la función Bluetooth del teléfono y de la aplicación Salud de Huawei</p> 	<p>Conectado a la función Bluetooth del teléfono y a la aplicación Salud de Huawei</p> 	<p>Conectado al teléfono mediante Bluetooth, pero desconectado de la aplicación Salud de Huawei</p> 
---	--	---

## Cómo configurar tarjetas personalizadas

### Cómo añadir tarjetas personalizadas

- 1 Accede a **Ajustes > Tarjetas personalizadas**.
- 2 Pulsa  y selecciona las tarjetas que deseas que se vean en la pantalla, como **Sueño**, **Estrés** y **Frecuencia cardíaca**. Las tarjetas que ves en tu dispositivo pueden ser diferentes.
- 3 Para ver las tarjetas personalizadas después de añadirlas, desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda en la pantalla principal.

### Cómo mover/eliminar tarjetas

- Para mover una tarjeta, mantenla pulsada y arrástrala a su nueva posición.
- Para eliminar una tarjeta que se puede eliminar, pulsa  en la pantalla de la tarjeta.

## Cómo personalizar las esferas del reloj

- 1 Mantén pulsada la pantalla principal del dispositivo para acceder a la pantalla de selección de esferas del reloj.
- 2 Pulsa el icono de ajustes () debajo de una esfera del reloj y desliza el dedo hacia arriba o hacia la izquierda en la pantalla para alternar entre widgets o estilos de esferas del reloj.
  -  Solo las esferas del reloj con el icono  debajo de ellas admiten la personalización. Las capacidades personalizadas varían según la esfera del reloj.

# Asistente

## HUAWEI Assistant·TODAY

La pantalla de HUAWEI Assistant·TODAY facilita la visualización del pronóstico del tiempo .

### Cómo acceder a la app HUAWEI Assistant·TODAY y cómo salir de ella

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 por sonido

Puedes usar la tarjeta Control por sonido en la pantalla de HUAWEI Assistant·TODAY para controlar la reproducción de música tanto en el teléfono como en el reloj. Para controlar la reproducción de música en tu teléfono a través del reloj, tendrás que asociar el reloj con la aplicación **Salud de Huawei**.

-  Solo algunos modelos de productos admiten la función de controlar música en el teléfono. Cuando se esté reproduciendo música en el teléfono, se podrá utilizar esta función si las canciones se pueden ver en la pantalla de HUAWEI Assistant·TODAY. De lo contrario, esta función no se admitirá.

## Cómo gestionar aplicaciones

-  Esta función no se admite en iPhones.

### Cómo instalar aplicaciones en el reloj utilizando la aplicación Salud de Huawei

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, pulsa **Dispositivos** y, a continuación, pulsa el nombre del reloj para acceder a la pantalla de detalles del dispositivo.
- 2 Pulsa **AppGallery** y selecciona la aplicación que deseas usar de la lista de **Aplicaciones** y pulsa **INSTALAR**. Después de instalar la aplicación, esta se mostrará en la lista de aplicaciones del reloj.

### Actualización de aplicaciones

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, pulsa **Dispositivos** y, a continuación, pulsa el nombre del reloj para acceder a la pantalla de detalles del dispositivo.
- 2 En la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **AppGallery** y accede a **Administrador > Actualizaciones > ACTUALIZAR** para actualizar las aplicaciones a su versión más reciente.

### Desinstalación de aplicaciones

Las aplicaciones preinstaladas del reloj no se pueden desinstalar.

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, pulsa **Dispositivos** y, a continuación, pulsa el nombre del reloj para acceder a la pantalla de detalles del dispositivo.

- 2 En la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **AppGallery** y accede a **Administrador > Administrador de instalación > DESINSTALAR** para desinstalar aplicaciones. Después de desinstalar la aplicación, también se eliminará del reloj.
- i Si has configurado **Deshabilitar servicio de AppGallery** en la aplicación **Salud de Huawei**, deberás pulsar **AppGallery** y seguir las instrucciones que aparecen en la pantalla para otorgar los permisos requeridos con el fin de volver a habilitar **AppGallery**.
    - Antes de usar una aplicación de terceros, añádela a la lista de aplicaciones protegidas en segundo plano en Gestor/Optimizador. Además, accede a **Ajustes > Batería** en el teléfono, selecciona la aplicación en **Uso de la batería por aplicación**, pulsa **Uso de la batería por aplicación** y habilita **Inicio automático, Inicio secundario y Ejecutar en segundo plano**.
    - Si una aplicación de terceros no funciona después de haberla añadido a la lista de aplicaciones protegidas en segundo plano, desinstala la aplicación, vuelve a instalarla e inténtelo de nuevo.

### Cómo ajustar la secuencia de aplicaciones en la lista de aplicaciones

Pulsa el botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y, después, arrastra una aplicación hacia arriba o hacia abajo.

## Cómo gestionar mensajes

Cuando el reloj está asociado a la aplicación **Salud de Huawei** y las notificaciones de mensajes están habilitadas, los mensajes que se envíen a la barra de estado del teléfono se pueden sincronizar con el reloj.

### Cómo habilitar las notificaciones de mensajes

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Notificaciones** y activa el selector de **Notificaciones**.
  - 2 Accede a la lista de aplicaciones y activa los selectores de las aplicaciones de las cuales deseas recibir notificaciones.
- i Accede a **APLICACIONES** para ver la lista de aplicaciones de las que puedes recibir notificaciones.

### Cómo ver mensajes no leídos

El reloj vibrará para notificarte la presencia de nuevos mensajes enviados desde la barra de estado del teléfono.

Para ver los mensajes no leídos con tu reloj, desliza el dedo hacia arriba en la pantalla principal para acceder al centro de mensajes no leídos.

- i Los mensajes no se almacenarán en el reloj después de verlos en el centro de mensajes no leídos. Si deseas volver a ver un mensaje, abre la aplicación correspondiente en tu teléfono.

## Cómo responder mensajes

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

Cuando recibas un mensaje SMS o un mensaje de WhatsApp, Messenger o Telegram en tu reloj, puedes usar respuestas rápidas o emoticonos para responderlo. Los diferentes dispositivos pueden admitir diferentes formatos de respuesta.

## Cómo personalizar respuestas rápidas

- Si no hay una tarjeta de **Respuestas rápidas**, es probable que tu reloj no sea compatible con esta función.
- Esta función no se admite en iPhones.

Puedes personalizar una respuesta rápida de la siguiente manera:

- 1 Una vez que tu reloj esté asociado correctamente a la aplicación **Salud de Huawei**, abre la aplicación, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y pulsa la tarjeta **Respuestas rápidas**.
- 2 Puedes pulsar **Añadir respuesta** para añadir una respuesta, pulsar una respuesta existente para editarla o pulsar  al lado de una respuesta para eliminarla.

## Cómo eliminar mensajes no leídos

- En la pantalla de la lista de mensajes, desliza el dedo hacia la izquierda en el mensaje que desees eliminar y pulsa  para eliminarlo.
- Pulsa  en la parte inferior de la lista de mensajes para borrar todos los mensajes no leídos.

## Llamadas de voz por Bluetooth

- Para utilizar esta función, asegúrate de que el dispositivo wearable esté asociado a la aplicación **Salud de Huawei**.

## Cómo añadir contactos

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y pulsa **Contactos favoritos**.
- 2 En la pantalla **Contactos favoritos**, pulsa **Añadir**. El sistema abrirá automáticamente la lista de contactos del teléfono. Desde allí, selecciona los contactos y añádelos a la lista. Una vez añadidos, puedes **Ordenar** o **Eliminar** los contactos en la pantalla **Contactos favoritos**.

