

Índice

Pasos iniciales

Botones y control de pantalla	1
Cómo encender, apagar y reiniciar el reloj	2
Cómo enlazar	3
Presentación de los del reloj/pulsera	4
Cómo cargar el dispositivo	5
Uso del reloj	6

Ejercicio

Cómo empezar un ejercicio	7
Compañero de carrera	7
Planes de carrera	8
Estado del ejercicio	8
Cómo ver los registros de ejercicio	9
Detección automática del ejercicio	9
Ruta de regreso	10
Cómo compartir la ruta de ejercicio	10

Gestión de la salud

Cómo medir la frecuencia cardíaca	12
Monitorización del sueño	14
Medición de SpO2	15
Pruebas de nivel de estrés	16
Recordatorio de actividades	16
Predicciones del ciclo menstrual	17
TriRing	18
Vida saludable	18

Asistente

HUAWEI Assistant·TODAY	21
Aplicaciones	21
Gestión de mensajes	23
Cómo usar el reloj para hacer llamadas	24
Cómo controlar la reproducción de música	25
Cómo configurar alarmas	26
Cómo recibir informes del tiempo	27
Cómo usar el reloj para encontrar el teléfono	27
Cómo encontrar el reloj con el teléfono	27
Obturador remoto	28
Conexión de auriculares Bluetooth	28
Cómo habilitar o deshabilitar el modo No molestar	29

Asistente de voz

29

Más

Cambio de la correa	31
Cómo configurar archivos de la Galería	32
Configuración de la esfera del reloj de diseño de AOD	32
Cómo gestionar esferas del reloj	33
Cómo configurar la fecha, la hora y el idioma	33
Ajustes de sonido	34
Cómo personalizar la función del botón de abajo	34
Cómo añadir tarjetas personalizadas	34
Ajuste del brillo de la pantalla	34
Actualización	35
Cómo restablecer los ajustes de fábrica del dispositivo	35
Nivel de resistencia al agua y al polvo	35

Pasos iniciales

Botones y control de pantalla

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
Pulsar una vez	<ul style="list-style-type: none">• Activar la pantalla del reloj cuando está apagada.• Acceder a la pantalla de lista de aplicaciones desde la pantalla principal.• Volver a la pantalla principal.
Mantener pulsado	<ul style="list-style-type: none">• Encender el reloj cuando está apagado.• Acceder a la pantalla de reinicio/apagado cuando el reloj está encendido.

Botón de abajo


Operación	Función	Comentarios
Pulsar una vez	La aplicación Ejercicio está abierta por defecto. Acceder a una función personalizada configurada.	Hay algunas excepciones, por ejemplo, en llamadas y ejercicios.
Mantener pulsado	Activar el asistente de voz.	El Asistente de voz solo se admite en algunos países o en algunas regiones.

Gestos


Operación	Función
Pulsar	Seleccionar y confirmar.
Mantener pulsada la pantalla principal	Cambiar la esfera del reloj.
Deslizar hacia arriba en la pantalla principal	Ver notificaciones.
Deslizar hacia abajo en la pantalla principal	Ver el menú contextual.
Deslizar hacia la izquierda o hacia la derecha	Ver tarjetas de funciones del reloj.

Operación	Función
Deslizar hacia la derecha	Volver a la pantalla anterior.

Activación de la pantalla

- Pulsa el botón de arriba.
- Levanta la muñeca o gírala hacia dentro.
- Desliza el dedo hacia abajo en la pantalla principal para abrir el menú contextual. Habilita **Pantalla activa** para que la pantalla permanezca activa durante cinco minutos.
-  HarmonyOS/Usuarios de Android puede habilitar o deshabilitar **Pantalla activa** en los **Ajustes del dispositivo** en la aplicación Salud de Huawei.
- Usuarios de iOS puede habilitar o deshabilitar **Pantalla activa** en **Ajustes del dispositivo** en la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Salud de Huawei.

Apagado de la pantalla

- Baja o gira la muñeca hacia afuera, o usa la palma de la mano para cubrir la pantalla de la esfera del reloj.
 - No realices operaciones durante un período después de encender la pantalla pulsando el botón o levantando la muñeca.
 -  Pulsa el botón de arriba para acceder a la pantalla de la lista de aplicaciones y accede a **Ajustes > Pantalla y brillo** para configurar una duración para que la pantalla se mantenga apagada.
- No puedes apagar la pantalla cubriendo la pantalla de la esfera del reloj en espera con la palma de la mano.

Cómo encender, apagar y reiniciar el reloj

Encendido

- Mantén pulsado el botón de arriba.
- Carga el dispositivo.

Apagado


- Mantén pulsado el botón de arriba y después pulsa **Apagar**.
- Pulsa el botón de arriba y accede a **Ajustes > Sistema > Apagar** o **Ajustes > Sistema y actualizaciones > Apagar**.