## Cómo responder y hacer llamadas

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

- Cuando realices una llamada a los contactos del reloj, los protocolos del teléfono determinarán con qué tarjeta SIM se realizará la llamada si este tiene dos SIM. No puedes seleccionar qué tarjeta SIM se utiliza en tu reloj. Para conocer detalles, ponte en contacto con el servicio de atención al cliente del fabricante del teléfono.

**Para responder una llamada:** Cuando recibas una llamada entrante en el teléfono, también recibirás la notificación correspondiente en tu dispositivo wearable. Pulsa tu dispositivo wearable para responder la llamada. En cuanto respondas la llamada, el audio se reproducirá a través del altavoz del dispositivo wearable.

## Cómo rechazar llamadas con respuestas rápidas

Aquí usaremos un teléfono HUAWEI como ejemplo: Cuando el dispositivo wearable te notifique que hay una llamada entrante, podrás pulsar el icono Mensaje para responder inmediatamente con un mensaje SMS y rechazar la llamada.

- Las respuestas rápidas preestablecidas en el reloj no se pueden personalizar.
- El contenido de las respuestas rápidas utilizadas para rechazar llamadas entrantes no está relacionado con la función **Respuestas rápidas** de la aplicación **Salud de Huawei**.
- Esta función no se admite en iPhones. Para conocer detalles sobre cómo usar esta función en teléfonos de otras marcas, ponte en contacto con el fabricante del teléfono correspondiente.

## Obturador remoto

- Para usar esta función, asegúrate de que la aplicación **Salud de Huawei** se esté ejecutando en segundo plano.

**1** Asegúrate de que tu reloj esté asociado con la aplicación **Salud de Huawei** de tu teléfono. Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla principal del reloj y asegúrate de que se muestre  en la pantalla, lo que indica que el reloj está conectado al teléfono.

**2** Accede a la lista de aplicaciones de tu reloj, pulsa **Obturador remoto** () para habilitar la cámara de tu teléfono y pulsa  en la pantalla del reloj para hacer una foto. Pulsa  para alternar entre un temporizador de 2 segundos y de 5 segundos.

## Cómo controlar la reproducción de música

- i • **No puedes transferir música a tu reloj con un iPhone. Si no se han restablecido los ajustes de fábrica de tu reloj, se recomienda asociarlo primero a un teléfono Android para transferir música a tu reloj, luego asociar el reloj a un iPhone y utilizar el mismo ID de HUAWEI para controlar la reproducción de música.**
  - Para usar esta función, asegúrate de que tu reloj esté conectado a la aplicación **Salud de Huawei**.

### Cómo añadir música a tu reloj

- Abre la aplicación **Salud de Huawei** y accede a la pantalla de detalles del dispositivo.
  - Accede a **Música > Gestionar música > Añadir canciones** y selecciona las canciones que deseas añadir.
  - Pulsa **✓** en el extremo superior derecho de la pantalla. Al añadir música, puedes crear una lista de reproducción pulsando **Lista de reproducción nueva**. Una vez que hayas creado una lista de reproducción, puedes añadir canciones de tu reloj a la lista de reproducción accediendo a **⋮ > Añadir canciones** en el extremo superior derecho.
- i • Para eliminar una canción, abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, accede a **Música > Gestionar música**, selecciona la canción que deseas eliminar de la lista y pulsa **⋮** y luego **Eliminar**.
    - La música transferida a tu reloj a través de la aplicación **Salud de Huawei** se puede reproducir sin conexión. No es necesario estar conectado a la red.

### Cómo controlar la reproducción de música en tu reloj

- Accede a la lista de aplicaciones del reloj y a **Música** (  ) > **Reproduciendo música**, o utiliza otra aplicación de música.
- Pulsa el botón de reproducción para reproducir la canción.
- En la pantalla de reproducción de música, puedes ajustar el volumen, configurar el modo de reproducción (por ejemplo, reproducir canciones en orden o aleatoriamente) y deslizar el dedo hacia arriba en la pantalla para ver la lista de reproducción o cambiar de canción.

### Cómo controlar la reproducción de música en tu teléfono

- Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Música** y activa el selector de **Controlar la música del teléfono**.
- Abre la aplicación de música en tu teléfono y reproduce música.
- Desliza el dedo hacia la derecha en la pantalla principal de tu reloj para acceder a la pantalla HUAWEI Assistant·TODAY y pulsa el widget **Música** con el icono del teléfono.

## Cómo configurar alarmas

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

### Cómo configurar 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 especifica si deseas que se repita y luego pulsa **Aceptar**. Si no seleccionas las repeticiones, la alarma será de una sola vez.
- 3 Pulsa una alarma para modificar la hora, las repeticiones o para borrarla.

### Cómo configurar una alarma en la aplicación Salud de Huawei

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

## Asistente de voz

El asistente de voz del reloj facilita la búsqueda en los dispositivos domésticos inteligentes y el control de estos una vez que el reloj se haya conectado a la aplicación **Salud de Huawei** en el teléfono.

-  Actualiza el reloj a la versión más reciente para garantizar la mejor experiencia posible. Esta función solo se admite en los teléfonos HUAWEI con EMUI 10.0 o posterior. Actualmente, esta función solo se admite en países y regiones específicos.

### Uso del asistente de voz

- 1 Pulsa el botón de arriba del reloj para acceder a la lista de aplicaciones, accede a **Ajustes** > **Asistencia inteligente** > **AI Voice** y habilita **Botón de activación**.
- 2 Mantén pulsado el botón de abajo para activar el asistente de voz.
- 3 Di un comando de voz, como por ejemplo, "¿Cómo está el tiempo hoy?".

### Otros ajustes

Accede a **Ajustes** > **Asistencia inteligente** > **AI Voice** en el reloj y configura la función de asistente de voz. Si no se muestran los siguientes menús, significa que tu reloj no admite estas funciones.

- **Botón de activación:** Activa el asistente de voz al pulsar el botón.

- **Transmitir:** Esta función está habilitada por defecto. Una vez deshabilitada esta opción, el reloj ya no podrá reproducir mensajes de voz.  
Para ajustar el volumen del asistente de voz, tendrás que pulsar los botones de volumen en el teléfono enlazado.
- **AI Tips:** Si esta función está habilitada por defecto, la tarjeta **AI Tips** se ve en la pantalla de HUAWEI Assistant·TODAY. Una vez deshabilitada la opción **AI Tips**, la tarjeta ya no se mostrará en la pantalla de HUAWEI Assistant·TODAY.

## Conexión de auriculares Bluetooth

Después de conectar el reloj a tus auriculares Bluetooth, podrás usar los auriculares Bluetooth para escuchar música.

### • Método 1:

- 1** Asocia el reloj con la aplicación **Salud de Huawei** y configura los auriculares Bluetooth en modo de enlace.
- 2** Accede a la lista de aplicaciones del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla y accede a **Ajustes > Bluetooth**.
- 3** Si el reloj no se ha enlazado con ningún dispositivo Bluetooth, buscará automáticamente los dispositivos Bluetooth listos para enlazarse. Selecciona los auriculares de destino de la lista Bluetooth y completa el enlace.

### • Método 2:

- 1** Asocia el reloj con la aplicación **Salud de Huawei** y configura los auriculares Bluetooth en modo de enlace.
- 2** Accede a la lista de aplicaciones del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para buscar y seleccionar **Música**, pulsa  en el extremo inferior derecho de la pantalla de reproducción de música y accede a **Canal de audio > Añadir dispositivo**.
- 3** Pulsa **Enlazar**, y el reloj buscará automáticamente los dispositivos listos para enlazar. Selecciona los auriculares Bluetooth de destino en la lista Bluetooth y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el enlace.

-  • Los auriculares no admiten llamadas de voz cuando están enlazados con el reloj. Si respondes una llamada entrante con el reloj, el canal de audio cambiará al altavoz del reloj.
- Para hacer llamadas de voz desde tus auriculares, enlázalos con el teléfono y responde las llamadas desde allí.

## Cómo encontrar el teléfono con el reloj

- 1 Desliza el dedo hacia abajo en la pantalla de la esfera del reloj para acceder al menú contextual y confirma que la conexión Bluetooth entre el reloj y el teléfono sea normal.  
Verás el icono de Bluetooth de tu teléfono como  o .
- 2 Si el reloj y el teléfono se encuentran dentro del rango de conexión Bluetooth, el teléfono reproducirá un tono (incluso en modo Vibración o modo Silencioso) para ayudarte a localizarlo.
- 3 Pulsa la pantalla del dispositivo para finalizar la búsqueda.
  -  Si Alternar automáticamente está habilitado en el reloj, el reloj debe estar conectado a la aplicación **Salud de Huawei** para utilizar la función Buscar teléfono.
  - Si usas un iPhone y la pantalla está apagada, es posible que el teléfono no responda cuando uses la función Buscar teléfono.

## Cómo encontrar tu reloj utilizando tu teléfono

-  Esta función no está disponible cuando el reloj no está asociado a la aplicación **Salud de Huawei**.
    - Algunos modelos de relojes deben actualizarse con sus versiones más recientes para utilizar esta función.
- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Buscar dispositivo** y luego **Sonar**.
  - 2 Pulsa **Sonar** y tu reloj comenzará a sonar. Cuando encuentres tu reloj, pulsa **Dejar de sonar** o espera hasta que deje de sonar.

## Cómo habilitar o deshabilitar el modo No molestar

### Cómo habilitar o deshabilitar este modo 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 habilitar o deshabilitar el modo de forma programada

-  Para usar esta función, actualiza tu dispositivo wearable y la aplicación **Salud de Huawei** a las versiones más recientes.
- Accede a **Ajustes > Sonidos y vibración > No molestar > Programado**, pulsa **Añadir franja**, y configura **Inicio**, **Fin**, y **Repetir**. Puedes añadir varios períodos de tiempo y permitir que cualquiera de ellos acceda al modo No molestar a la hora programada.

- Para deshabilitar el modo No molestar programado, accede a **Ajustes > Sonidos y vibración > No molestar > Programado**.

## Ver eventos del calendario

- Si tienes un teléfono de Google, asegúrate de que este tenga una conexión de red y accede a **Ajustes > Acerca de > Cuenta de Google > Sincronización de cuentas** para habilitar los eventos de Calendario, Google Calendar y Calendario.
  - Google Calendar solo sincroniza los eventos con tu reloj.
  - Si tienes un móvil Samsung, accede a **Ajustes Cuentas y copias de seguridad Gestionar cuenta**, pulsa una cuenta de Google y **Sincronizar cuenta** y, a continuación, pulsa **Tareas en Calendario, Google Calendar y Calendario**.

Después de crear un evento en el teléfono, se sincronizará con el reloj cuando lo conectes al teléfono.

- La función de sincronización del calendario está habilitada por defecto. Puedes deshabilitar esta función en la aplicación Salud de Huawei; para ello, accede a la pantalla de detalles del dispositivo a través de **Ajustes del dispositivo > Gestión de aplicaciones > Calendario** y desactiva el selector de **Sincronizar Calendario con el reloj**. Una vez deshabilitada esta opción, el calendario ya no se sincronizará entre los dispositivos.

Pulsa el botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y pulsa **Calendario** para ver la fecha actual y los próximos eventos. Si has programado recordatorios para eventos, el reloj te recordará en el horario preestablecido.

# Gestión de la salud

## Registros de actividad

 Antes de utilizar esta función, actualiza el reloj a la versión más reciente.

Los Anillos de actividad hacen un seguimiento de tu actividad física diaria y te permiten saber si estás alcanzando tus objetivos. Miden tres tipos de objetivos: **Movimiento** () , **Ejercicio** () y **De pie** () . Alcanzar tus objetivos correspondientes a los tres anillos te permitirá llevar una vida más saludable.

Para configurar tus propios objetivos para los Anillos de actividad:

En el teléfono: Abre la aplicación **Salud de Huawei**, pulsa **Salud** y después la tarjeta de Anillos de actividad para ver la pantalla de Registros de actividad; a continuación, accede a  > **Editar objetivos**.

En el reloj: En la pantalla principal de Anillos de actividad, desliza el dedo hacia la izquierda para ver **Esta semana**, desliza el dedo hacia la derecha para ver las estadísticas de hoy, desliza el dedo hacia abajo en la parte inferior de la pantalla principal para ver **Hoy** y vuelve a deslizar el dedo hacia abajo para seleccionar **Editar objetivos** o **Recordatorios**.

-  : **Movimiento** Mide las calorías que quemas con actividades como correr, montar en bicicleta e incluso tareas del hogar.
-  : **Ejercicio** Mide el tiempo durante el que estás activo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a las personas adultas realizar ejercicio moderado durante, al menos, 150 minutos o ejercicio de alta intensidad durante 75 minutos, como mínimo, a la semana. La caminata rápida, el trote y el ejercicio de fuerza de intensidad moderada permiten mejorar la resistencia cardiovascular y la forma física general.
-  : Cada hora durante la que te pones de pie y te mantienes en movimiento durante al menos 1 min se registra en el objetivo de **De pie**. Permanecer sentado demasiado tiempo es perjudicial. Estudios de la OMS relacionan el permanecer sentado durante largos períodos con un mayor riesgo de tener altos niveles de glucemia, sufrir diabetes de tipo 2, obesidad y depresión. Si has caminado durante más de 1 minuto en el transcurso de una hora determinada (como entre las 10:00 y las 11:00), esto se registrará en el objetivo de **De pie**. Permanecer sentado durante demasiado tiempo es perjudicial para la salud. Recomendamos que te pongas de pie al menos una vez por hora y, todos los días, obtener un valor de al menos 12 para el objetivo de **De pie** entre las 7:00 a. m. y las 10:00 p. m.

## Aplicación Mantente en forma

Esta aplicación te permite establecer tus planes de ejercicio personalizados para mejorar su rendimiento general, sobre la base de datos como cambios de peso, déficit calórico, registros de dieta y ejercicio.

### Cómo establecer el objetivo inicial

- 1 Pulsa el botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y, a continuación, selecciona **Mantente en forma**. Si usas la aplicación por primera vez, se verá la pantalla de permisos de usuario. Pulsa **Acepto**.
- 2 Selecciona tu peso, pulsa **Aceptar** y selecciona **Tipo de objetivo, Velocidad de pérdida y Peso objetivo** uno a uno y pulsa **Aceptar**. El reloj generará un plan de pérdida de peso para ti.
  -  Si has configurado tu peso y tu peso objetivo en **Salud > Control del peso** de la aplicación **Salud de Huawei**, los ajustes se sincronizarán automáticamente con el reloj.
- 3 Accede a la pantalla **Sincronizar objetivo** y selecciona si deseas sincronizar el objetivo con los Anillos de actividad. Aparecerá en la pantalla la página de inicio de **Mantente en forma**.
  -  Si se utiliza la esfera del reloj de **Pérdida de peso**, simplemente pulsa la esfera del reloj para abrir la aplicación Mantente en forma.