Reinicio



- Mantén pulsado el botón de arriba y después pulsa **Reiniciar**.
- Pulsa el botón de arriba y accede a **Ajustes > Sistema > Reiniciar** o **Ajustes > Sistema y actualizaciones > Reiniciar**.

Cómo enlazar


Primer enlace


- 1 Instala la aplicación **Salud** de Huawei ().
Si ya tenías la aplicación instalada, asegúrate de que sea la versión más reciente.
Si no es así, descárgala e instálala desde la tienda de aplicaciones en tu teléfono. También puedes escanear el siguiente código QR para descargar e instalar esta aplicación.




- 2 Abre la aplicación **Salud** de Huawei y accede a **Yo > Iniciar sesión en ID de HUAWEI**. Si no cuentas con un ID de HUAWEI, registra uno.
- 3 Enciende el dispositivo wearable, selecciona un idioma y comienza a enlazar.
 - **Teléfonos Android HUAWEI y que no son HUAWEI**
 - a Pon el dispositivo wearable cerca del teléfono. Abre la aplicación **Salud** de Huawei en tu teléfono, pulsa  en el extremo superior derecho y pulsa **Añadir**. 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 aparece una ventana emergente de la aplicación **Salud** de Huawei para solicitar un enlace Bluetooth, pulsa **Permitir**.
 - c 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.
 - **iPhones**
 - a Accede a **Ajustes > Bluetooth** en tu teléfono y selecciona el dispositivo wearable que deseas enlazar desde la lista de dispositivos. Cuando aparezca la solicitud de enlace en el dispositivo wearable, pulsa **✓**.
 - b Pon el dispositivo wearable cerca del teléfono. Abre la aplicación **Salud** de Huawei en tu teléfono, pulsa  en el extremo superior derecho y pulsa **Añadir**. 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.
 - c Cuando aparece una ventana emergente de la aplicación **Salud** de Huawei para solicitar un enlace Bluetooth, pulsa **Enlazar**. Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para enlazar el dispositivo wearable con el teléfono.

Cómo conectarse a un teléfono nuevo

Accede a **Ajustes** > **Sistema y actualizaciones** > **Desconectar** () en tu dispositivo wearable, pulsa **✓** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el enlace.





-  Para proteger la privacidad, en algunos casos (sujetos a la indicación en el dispositivo), deberás restablecer el dispositivo wearable a sus ajustes de fábrica al conectarlo a un teléfono nuevo. Si restableces los ajustes de fábrica, se borrarán todos los datos del dispositivo wearable. Ten cuidado al realizar esta operación.

Presentación de los del reloj/pulsera

-  Los iconos pueden variar en función del modelo del producto.

Menú de nivel 1




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

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

Menú de nivel 2


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

Estado de la conexión Bluetooth

Desconectado de la función Bluetooth del teléfono y de la aplicación Salud de Huawei 	Conectado a la función Bluetooth del teléfono y a la aplicación Salud de Huawei 	Conectado a la función Bluetooth del teléfono, pero desconectado de la aplicación Salud de Huawei 
---	--	--

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.

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.

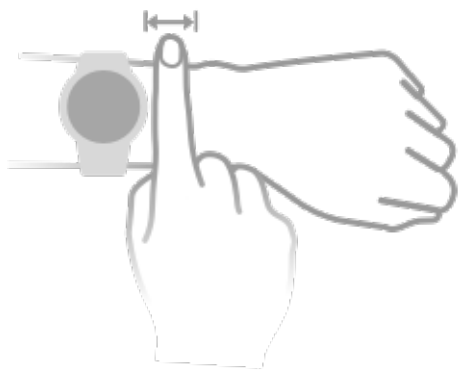
Método 3: Consulta el nivel de batería en una esfera de reloj que admita la visualización del nivel de batería.

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.

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 en el reloj

- 1 Accede a la lista de aplicaciones 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.
 - Para los relojes que admiten transmisiones de voz, pulsa el botón de arriba para pausar el ejercicio y luego ajusta el volumen durante un ejercicio.
 - Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha en la pantalla para alternar entre las pantallas de música, del amanecer/atardecer, entre otras.

Cómo empezar un ejercicio en la aplicación Salud de Huawei

Para empezar un ejercicio con la aplicación **Salud** de Huawei, acerca tu y el reloj para asegurarte de que estén conectados.

- 1 Abre la aplicación **Salud** de Huawei, pulsa **Ejercicio**, selecciona un modo de ejercicio y pulsa el icono Inicio para empezar un entrenamiento.
- 2 Una vez que hayas iniciado un ejercicio, el reloj sincronizará y mostrará la frecuencia cardíaca, la velocidad y el tiempo del ejercicio. La aplicación **Salud** de Huawei mostrará la duración del ejercicio.

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.

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 datos, incluido tu Índice de capacidad de carrera, estado de recuperación, carga del ejercicio y VO2 máx. (El Índice de capacidad de carrera solo es compatible con determinados modelos de productos, como el HUAWEI WATCH GT 3 y la HUAWEI Band 7).