### Cómo restablecer el objetivo

- 1 Pulsa el botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y, a continuación, selecciona **Mantente en forma**. Desliza el dedo hacia arriba en la pantalla principal de la aplicación para acceder a la pantalla **Objetivo**.
- 2 Pulsa **Restablecer objetivo** para cambiar el peso objetivo.

### Cómo registrar tu peso

- 1 Pulsa el botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y, a continuación, selecciona **Mantente en forma**. Desliza el dedo hacia arriba en la pantalla principal de la aplicación para acceder a la pantalla **Objetivo**.
- 2 Pulsa **Registrar peso** para registrar tu peso actual.

### Cómo registrar tu dieta

- 1 Pulsa el botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y, a continuación, selecciona **Mantente en forma**. Desliza el dedo hacia la izquierda en la pantalla principal de la aplicación para acceder a la pantalla **Ingesta de hoy**.
- 2 Pulsa **Usar teléfono**. Si la pantalla del teléfono está encendida y desbloqueada, el teléfono mostrará automáticamente la pantalla **Registros de calorías** de la aplicación **Salud de Huawei**. Pulsa **Registro de dieta** para registrar tu dieta.

- 3** Después de cada comida, puedes registrar los datos de tus comidas en la pantalla **Registros de calorías** del teléfono. A continuación, podrás ver los datos en la pantalla **Registros de calorías** en el teléfono y la pantalla **Ingesta de hoy** en el reloj.

### Ejercicio

- 1** Pulsa el botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y, a continuación, selecciona **Mantente en forma**. Desliza dos veces hacia la izquierda en la pantalla principal de la aplicación para acceder a la pantalla **Calorías quemadas hoy** y ver las calorías activas y la quema total de calorías del día actual.
- 2** Pulsa **Ejercicio** para acceder a la aplicación **Ejercicio** en el reloj. Puedes seleccionar cualquier tipo de ejercicio para comenzar.  
Pulsa **Curso en vídeo**. Si la pantalla del teléfono está encendida y desbloqueada, el teléfono mostrará automáticamente la pantalla **Todas las rutinas de ejercicios** de la aplicación **Salud de Huawei**. Pulsa cualquier rutina de ejercicios para comenzar una sesión de ejercicio.

### Más ajustes

- 1** Pulsa el botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y, a continuación, selecciona **Mantente en forma**. Desliza el dedo hacia arriba en la pantalla principal de la aplicación para acceder a la pantalla **Más ajustes**.
- 2** Activa o desactiva los selectores de **Sincronizar objetivos** y **Notificaciones**. Cuando el selector de **Notificaciones** esté desactivado, no recibirás ninguna notificación de la aplicación Mantente en forma.

## Cómo medir la temperatura de la piel

Las mediciones de la temperatura de la piel se utilizan principalmente para controlar los cambios que ocurren en la temperatura de la piel de la muñeca después de hacer ejercicio. Una vez configurada 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 y mayores de 18 años tanto durante como después del ejercicio. Los resultados son solo para referencia y no deben usarse como base para formular diagnósticos ni tratamientos médicos.
- Durante la medición, usa el dispositivo relativamente ajustado durante más de 10 minutos y quédate en un entorno relajado a temperatura ambiente (aproximadamente 25 °C). Asegúrate de no tener restos de agua ni alcohol en la muñeca. No inicies una medición en un lugar con luz directa del sol, viento ni fuentes de calor/frío.
- Después de hacer ejercicio, de darte una ducha o de pasar de exteriores a interiores o viceversa, espera 30 minutos antes de iniciar una medición.

## Medición única

En la lista de aplicaciones del reloj, acceda a **Temperatura de la piel** para comenzar a medir su temperatura.

## Medición continua

- 1 Abre la aplicación **Salud de HUAWEI**, pulsa **Dispositivos**, pulsa 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.

## Monitorización del sueño

Asegúrate estar usando el dispositivo wearable de manera correcta. El dispositivo wearable registrará de manera automática la duración del sueño e identificará si estás en etapa de sueño profundo, etapa de sueño ligero o despierto.

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

- i **Automático** está habilitado de forma predeterminada. Cuando el dispositivo wearable detecte que estás dormido, deshabilitará automáticamente la función **Mostrar siempre en pantalla (AOD)**, las notificaciones (incluso las notificaciones de llamadas entrantes), la función **Levantar** para activar la pantalla y otras funciones con el fin de no perturbarte el sueño.
- Abre la aplicación **Salud de HUAWEI**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > HUAWEI TruSleep™** y habilita **HUAWEI TruSleep™**. Cuando esta opción está habilitada, 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 (movimiento rápido de los ojos). 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 **HUAWEI TruSleep™** no se ha habilitado, el dispositivo wearable hará un seguimiento de tu sueño de forma normal. Si llevas puesto el dispositivo wearable 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 o cuando estás despierto. A continuación, sincronizará los datos correspondientes con la aplicación **Salud de Huawei**.

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

- Abre la aplicación **Salud de Huawei**, pulsa la tarjeta **Sueño** en la pantalla **Salud** y después pulsa **Registrar el sueño** para acceder a la pantalla de monitorización del sueño.

- Accede a  > **Ajustes del sueño** en el extremo superior derecho para editar tu horario y habilita o deshabilita los ajustes generales del sueño, como **Sonidos al dormir**. Accede a  > **Sonidos al dormir** para ver los registros de las palabras al dormir y los ronquidos.
  -  Los ronquidos no se pueden grabar si escuchas música para dormir.
- Pulsa **Acostarse** y coloca tu teléfono a no más de 50 cm de tu almohada. A continuación, tu teléfono monitorizará y registrará tus datos de sueño.
- Pulsa los iconos en la parte inferior de la pantalla para seleccionar la música para dormir, reproducirla, apagarla y configurar un horario.

### Visualización de los datos de sueño

- Accede a la lista de aplicaciones, abre **Sueño** () para ver el registro de datos del sueño nocturno y de siesta del día actual.
- Abre la aplicación **Salud de Huawei** y pulsa la tarjeta **Sueño** en la pantalla **Salud** para ver los datos del sueño diarios, semanales, mensuales y anuales.
  -  Los datos registrados se actualizan temprano cada mañana.

## Control de la respiración al dormir

La función de control de la respiración al dormir permite detectar las interrupciones en la respiración mientras duermes.

### Cómo habilitar la aplicación

-  Conecta el reloj a la aplicación **Salud de Huawei** antes de usar esta función.
- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a **Salud** > **Sueño** y pulsa **Control de la respiración al dormir** en la parte inferior de la pantalla.
  - 2 Cuando uses la función por primera vez, sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla, pulsa **Permitir**, pulsa **Acepto** para acceder a la pantalla **Control de la respiración al dormir**, pulsa **Habilitar** y activa el selector de **Control de la respiración al dormir**.
  - 3 Una vez habilitada esta función, cuando tengas puesto el reloj mientras duermes, este detectará las interrupciones en la respiración mientras duermes.

### Cómo ver los datos

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a **Salud** > **Sueño** y pulsa **Control de la respiración al dormir** en la parte inferior de la pantalla para ver los resultados de detección más recientes y todos los resultados de detección.
- 2 Pulsa  en el extremo superior derecho y **Todos los datos** para visualizar los datos de un día específico.

## Cómo habilitar/deshabilitar la función Control de la respiración al dormir

Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a **Salud > Sueño**, pulsa **Control de la respiración al dormir** en la parte inferior de la pantalla, pulsa  en el extremo superior derecho, pulsa **Control de la respiración al dormir** y activa o desactiva el selector de **Control de la respiración al dormir**.

## Cómo deshabilitar el servicio

Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a **Salud > Sueño**, pulsa **Control de la respiración al dormir** en la parte inferior de la pantalla, pulsa  en el extremo superior derecho, pulsa **Acerca de** y, a continuación, **Deshabilitar servicio** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar la configuración.

## Medición de SpO2

-  Para usar esta función, actualiza el dispositivo wearable y la aplicación **Salud de Huawei** a las versiones más recientes.
    - Para garantizar la precisión de la medición de SpO2, lleva puesto el dispositivo wearable de forma que te quede cómodo y esté colocado correctamente. Asegúrate de que el módulo de monitorización esté en contacto directo con tu piel y libre de obstrucciones.
- 1** Colócate el dispositivo wearable de manera correcta y mantén tu brazo quieto.
  - 2** Pulsa el botón de arriba en tu dispositivo wearable para acceder a la lista de aplicaciones, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla hasta que veas **SpO2** () y pulsa esta opción.
  - 3** Para determinados productos, tendrás que pulsar **Medir**. Prevalecerá la interfaz real del producto.
  - 4** Recuerda quedarte quieto y que el dispositivo tenga la pantalla hacia arriba durante las mediciones de SpO2.

## Medición de SpO2 automática

- 1** Abre la aplicación **Salud de HUAWEI**, pulsa **Dispositivos**, pulsa el nombre de tu dispositivo conectado y accede a su pantalla de detalles. Pulsa **Monitorización de la salud** y habilita/deshabilita la **SpO2 automático**.
- 2** Pulsa **Alerta de SpO2 bajo** para configurar el límite más bajo de tu SpO2 para recibir una alerta cuando no estés durmiendo.

## Cómo medir la frecuencia cardíaca

La monitorización continua de la frecuencia cardíaca está habilitada por defecto, lo que permite mostrar una curva de frecuencia cardíaca. Si esta función está deshabilitada, solo se puede mostrar el resultado de una sola medición.

- i Para garantizar una medición de la frecuencia cardíaca más precisa, ponte el dispositivo correctamente y asegúrate de que la correa esté ajustada. Asegúrate de que tu dispositivo esté bien puesto en tu muñeca durante los ejercicios. 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 de HUAWEI**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de la frecuencia cardíaca** y deshabilita **Monitorización continua de la frecuencia cardíaca**.
- 2** Accede a la lista de aplicaciones y selecciona **Frecuencia cardíaca** para medir tu frecuencia cardíaca.

- i 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 ambiente.

### Monitorización continua de frecuencia cardíaca

Abre la aplicación **Salud de HUAWEI**, accede a la pantalla de ajustes del dispositivo y accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de la frecuencia cardíaca**. A continuación, habilita **Monitorización continua de la frecuencia cardíaca**. Una vez habilitada esta función, el dispositivo puede medir la frecuencia cardíaca en tiempo real.

Puedes configurar el **Modo de monitorización** como **Inteligente** o **Tiempo real**.

- Modo inteligente: Monitoriza tu frecuencia cardíaca en función de la carga del ejercicio.
- Modo en tiempo real: La medición de la frecuencia cardíaca se realizará una vez por segundo independientemente de la carga del ejercicio.

- i Si usas el Modo tiempo real, el consumo de batería del dispositivo será mayor, mientras que el Modo inteligente ajustará el intervalo de medición de la frecuencia cardíaca en función de la intensidad de la actividad y, por lo tanto, el consumo de batería será menor.

### Medición de la frecuencia cardíaca en reposo

La frecuencia cardíaca en reposo se refiere a los latidos cardíacos por minuto medidos cuando estás despierto, quieto y tranquilo. Es un indicador importante de tu salud cardíaca. El mejor momento para medir tu frecuencia cardíaca en reposo es inmediatamente después de despertarte por la mañana.

Abre la aplicación **Salud de HUAWEI**, accede a la pantalla de ajustes del dispositivo y accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de la frecuencia cardíaca**. A

continuación, habilita **Monitorización continua de la frecuencia cardíaca**. El dispositivo medirá tu frecuencia cardíaca en reposo automáticamente.

- 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).
- Es posible que tu frecuencia cardíaca en reposo real no se vea en la pantalla o no se mida de manera precisa debido a que tu frecuencia cardíaca no siempre se mide automáticamente en el mejor momento.

## Alertas de frecuencia cardíaca

### Alerta de frecuencia cardíaca elevada

Accede a la pantalla de detalles del dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de la frecuencia cardíaca**, habilita **Monitorización continua de la frecuencia cardíaca** y configura **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

Accede a la pantalla de detalles del dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de la frecuencia cardíaca**, habilita **Monitorización continua de la frecuencia cardíaca** y configura **Alerta de frecuencia cardíaca baja**. De esta manera, recibirás una alerta cuando no estés haciendo ejercicio y tu frecuencia cardíaca se mantenga por debajo del límite establecido durante más de 10 minutos.

## Medición de la frecuencia cardíaca para 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 entres de acuerdo con tu zona de frecuencia cardíaca.

- Para seleccionar el método de cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, abre la aplicación **Salud de HUAWEI**, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio** y configura el **Zonas de frecuencia cardíaca** como **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima**, **Porcentaje de RFC** o **Porcentaje de frecuencia cardíaca de umbral láctico** para las carreras, o **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima** o **Porcentaje de RFC** para otros modos de ejercicio.

- i • Si seleccionas **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima** como método de cálculo, la zona de frecuencia cardíaca para diferentes tipos 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 ejercicio (Anaeróbico avanzado, Anaeróbico básico, Ácido láctico, Aeróbico avanzado y Aeróbico básico) se calcula en función de la frecuencia cardíaca de reserva (FCmáx - FCrep).
- Medición de la frecuencia cardíaca durante un 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.
- i • 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.
- Para ver gráficos que muestran los cambios en tu frecuencia cardíaca, la frecuencia cardíaca máxima y la frecuencia cardíaca media de cada ejercicio, accede a **Registros de ejercicio** en la aplicación **Salud de HUAWEI**.

### Límite superior de la frecuencia cardíaca del ejercicio

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

- 1** Abre la aplicación **Salud de HUAWEI**, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes del ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio** y pulsa **Límite de frecuencia cardíaca**.
- 2** Selecciona el límite superior de la frecuencia cardíaca que desees configurar y pulsa **Aceptar**.

- i Si se deshabilitan las instrucciones por voz para los ejercicios individuales, solo se recibirán advertencias a través de vibraciones y avisos de tarjetas.

## 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.

- **i** 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 tiene puesto 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 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**.

- **i** 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.

# Cómo predecir tu próximo ciclo menstrual

## Cómo activar la aplicación

- 1 Para utilizar esta función, deberás asociar tu reloj con la aplicación **Salud de Huawei** en tu teléfono, abrir la aplicación, acceder a la pantalla **Salud**, pulsar la tarjeta **Calendario del ciclo**, aceptar la declaración de privacidad, configurar los datos de tu periodo y pulsar **Comenzar**.
- 2 Después de la activación, el teléfono sincronizará automáticamente los datos con el reloj cuando se esté usando.  
Pulsa **Abrir aplicación** para acceder a la pantalla principal de la aplicación **Calendario del ciclo**.  
Pulsa **Aceptar** para ir a la pantalla anterior.