- El Índice de capacidad de carrera (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 una sesión de ejercicio. Una sesión de ejercicio con una mayor intensidad requerirá un tiempo de recuperación más largo.
 - 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.
 - VO2 máx se refiere al consumo máximo de oxígeno medido cuando el cuerpo no puede pasar al siguiente movimiento. Es un indicador importante de la capacidad aeróbica del cuerpo.
-  El dispositivo no puede mostrar el estado del ejercicio si no ha recopilado ningún valor de VO2 máx.

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

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

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.

Gestión de la salud

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 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.
- 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 frecuencia cardíaca**. A continuación, habilita **Monitorización continua de 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 frecuencia cardíaca**. A continuación, habilita **Monitorización continua de 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 alta

Accede a la pantalla de detalles del dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de frecuencia cardíaca**, habilita **Monitorización continua de frecuencia cardíaca** y configura **Alerta de frecuencia cardíaca alta**. 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 frecuencia cardíaca**, habilita **Monitorización continua de 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 entrenes 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 **Método de cálculo** 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.

Monitorización del sueño

Asegúrate de que estés usando el dispositivo correctamente. El dispositivo registrará de manera automática cuánto tiempo permaneces dormido e identificará si estás en fase de sueño profundo, fase de sueño ligero o despierto.

Registro de los datos de sueño en tu dispositivo wearable

- i • Cuando el dispositivo detecte que estás dormido, deshabilitará automáticamente la función **Mostrar siempre en pantalla**, las notificaciones (incluso las notificaciones de llamadas entrantes), la función **Levantar muñeca** 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 esté 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. La aplicación puede proporcionarte un análisis de la calidad del sueño, para ayudarte a entender tus patrones de sueño, y darte sugerencias para ayudarte a mejorar la calidad del sueño.
- Si no se ha habilitado **HUAWEI TruSleep™**, el dispositivo hará un seguimiento de tu sueño de forma normal. Si llevas puesto el dispositivo cuando duermes, este identificará las distintas fases del sueño y registrará la hora a la que te duermes, te despiertas y entras en cada fase de sueño o sales de esta. Además, sincronizará los datos correspondientes con la aplicación **Salud** de Huawei.

Visualización de los datos de sueño

- Abre la aplicación **Sueño** en tu dispositivo wearable para ver el último registro de datos de sueño nocturno y siesta.
- Pulsa la tarjeta **Sueño** en la pantalla **Salud** de la aplicación **Salud** de Huawei para ver tus datos del sueño diarios, semanales, mensuales y anuales.

Medición de SpO2

- i • Para usar esta función, actualiza tu dispositivo wearable y la aplicación **Salud** de Huawei a las versiones más recientes.
 - Para garantizar la precisión de la medición de SpO2, lleva bien puesto el dispositivo wearable. Asegúrate de que el módulo de monitorización esté en contacto directo con la piel sin ninguna obstrucción.

Medición única de SpO2

- 1** Ponte el dispositivo wearable correctamente y no muevas el brazo.
- 2** Pulsa el botón de arriba para acceder a la lista de aplicaciones, desliza el dedo en la pantalla y pulsa **SpO2**.
- 3** Para algunos productos, pulsa **Medir**. Prevalecerá el producto real.
- 4** Mantén el cuerpo quieto y la pantalla hacia arriba durante la medición de SpO2.

Medición de SpO2 automática

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

Pruebas de nivel de estrés

Cómo realizar una prueba de nivel de estrés

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

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

Cómo ver los datos de nivel de estrés

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

Recordatorio de actividades

Cuando se habilite **Recordatorio de actividades**, el dispositivo monitoreará tu actividad a lo largo del día de manera incremental (cada hora por defecto). El dispositivo vibrará y la

pantalla se encenderá para recordarte que debes levantarte y ponerte en movimiento si no te has movido durante el período configurado.


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

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


Predicciones del ciclo menstrual

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

• Método 1:

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, 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 Pulsa el botón lateral en la pantalla principal del reloj, pulsa **Calendario del ciclo** y luego pulsa  para configurar el inicio y el fin de tus periodos. Cuando termines, tu reloj predecirá tu siguiente periodo en función de los datos registrados.

• Método 2:




- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, 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 Pulsa **Registrar periodo** en la pantalla **Calendario del ciclo**. A continuación, selecciona **Periodo comenzado** o **¿Periodo finalizado?** en fechas específicas para registrar la duración de tu periodo. También puedes registrar tu forma física en **Registrar síntomas**.
- 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.

También puedes seleccionar **Editar periodo** para configurar la **Duración del periodo** y la **Duración del ciclo**.

- Cuando se enlaza con teléfonos/tabletas iOS, Calendario del ciclo no se admite si la tarjeta para este no se muestra.
- Pulsa Registros para ver y modificar los datos del periodo. El periodo estimado se marcará 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.