## Cómo registrar y visualizar tu calendario del ciclo en el reloj

- 1 Pulsa el botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y selecciona **Calendario del ciclo**. En la pantalla principal de la aplicación, pulsa el icono  que aparece a la derecha de Calendario del ciclo para alternar entre la vista mensual y la vista de gráfico de anillos.
- 2 Pulsa **Editar** o el icono  para registrar los valores de las opciones **Inicio** y **Finalizado**. Desliza el dedo hacia arriba en la pantalla para ver el **Resumen** de tu periodo. Desliza de nuevo el dedo hacia arriba para registrar tu forma física. A continuación, desliza de nuevo el dedo hacia arriba para acceder a la pantalla **Más** y ver la **Ayuda**.  
**Vista mensual:** Puedes seleccionar un mes determinado para ver los datos de ese mes en particular.

## Cómo registrar tu ciclo menstrual en la aplicación Salud de Huawei

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla **Salud** y pulsa la tarjeta **Calendario del ciclo** para descargar el paquete de funciones y completar la configuración de datos. Si no puedes encontrar la tarjeta, pulsa **Editar** para añadirla a la pantalla principal.
- 2 En la pantalla **Calendario del ciclo**, puedes seleccionar **Periodo comenzado** o **Periodo terminado** para fechas específicas para registrar la duración de tu periodo. También puedes registrar tu forma física en **Síntomas físicos**.
- 3 Pulsa  en el extremo superior derecho de la pantalla **Calendario del ciclo**, selecciona **Ajustes** para configurar el periodo y la duración del ciclo, y activa o desactiva el selector de **Recordatorios**.  
Activa el selector de **Predicciones**. Una vez habilitada, la predicción del ciclo combinará datos de tu dispositivo wearable como la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria para generar mejores predicciones.  
Pulsa **Registros del periodo** para ver **Periodo medio** y **Ciclo medio**.  
Pulsa **Todos los datos** para ver los datos históricos.

# Ejercicio

## Cómo iniciar un ejercicio individual

### Cómo comenzar un ejercicio en tu dispositivo wearable

- 1 Accede a la lista de aplicaciones del dispositivo wearable y pulsa **Ejercicio** ()
- 2 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla y selecciona el ejercicio que te gustaría hacer. Alternativamente, desliza el dedo hacia arriba en la pantalla y pulsa **Personalizar** para añadir otros modos de ejercicio.
  -  Para eliminar un ejercicio:  
Selecciona **Ejercicio** de la lista de aplicaciones, desliza el dedo hacia arriba en la pantalla para buscar la opción **Personalizar**, selecciona dicha opción y el tipo de ejercicio que deseas eliminar. Después, pulsa  para eliminarlo de tu lista de ejercicios. Puedes pulsar  para cambiar el orden.
- 3 Pulsa un icono de ejercicio para comenzar una sesión.
- 4 Cuando la pantalla esté encendida, mantén pulsado el botón de arriba para finalizar el ejercicio. También puedes pulsar el botón de arriba para pausar el ejercicio, pulsar  para reanudarlo o  para finalizarlo.

### Cómo utilizar la aplicación Salud de Huawei para iniciar un ejercicio

- 1 Cuando tu dispositivo wearable esté asociado a la aplicación **Salud de Huawei**, inicia un ejercicio (lo que incluye una única sesión de ejercicio y una rutina de ejercicio) en la aplicación.
- 2 En la aplicación **Salud de Huawei**, pulsa  para pausar un ejercicio, pulsa  para reanudarlo y mantén pulsado  para finalizarlo. El dispositivo pausará, reanudará o finalizará el ejercicio en consecuencia.
  -  Durante el ejercicio, los datos como la duración y la distancia se mostrarán tanto en la aplicación **Salud de Huawei** como en tu dispositivo wearable.
  - Si la distancia o duración del ejercicio es demasiado corta, no se registrarán datos del ejercicio.

### Ajustes de ejercicio

En tu dispositivo wearable, pulsa el icono que se encuentra a la derecha de un ejercicio para configurar **Objetivo**, **Recordatorios**, **Pausar automáticamente**, **Ejercicio por intervalos**, **Compañero de carrera**, **Visualización de datos** y **Eliminar** (los ajustes varían según el ejercicio).

- **Ajustes de recordatorio de voz**

Pulsa **Recordatorios** y luego configura el **Intervalo** por **Distancia** o **Tiempo**, y activa o desactiva el selector de **Frecuencia cardíaca**.

**i** Actualmente, los recordatorios de voz solo se admiten en determinados idiomas. Para idiomas como el italiano y el alemán, primero se debe actualizar el dispositivo wearable a la versión más reciente, volver a conectarlo al teléfono y, a continuación, descargar el paquete de idioma según lo indique el teléfono. Cuando tu dispositivo wearable está enlazado con un iPhone, el proceso de descarga puede tardar mucho en completarse.

- **Prevención de acciones involuntarias**

Pulsa **Prevención de acciones involuntarias** para activar o desactivar los selectores de **Bloqueo automático de la corona** y **Bloqueo automático de pantalla**.

- **Pausa automática**

Activa o desactiva el selector de **Pausar automáticamente** para habilitarlo o deshabilitarlo. El dispositivo wearable pausará automáticamente el ejercicio si detecta que te has detenido, luego reanudará el ejercicio cuando comiences de nuevo.

- **Ejercicios por intervalos**

Los ejercicios por intervalos son una forma de ejercicio durante el cual el ejercicio de alta intensidad y el descanso se alternan. Es una manera altamente efectiva de mejorar tu condición física cardiopulmonar y tu fuerza muscular, así como el rendimiento en los ejercicios. Algunos tipos de ejercicios en tu dispositivo wearable admiten el ejercicio por intervalos. Pulsa el icono que aparece a la derecha de un tipo de ejercicio, pulsa **Ejercicio por intervalos** y configura los parámetros para comenzar a ejercitar.

## 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.

## 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 el estado del ejercicio

Accede a la lista de aplicaciones del dispositivo, pulsa **Estado del ejercicio** () , y desliza hacia arriba en la pantalla para ver los datos, incluido el **índice de capacidad de carrera (ICC)**, el **estado de recuperación**, la **carga del ejercicio** y el **VO2 máx**.

- El ICC es un índice completo que refleja la resistencia y la eficiencia técnica de un corredor. En general, un corredor con un ICC más alto rinde mejor en competiciones.
- El estado de recuperación refleja la recuperación de la fatiga causada por el impacto de la última sesión de ejercicios. Una sesión de ejercicios con una intensidad más alta requerirá un tiempo de recuperación más prolongado.
- Se puede ver la carga del ejercicio de los últimos siete días para determinar tu nivel en función de tu forma física. El dispositivo recopila tu carga del ejercicio de los modos de ejercicio que hacen un seguimiento de tu frecuencia cardíaca.
- VO2 máx se refiere a la cantidad máxima de oxígeno que puedes utilizar durante el ejercicio intenso. Es un indicador importante de la capacidad aeróbica del cuerpo.

## Cómo ver los 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 para ver los detalles correspondientes. El dispositivo mostrará los diferentes tipos de datos correspondientes a distintos ejercicios.

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

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

### Cómo eliminar un registro de ejercicio

Mantén pulsado un registro de ejercicio en **Registros de actividad física** en la aplicación Salud de Huawei y elimínalo. Más allá de esto, el registro seguirá disponible en **Registros de ejercicio** en el dispositivo.

## Detección automática del ejercicio

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

-  Los tipos de ejercicio admitidos están sujetos a las instrucciones que aparecen en la pantalla.
  - El dispositivo identificará tu modo de ejercicio automáticamente y te recordará que inicies un ejercicio si cumples los requisitos en función de la postura y la intensidad del ejercicio, y si permaneces en ese estado durante un determinado período de tiempo.
  - Si la intensidad real del ejercicio es inferior a la requerida según el modo de ejercicio durante un período de tiempo determinado, el dispositivo mostrará un mensaje que indicará que el ejercicio ha finalizado. Puedes ignorar el mensaje o finalizar el ejercicio.

## Ruta de regreso

Cuando inicias un ejercicio al aire libre y habilitas la función Ruta de regreso, el reloj registra la ruta tomada y proporciona servicios de navegación. Después de llegar al destino, puedes utilizar esta función para saber cómo regresar por donde has pasado o al lugar del cual has partido.

En el reloj, accede a la lista de aplicaciones y desliza el dedo hacia abajo hasta encontrar **Ejercicio** y pulsa esa opción. Inicia una sesión de ejercicio al aire libre. A continuación, desliza

el dedo hacia arriba en la pantalla y selecciona **Ruta de regreso** o **Línea recta** para volver por donde has pasado o al lugar del cual has partido.

Si no se ven en la pantalla las opciones **Ruta de regreso** ni **Línea recta**, pulsa la pantalla para verlas.

-  . Pulsa + o - en la pantalla de navegación para ajustar la escala del mapa.
  - Esta función solo se encuentra disponible durante el ejercicio y se deshabilita una vez que finalizas la actividad física.

## Cómo compartir la ruta de ejercicio

### Cómo importar una ruta desde la aplicación Salud de Huawei

- 1** Exportar una ruta.
  - a** En la pantalla **Registros de actividad física** de la aplicación Salud de Huawei, abre un registro específico de ejercicio al aire libre, pulsa el icono de Ruta a la derecha y selecciona **Exportar ruta**.
  - b** A continuación, pulsa **Guardar** para guardar la ruta en el teléfono.
- 2** Importar una ruta.  
Accede a **Yo > Mi ruta > Importar ruta** y selecciona una ruta para guardarla y transferirla a tu dispositivo wearable.
- 3** Ver o eliminar un archivo de ruta guardado.  
Accede a **Yo > Mi ruta** y selecciona un archivo de ruta para verlo o eliminarlo.

### Cómo compartir una ruta con el dispositivo wearable

- 1** Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a **Yo > Mi ruta** y pulsa la ruta de destino. En la pantalla de detalles de la ruta, pulsa el icono de cuatro puntos en el extremo superior derecho y selecciona **Enviar a dispositivo wearable**.
- 2** En el dispositivo wearable, accede a **Rutas** para un tipo de ejercicio específico que admita esta función y selecciona la ruta de destino para iniciar la navegación. A continuación, puedes desplazarte hasta el destino según se indique.

# Más

## Tareas múltiples

La función de tareas múltiples facilita alternar entre las aplicaciones usadas recientemente y borrar rápidamente todas las aplicaciones en segundo plano.

- 1 Pulsa el botón de arriba dos veces cuando la pantalla esté encendida y desbloqueada para acceder a la pantalla de tareas múltiples. Desde allí, se pueden ver todas las aplicaciones en ejecución.
- 2 Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda sobre la pantalla y lleva a cabo los siguientes pasos:
  - Pulsa una aplicación para visualizar la pantalla de detalles de la aplicación.
  - Mantén pulsada una aplicación y desliza el dedo hacia arriba para borrarla.
  - Pulsa  para borrar todas las aplicaciones en ejecución.

 Esta función no está disponible durante las actualizaciones.

## Cómo cargar el dispositivo

### Cómo cargar el dispositivo

- 1 Conecta la base de carga a un adaptador de alimentación y después conecta el adaptador de alimentación a una fuente de suministro eléctrico.
- 2 Apoya el reloj sobre la parte superior de la base de carga y alinea los contactos metálicos del reloj con los de base hasta que aparezca un icono de carga en la pantalla del reloj.
- 3 Quita el reloj y desconecta el adaptador de alimentación una vez que el dispositivo esté completamente cargado y que el icono de carga muestre el porcentaje 100 %.

-  Se recomienda utilizar un cargador Huawei o un cargador no Huawei que cumpla las leyes y normas regionales o nacionales correspondientes, así como los estándares de seguridad regionales e internacionales, para cargar el reloj. Otros cargadores y baterías externas que no cumplan los estándares de seguridad correspondientes pueden causar problemas, como la carga lenta y el sobrecalentamiento. Úsalos con precaución. Te recomendamos 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 peligros.
- La base de carga tiende a atraer objetos metálicos debido a que es magnética. Por lo tanto, es necesario que te asegures de que esté limpia antes de usarla. No expongas la base de carga a altas temperaturas durante mucho tiempo, ya que esto puede hacer que la base se desmagnetice o que ocurran otras excepciones.

## Cómo consultar el nivel de batería

**Método 1:** Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla principal para ver el nivel de 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 de reloj que admita la visualización del nivel de batería.

**Método 4:** Conecta el reloj a la aplicación **Salud de HUAWEI**, abre la aplicación **Salud de HUAWEI**, pulsa **Dispositivos** y el nombre del dispositivo, y observa el nivel de batería en la pantalla de detalles del dispositivo.

## Cómo configurar las esferas del reloj de la Galería

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

### Cómo seleccionar esferas del reloj de la Galería

- 1** Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y a **Más > Mías > En el reloj > Gallery** para acceder a la pantalla de ajustes de esferas del reloj de la galería.
- 2** Pulsa **+** y selecciona **Cámara** o **Galería** como un método para cargar una imagen.
- 3** Pulsa **✓** en el extremo superior derecho y después pulsa **Guardar**. Tu dispositivo mostrará luego la imagen seleccionada como esfera del reloj.
  -  Cuando cargues más de una imagen, puedes pulsar la esfera del reloj para alternar entre las distintas imágenes.

### Otros ajustes

En la pantalla de configuración de las esferas del reloj de la **Galería** de tu teléfono:

- Pulsa **Estilo** y **Diseño** para configurar el estilo y posicionamiento de la fecha y la hora que se muestran en las esferas del reloj de tu 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 diseño de AOD

Después de configurar la esfera del reloj con **Mostrar siempre en pantalla (AOD)**, puedes seleccionar entre ver la esfera del reloj principal o la esfera del reloj con diseño de AOD cuando levantes la muñeca.

 Si habilitas esta opción, la autonomía de la batería se verá reducida.

- 1 Abre la lista de aplicaciones, accede a **Ajustes > Esfera del reloj e Inicio** y habilita **Mostrar siempre en pantalla**.
- 2 Una vez habilitado el diseño de AOD, el estilo de la esfera del reloj se configurará de forma predeterminada.
- 3 Selecciona **Levantar para mostrar diseño de AOD** o **Levantar para mostrar esfera del reloj** según sea necesario.

## 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/tableta.
- Esta función solo está disponible en teléfonos Huawei que admiten NFC y tienen 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.

## Cómo gestionar las esferas del reloj

La tienda de esferas del reloj ofrece una gran variedad de esferas que puedes seleccionar. Para usar esta función, actualiza el reloj y la aplicación **Salud de Huawei** a las versiones más recientes.

### Cómo cambiar de esfera del reloj

- 1 Mantén pulsada la esfera del reloj en la pantalla principal.
- 2 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar tu esfera del reloj favorita. También puedes deslizar el dedo sobre la pantalla hasta el extremo derecho, pulsar + y deslizar el dedo hacia arriba o hacia abajo para seleccionar tu esfera del reloj favorita.