TriRing

TriRing en 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 respecto al recuento de pasos objetivo en el día actual. El objetivo predeterminado es 10.000 pasos. Puedes cambiar los ajustes de los objetivos en función de tus preferencias en **Yo > Ajustes > Objetivos** en la app Salud.
- (2)  Duración de la actividad de intensidad moderada a alta (unidad: minuto): El objetivo predeterminado es 30 minutos. Tu dispositivo calculará la duración total de tu actividad de intensidad moderada a alta en función de tu ritmo y la intensidad de la frecuencia cardíaca.
- (3)  Horas activas: Este anillo representa el número de horas que has estado de pie durante el día. Si has caminado durante más de 1 minuto en una hora, como por ejemplo durante 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 tu salud. Te recomendamos que te levantes una vez por hora y cuentes con al menos 12 horas activas entre las 7:00 a. m. y las 10:00 p. m. todos los días.

Vida saludable

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


- Debido a las diferentes condiciones físicas de cada individuo, las sugerencias de salud proporcionadas por Vida saludable, especialmente las relacionadas con la actividad física, pueden no ser aplicables a todos los usuarios y es posible que no permitan conseguir el efecto deseado. Si te sientes incómodo durante las actividades o los ejercicios, detente, toma un descanso o consulta a un médico de manera oportuna.
- Las sugerencias de salud proporcionadas en Vida saludable son solo para referencia. Asumirás todos los riesgos, daños y responsabilidades derivados de la realización de cualquier actividad o ejercicio.

Cómo habilitar Vida saludable

- 1 Abre la aplicación **Salud** de Huawei, accede a **Salud > Editar** y añade la tarjeta **Vida saludable**.
- 2 Pulsa la tarjeta **Vida saludable** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para aceptar el **Aviso al usuario**.

Selección de tareas con registro de entrada y configuración de objetivos


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

En la pantalla de Vida saludable, pulsa **Editar tareas** o  en el extremo superior derecho, selecciona **Plan de salud**, y pulsa **Ajustes de objetivo** en la tarjeta de tarea para configurar tus objetivos diarios, o pulsa **Cambiar objetivos** para cambiar tus objetivos.


Cómo visualizar el estado de finalización de la tarea


- Accede a la lista de aplicaciones del dispositivo y selecciona **Vida saludable** para ver el estado de una tarea específica.
- Abre la aplicación **Salud** de Huawei y accede a **Salud > Vida saludable** para ver el estado de una tarea.

Recordatorios

- 1 En la pantalla de **Vida saludable**, pulsa  en el extremo superior derecho y selecciona **Plan de salud**.
- 2 En la pantalla **plan de salud**, puedes configurar recordatorios generales o recordatorios para tareas con registro de entrada. Es decir, puedes activar el selector de **Notificaciones de informes semanales (reloj)** o el selector de **Recordatorios** para una tarea específica, por ejemplo, habilitando **Recordatorios** para **Respirar**.


Informe semanal y opción para compartir

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

Cómo compartir: En la pantalla de **Vida saludable**, pulsa  en el extremo superior derecho para compartirlo o guárdalo en tu dispositivo.

- Introducción a la tarea con registro de entrada de **Sonrisa diaria**:
 - 1 En la pantalla **Vida saludable**, selecciona **Sonrisa diaria**.
 - 2 Pulsa **Registrar entrada** y haz la foto. Pulsa **Listo** para completar la tarea con registro de entrada (la foto no se almacenará) o pulsa **Guardar y compartir** en el extremo superior derecho para compartir la foto o guardarla en tu dispositivo.

Cómo deshabilitar el servicio

En la pantalla **Vida saludable**, pulsa  en el extremo superior derecho y accede a **Acerca de** > **Deshabilitar servicio**. Esto restablecerá Vida saludable. y solo se conservarán las tres tareas básicas.

Asistente

HUAWEI Assistant·TODAY

La pantalla HUAWEI Assistant·TODAY facilita la visualización del pronóstico del tiempo, y la visualización de información del Calendario.

Cómo acceder a HUAWEI Assistant·TODAY y cómo salir de esta

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.

Centro de control de audio

Puedes usar la tarjeta de HUAWEI Música en la pantalla de HUAWEI Assistant·TODAY para controlar la reproducción de música en el teléfono y en el reloj. Para controlar la reproducción de música en el teléfono a través del reloj, deberás enlazar el reloj con la aplicación **Salud** de Huawei.

- ❗ Con música reproduciéndose en el teléfono, esta función es compatible si la música se muestra en la pantalla HUAWEI Assistant·TODAY. De lo contrario, esta función no se admite.

Aplicaciones

- ❗ Esta función no es compatible con iPhones y iPads.

Cómo instalar aplicaciones

- 1 Abre la aplicación **Salud** de Huawei, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y selecciona **AppGallery**.
- 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 dispositivo.

Cómo usar las aplicaciones

Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la lista de aplicaciones de tu dispositivo, selecciona una aplicación y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para usarla.

- i • Algunas aplicaciones solo se pueden utilizar cuando el dispositivo está conectado a tu teléfono. Si el dispositivo 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 que aparecen en la pantalla para completar el otorgamiento de 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** de Huawei, 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** de Huawei, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y selecciona **AppGallery**.
- 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 y así tener una mejor experiencia.


Cómo desinstalar aplicaciones

- Desinstala una aplicación en la app **Salud** de Huawei en tu teléfono.
- 1** Abre la aplicación **Salud** de Huawei, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y selecciona **AppGallery**.
 - 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 dispositivo.
- Cómo desinstalar una aplicación en el dispositivo: Mantén pulsado el icono de la aplicación de terceros para desinstalarla.
 - i Si configuras **Deshabilitar servicio de AppGallery** en la aplicación **Salud** de Huawei, debes pulsar **AppGallery** de nuevo y seguir las instrucciones que aparecen en la pantalla para dar autorización.
 - Antes de usar una aplicación de terceros, añádela a la lista de protección en segundo plano en Gestor. Además, accede a **Ajustes > Batería** en tu teléfono, selecciona la aplicación en **Uso de la batería por aplicación**, pulsa **Gestor de inicio**, 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 y reinténtalo.

Gestión de mensajes

Cuando la aplicación **Salud** de Huawei está conectada a tu dispositivo y las notificaciones de mensajes están habilitadas, los mensajes enviados a la barra de estado de tu teléfono/tableta se pueden sincronizar con tu dispositivo.

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.
 - 2 Accede a la lista de aplicaciones y activa los selectores para las aplicaciones de las cuales deseas recibir notificaciones.
-  Puedes acceder a **Aplicaciones** para ver las aplicaciones de las que puedes recibir notificaciones.

Cómo ver mensajes no leídos


El dispositivo vibrará para notificarte la presencia de nuevos mensajes 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.


Cómo responder mensajes

-  . Esta función no es compatible con iPhones y iPads.
- Esta función solo se admite cuando intentas responder a un mensaje SMS con la tarjeta SIM que ha recibido el mensaje.


Personalización de las respuestas rápidas


-  . Si la tarjeta **Respuestas rápidas** no se muestra, indica que el dispositivo no admite la función.
- Esta función no es compatible con iPhones y iPads.

Puedes personalizar una respuesta rápida de la siguiente manera:

- 1 Con tu dispositivo conectado 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, pulsa una respuesta añadida para editarla y pulsa  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 deseas eliminar y pulsa  para eliminar el mensaje.

- Pulsa  en la parte inferior de la lista de mensajes para borrar todos los mensajes no leídos.

Cómo usar el reloj para hacer llamadas

Configuración de contactos favoritos

- 1 Abre la aplicación **Salud** de Huawei, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y selecciona **Contactos favoritos**.
- 2 En la pantalla de **Contactos favoritos**:
 - Pulsa **Añadir** para ver la lista de contactos de tu y luego selecciona los contactos que deseas añadir.
 - Mantén pulsado un contacto favorito para arrastrarlo y moverlo.
 - Pulsa **Eliminar** para eliminar los contactos que has añadido.
- 3 Pulsa **Contactos favoritos** en la lista de aplicaciones de tu dispositivo y pulsa un contacto para hacer una llamada desde tu dispositivo.


Cómo rechazar y responder llamadas de teléfono entrantes

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

- Pulsa el botón de arriba en tu dispositivo para evitar que el dispositivo vibre durante una llamada entrante.
- Pulsa el icono Finalizar en la pantalla o mantén pulsado el botón de arriba en tu reloj para terminar la llamada.

Envío de respuestas rápidas a las llamadas entrantes en tu reloj

Cuando hay una llamada entrante, pulsa el icono Mensaje a la derecha y selecciona una respuesta rápida de la lista **Responder con texto** para responder al usuario que llama.

-  No se puede responder a los números de teléfono fijos. La situación real prevalecerá.

Visualización de los registros de llamadas


• Visualización de los registros de llamadas:

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

• Devolución de llamadas:



Cuando el dispositivo 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  para borrar todos los registros de llamadas.

Cómo controlar la reproducción de música

Cómo añadir música a tu reloj

-  • Para utilizar esta función, asegúrate de que el reloj esté conectado a la aplicación Salud de Huawei.
 - Esta función no es compatible cuando el dispositivo está emparejado con un iPhone.
- 1** Abre la aplicación Salud de Huawei y accede a la pantalla de detalles del dispositivo.
 - 2** Accede a **Música > Gestionar música > Añadir canciones** y selecciona la música que quieres añadir.
 - 3** Pulsa  en el extremo superior derecho de la pantalla. Al añadir música, también puedes crear una lista de reproducción si pulsas **Lista de reproducción nueva**. Después de haber creado una lista de reproducción, puedes añadir la música que se ha cargado a tu reloj a la lista de reproducción para una gestión más simple.