 Algunas esferas del reloj admiten el control personalizado. Puedes pulsar  en la parte inferior de la esfera del reloj para personalizar el contenido que se muestra.

### Instalación y cambio de la esfera del reloj en el teléfono

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles 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 completada la instalación, tu reloj utilizará automáticamente esta nueva esfera del reloj.
  - b Si la esfera del reloj se ha instalado, pulsa **Configurar como predeterminada** para utilizarla.
    -  La pantalla de detalles de una esfera de reloj muestra el tráfico que se generará al descargar e instalar la esfera del reloj correspondiente.

### Eliminación de una esfera del reloj

#### En la aplicación Salud de Huawei

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles 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 Galería, caleidoscopio o estilo no se pueden eliminar.
    - No es necesario comprar una esfera de reloj de nuevo de la tienda de esferas del reloj después de eliminarla.

#### En el dispositivo

- 1 Mantén pulsada la pantalla principal del dispositivo para acceder a la pantalla de selección de esferas del reloj.

- 2 Desliza el dedo hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla del dispositivo y pulsa **Eliminar** para eliminar la esfera del reloj. Puedes volver a descargar la esfera del reloj eliminada desde la tienda de esferas del reloj.

## Configuración de los sonidos

### Ajuste del volumen del tono

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

### Silenciar o reactivar el sonido

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

## Pantalla y brillo

Accede a la pantalla de lista de aplicaciones y a **Ajustes > Pantalla y brillo** para ajustar el brillo de la pantalla y configurar los tiempos de pantalla activa y de reposo.

### Ajuste del brillo de la pantalla

- 1 En la pantalla **Pantalla y brillo**, si se muestra la opción **Automático** y está habilitada, deshabilítala.
- 2 Pulsa **Brillo** para ajustar el brillo de pantalla según sea necesario.

### Cómo configurar el tiempo de pantalla activa

- 1 En la pantalla **Pantalla y brillo**, pulsa **Pantalla activa** y selecciona el tiempo que quieres que la pantalla permanezca encendida.
- 2 Desliza el dedo hacia abajo en la pantalla de la esfera del reloj y pulsa **Pantalla activada** para habilitar o deshabilitar **Pantalla activada**.

### Cómo configurar el tiempo de reposo

En la pantalla **Pantalla y brillo**, pulsa **Reposo** para configurar el tiempo de reposo.

## Actualizaciones

### Método 1

Abre la aplicación **Salud de Huawei**, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo; después, pulsa **Actualización de firmware**. El teléfono buscará actualizaciones disponibles. A continuación, sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para actualizar tu dispositivo.

### Método 2

Accede a **Ajustes > Sistema y actualizaciones > Actualizar** y pulsa **Actualizar**. Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar la actualización.

- i • Pulsa el icono de Ajustes ubicado a la derecha de **Actualización de firmware**, habilita **Descargar paquetes de actualización automáticamente vía WLAN**, y tu dispositivo descargará automáticamente el paquete de actualización y te enviará una notificación cada vez que detecte una nueva versión. Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para actualizar el dispositivo.
- Asegúrate de que el dispositivo tenga un nivel de batería superior al 20 % antes de la actualización.
- Durante la instalación, la conexión Bluetooth del dispositivo se interrumpirá automáticamente y se volverá a conectar una vez que finalice la actualización.
- No cargues el dispositivo durante la actualización.

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

Un dispositivo resistente al agua y al polvo implica que este puede evitar que entre agua y polvo en su interior y se dañen los componentes internos y la placa base.

- i En los siguientes casos de prueba, la temperatura normal oscila entre 15 °C y 35 °C y la humedad relativa, entre un 25 % y un 75 %. La presión atmosférica oscila entre 86 kPa y 106 kPa (la presión atmosférica estándar es de 101.325 kPa).

Nivel de resistencia al agua	Definición del nivel de resistencia	Caso de resistencia

<p>5 ATM</p>	<p>Se trata de un estándar de resistencia al agua (ISO 22810) definido por la ISO. Este estándar indica que el dispositivo wearable resiste una presión de agua estática simulada de 50 metros a temperatura ambiente durante 10 minutos, pero no significa que el reloj sea resistente al agua a una profundidad de 50 metros. Los dispositivos wearable con un nivel de resistencia al agua 5 ATM son resistentes al agua cuando se practica natación. Este tipo de dispositivo wearable se puede llevar puesto al nadar o cuando se realizan otras actividades acuáticas de la vida diaria.</p> <p>Nivel de resistencia al polvo: Si los dispositivos wearable cumplen con el estándar IEC 60529:2013 (nivel 6), significa que no permiten que entre polvo.</p>	<p>Estos dispositivos wearable cumplen con el nivel de resistencia de calificación 5 ATM de acuerdo con el estándar ISO 22810:2010. Esto indica que resisten una presión de agua estática de 50 metros durante 10 minutos, pero, de hecho, esto no indica que sean resistentes al agua a una profundidad de 50 metros. La resistencia al agua no es permanente, y su rendimiento puede empeorar con el desgaste diario.</p> <p>Los dispositivos wearable evitan que el polvo entre en su interior en salas de estar, oficinas, laboratorios, talleres de industria ligera y salas de almacenamiento. No son adecuados para entornos particularmente polvorientos.</p> <p>Puedes utilizarlos en aguas no profundas, como piscinas y en la playa, y puedes llevarlos puestos y utilizarlos cuando haces ejercicio, en días lluviosos y cuando te lavas las manos.</p> <p> Si el reloj con altavoz se empapa en agua o si llevas puesto el reloj en entornos con agua, limpia las manchas de agua del altavoz inmediatamente o utiliza la función de drenaje del reloj para evitar que las manchas de agua afecten al altavoz.</p> <p>El dispositivo wearable no es adecuado para ser utilizado en los siguientes casos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al practicar buceo, submarinismo, clavados desde plataformas; al llevar a cabo lavado a alta presión o cualquier otra actividad que implique agua a alta presión o que corra con rapidez.</li> </ol>
--------------	--	---

		<p>2. En duchas calientes, aguas termales, saunas (salas de vapor) y otras actividades en entornos con alta temperatura y mucha humedad.</p> <p>3. Las correas de piel y de metal no se han diseñado para utilizarlas cuando se nada o transpira. Se recomienda llevar puesto otros tipos de correas en estos casos.</p> <p>(La garantía no cubre el daño causado al dispositivo wearable por haberlo sumergido en líquido si se lo ha utilizado en un escenario inadecuado).</p>
--	--	---

La resistencia al agua no es permanente y puede disminuir con el tiempo. Las siguientes condiciones pueden afectar al rendimiento de la resistencia al agua de los dispositivos wearable y deben evitarse. La garantía no cubre el daño ocasionado por inmersión en líquido. No debes dejar caer el dispositivo desde una altura elevada ni debes dejar que se golpee contra otros objetos.

No debes desmontar ni reparar el dispositivo wearable en una tienda que no sea una tienda autorizada de Huawei.

No expongamos el dispositivo a sustancias alcalinas, como jabón o agua jabonosa, durante una ducha o un baño.

No expongamos el dispositivo a perfumes, solventes, detergentes, sustancias ácidas, pesticidas, emulsiones, protectores solares, lociones humectantes ni tinte para cabello.

No se debe cargar el dispositivo cuando esté mojado.

-  Utiliza el producto de acuerdo con las indicaciones del manual del producto disponible en el sitio web oficial de Huawei o la Guía de inicio rápido que se proporciona con el producto. No se prestan servicios de garantía gratuitos por daños provocados por un uso inadecuado.