Cómo controlar la reproducción de música en tu dispositivo

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

Cómo controlar la reproducción de música en el teléfono

- Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, pulsa **Música** y habilita **Controlar la música del teléfono**.
- Abre la aplicación Música en tu teléfono y reproduce música.
- Puedes utilizar los siguientes métodos para acceder a la pantalla de reproducción de música y pausar/alternar canciones en tu teléfono, ajustar el volumen de la música en tu teléfono y más.



Para los relojes que admiten HUAWEI Assistant-TODAY: Desliza el dedo hacia la derecha sobre la pantalla principal de tu reloj. En la pantalla de HUAWEI Assistant-TODAY, pulsa la tarjeta de música con el icono del teléfono.

Para los relojes que no admiten HUAWEI Assistant-TODAY: Abre la aplicación **Música** en tu reloj, pulsa  o  y selecciona **Teléfono**.

Cómo configurar alarmas


Puedes configurar la alarma inteligente y las alarmas por eventos en la aplicación Salud de Huawei. La alarma inteligente solo te despertará con antelación según la hora preestablecida cuando no te encuentres en etapa de sueño profundo. Las alarmas por eventos se activarán a la hora que configures. Si configuras una etiqueta y una hora para una alarma por evento, el reloj mostrará la etiqueta. De lo contrario, solo se mostrará la hora.

Cómo configurar alarmas en tu dispositivo

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

Configuración de alarmas con la aplicación Salud de Huawei

Alarma inteligente:

-  Si Alarma inteligente no se muestra en la aplicación Salud de Huawei, esto indica que tu dispositivo no es compatible con esta función.
- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, y accede a **Alarma > Alarma inteligente**.
 - 2 Configura la hora de la alarma, la hora de despertar inteligente y el ciclo de repetición.
 - 3 Si eres usuario de Android o HarmonyOS, pulsa en el extremo superior derecho. Si eres usuario de iOS, pulsa **Guardar**.
 - 4 Vuelve a la pantalla principal y desliza el dedo hacia abajo para sincronizar los ajustes de la alarma con tu reloj.
 - 5 Pulsa una alarma para modificar la hora configurada, la hora de despertar inteligente y el ciclo de repetición.

Alarma por evento:

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, y accede a **Alarma > Alarmas por eventos**.
- 2 Pulsa **Añadir** para configurar la hora, la etiqueta y el ciclo de repetición de la alarma.
- 3 Si eres usuario de Android o HarmonyOS, pulsa en el extremo superior derecho. Si eres usuario de iOS, pulsa **Guardar**.
- 4 Vuelve a la pantalla principal y desliza el dedo hacia abajo para sincronizar los ajustes de la alarma con tu reloj.
- 5 Pulsa una alarma para modificar la hora, la etiqueta y el ciclo de repetición.

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 Vibración o Silencioso) para notificarte su ubicación.

Pulsa la pantalla del reloj para dejar de buscar tu teléfono/tableta.


 Esta función solo se podrá 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 encontrar el reloj con el teléfono


Cuando el reloj se conecte a la aplicación **Salud** de Huawei, podrás usar el reloj con tu teléfono.

Cómo encontrar tu reloj con la aplicación Salud de Huawei

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




- 1 Abre la aplicación **Salud** de Huawei, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y accede a **Buscar dispositivo > Sonar**.
- 2 Pulsa **Sonar** y sonará tu reloj. Puedes pulsar **Detener** o esperar a que deje de sonar.


Cómo encontrar tu reloj con la aplicación Buscar dispositivo

 Esta función solo se admite en teléfonos Huawei con EMUI 11.0/ HarmonyOS 2 o una versión posterior.

- 1 Descarga e instala las versiones más recientes de las aplicaciones **HUAWEI Mobile Cloud**, **Buscar dispositivo** y **Salud** de Huawei desde AppGallery. Si las aplicaciones ya se han instalado, actualízalas a las versiones más recientes.
- 2 Usa la misma cuenta para iniciar sesión en las tres aplicaciones anteriores.
- 3 Abre la aplicación **Buscar dispositivo**, pulsa **Dispositivos** para ver la lista de dispositivos y pulsa el dispositivo de destino.
- 4 En la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación **Salud** de Huawei, localiza el dispositivo y pulsa **Estate atento al tono** para encontrar el dispositivo.

Obturador remoto

Después de conectar el dispositivo a la aplicación **Salud** de Huawei, pulsa  **Obturador remoto** en la lista de aplicaciones en el dispositivo para habilitar la cámara en tu teléfono y luego podrás pulsar  en la pantalla del dispositivo para hacer una foto. Pulsa  para alternar entre un temporizador de 2 y 5 segundos.

-  Después de enlazar un dispositivo wearable con tu teléfono/tableta, si se muestra el Obturador remoto en la lista de aplicaciones en tu dispositivo, indica que la función es compatible. De lo contrario, esta función no se admite.
 - Para usar esta función, asegúrate de que la aplicación **Salud** de Huawei se ejecute en segundo plano.
 - Para enlazar con un iPhone, abre la cámara en tu teléfono primero.

Conexión de auriculares Bluetooth

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

- Método 1:


- 1 Pon tus auriculares Bluetooth en modo de enlace.
- 2 Accede a la lista de aplicaciones del dispositivo, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla y accede a **Ajustes > Bluetooth**.

3 Si el dispositivo no se ha enlazado con ningún dispositivo Bluetooth, el sistema buscará automáticamente los dispositivos Bluetooth listos para enlazar. También puedes pulsar **Seleccionar tipo** en la parte inferior de la pantalla para seleccionar los auriculares Bluetooth de destino.

Si el dispositivo se ha enlazado con algunos dispositivos Bluetooth, se mostrarán los dispositivos enlazados. Pulsa **Enlazar** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para enlazar con los auriculares Bluetooth de destino.

• Método 2:

1 Pon tus auriculares Bluetooth en modo de enlace.

2 Accede a la lista de aplicaciones del dispositivo, 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 de destino de la lista Bluetooth y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el enlace.


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 > Sonido 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 > Sonido 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 > Sonido y vibración > No molestar > Programado**.

Asistente de voz

El dispositivo wearable te permite usar el asistente de voz para buscar información y controlar dispositivos inteligentes para el hogar una vez conectado a la aplicación **Salud** de Huawei en tu teléfono.

i Para asegurarte de que el asistente de voz funciona, actualiza tu dispositivo wearable a la versión más reciente.

Esta función se admite solo cuando el dispositivo está enlazado con determinados teléfonos HUAWEI.

Actualmente, esta función solo se admite en países y regiones específicos.

Uso del asistente de voz

- 1** 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 en la pantalla que se muestra, por ejemplo “¿Qué tiempo hace hoy?”.

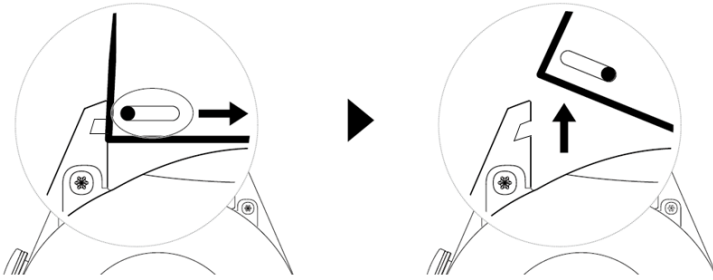
Otros ajustes

- Accede a **Ajustes > Asistencia inteligente > AI voice** y configura la función del asistente de voz. Si no se muestran los menús siguientes, significa que tu dispositivo no admite estas funciones.
 - **Botón de activación:** Activa el asistente de voz pulsando el botón. Una vez se haya habilitado, mantén pulsado el botón de abajo para activar el asistente de voz.
 - **Transmitir:** Esta función está habilitada por defecto. Una vez deshabilitada, el reloj no transmitirá mensajes de voz.
 - **AI Tips:** Después de que esta función se habilite por defecto, la tarjeta **AI Tips** se mostrará en la pantalla HUAWEI Assistant·TODAY. Una vez deshabilitada **AI Tips**, la tarjeta no se mostrará en la pantalla HUAWEI Assistant·TODAY.
- El volumen de las transmisiones del asistente de voz solo se puede ajustar accediendo a **Ajustes > Sonido y vibración** para ajustar el volumen de **AI Voice**.

Más

Cambio de la correa

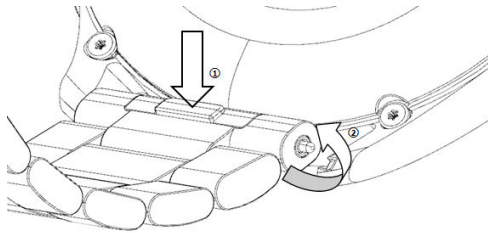
- Si estás usando una correa que no es de metal, sigue estos pasos para extraerla y colocar una correa nueva siguiendo el orden inverso.



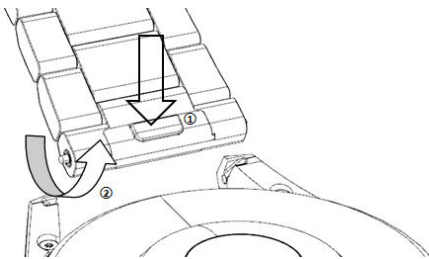
- Para extraer y colocar una correa de metal, realiza los siguientes pasos:

- 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 presiona 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

Presiona la posición central de la hebilla contra una orejeta.

- Las correas de piel y metal no son resistentes al agua. Mantenla seca y retira restos de sudor y otros líquidos de manera oportuna.
- Si has hecho mucho ejercicio, limpia la correa de forma oportuna para evitar la acumulación de sudor, que puede hacer que se acumulen bacterias. Puedes limpiar la correa trenzada con polvo o líquido de limpieza una vez cada una o dos semanas. El método de limpieza de la correa es el mismo que el del lavado de ropa. Una vez que hayas limpiado la correa, ponla a secar en un lugar seco y bien ventilado. No uses la correa si está húmeda.

Cómo configurar archivos de la Galería

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

Cómo seleccionar archivos de la Galería como esferas del reloj

1. Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos**, pulsa el nombre de tu dispositivo, accede a **Esferas del reloj** > **Más** > **Mías** > **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. Pulsa ✓ en el extremo superior derecho y después pulsa **Guardar**. A continuación, el reloj mostrará la imagen seleccionada como la esfera del reloj.

Otros ajustes

En la pantalla de ajustes de la Galería:

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

Configuración de la esfera del reloj de diseño de AOD

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

- Si habilitas esta opción, la autonomía de la batería se verá reducida.
 - Una vez habilitado el diseño de AOD, se deshabilitará la función Levantar para activar.

Cómo configurar la función Mostrar siempre en pantalla (AOD)



- 1 Abre la lista de aplicaciones, accede a **Ajustes** > **Esfera del reloj e inicio** o **Ajustes** > **Esfera del reloj** y habilita **Mostrar siempre en pantalla**.

- 2 Después de habilitar el diseño de AOD, el estilo de la esfera del reloj se configura de forma predeterminada.
- 3 Selecciona **Levantar para mostrar diseño de AOD** o **Levantar para mostrar esfera del reloj** según se requiera.


Cómo gestionar esferas del reloj

La tienda de esferas del reloj ofrece una gran variedad de esferas. Para usar esta función, actualiza tu 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 una esfera del reloj que te guste.
 -  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.

Cómo instalar y cambiar la esfera del reloj en tu 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 instalada, el reloj seleccionará automáticamente esta nueva esfera.
 - b Si se ha instalado la esfera del reloj, pulsa **Configurar como predeterminada** para usar la esfera seleccionada.
 -  La pantalla de detalles de una esfera del reloj muestra el tráfico que se generará al descargar e instalar la esfera del reloj.

Cómo eliminar una esfera del reloj

- 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 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.

Cómo configurar la fecha, la hora y el idioma

Una vez que hayas sincronizado los datos entre el dispositivo y tu teléfono/tableta, el idioma del sistema también se sincronizará con tu dispositivo.

Si cambias el idioma, la región, la fecha o la hora en tu teléfono/tableta, los cambios se sincronizarán automáticamente con el dispositivo siempre que esté conectado a tu teléfono/tableta vía 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 hayas terminado de personalizar la función, vuelve a la pantalla principal y pulsa el botón de abajo para abrir la aplicación actual.

Cómo añadir tarjetas personalizadas

- 1 Accede a **Ajustes > Tarjetas personalizadas** o **Ajustes > Pantalla > Favoritos**.
- 2 Pulsa  y selecciona las tarjetas que deseas ver, como las de **Sueño, Estrés y Frecuencia cardíaca**. Prevalecerá la pantalla real.
- 3 Pulsa  junto a una tarjeta que hayas añadido o mantén pulsada la tarjeta para moverla hacia otro lugar (se admite solo en algunos modelos de dispositivos). Pulsa  para eliminar la tarjeta.
- 4 Una vez realizados los ajustes, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha sobre la pantalla principal para ver las tarjetas añadidas.

Ajuste del brillo de la pantalla

- 1 Pulsa el botón de arriba del reloj y accede a **Ajustes > Pantalla y brillo** o **Ajustes > Pantalla**.
- 2 Si la opción **Automático** está habilitada, deshabilítala.

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

Actualización

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

- i** • Una vez habilitada la opción **Actualizar automáticamente el dispositivo vía Wi-Fi** o **Descarga automática de paquetes de actualización vía Wi-Fi**, el dispositivo recibirá un paquete de actualización y te enviará una notificación sobre la actualización. Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para actualizar tu dispositivo.
- Asegúrate de que tu dispositivo tenga suficiente batería antes de la actualización.
- Durante una actualización, 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.

Cómo restablecer los ajustes de fábrica del dispositivo

Método 1: Accede a **Ajustes > Sistema > Restablecer** o **Ajustes > Sistema y actualizaciones > Restablecer** en tu reloj.

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

- i** Los datos personales se eliminarán de tu dispositivo después de restablecer los ajustes de fábrica del dispositivo. Ten cuidado cuando lles a cabo esta operación.

Nivel de resistencia al agua y al polvo

La pulsera tiene una resistencia al agua de 50 m, pero esta protección no es permanente y es posible que disminuya con el tiempo.

Puede usar la pulsera para lavarse las manos, estar bajo la lluvia o nadar en aguas poco profundas. No use la pulsera al tomar una ducha, bucear, practicar submarinismo o surf.

Es posible que las siguientes operaciones afecten la resistencia al agua de la pulsera:

- Dejarla caer o golpearla.
- Exponerla a sustancias alcalinas, como jabón, gel de baño, perfume, emulsión o aceite.
- Usarla en condiciones de humedad o altas temperaturas, por ejemplo, en una ducha de agua caliente o sauna.