

Índice

Pasos iniciales

Botones y gestos	1
Enlace y conexión a dispositivos wearable	2
Carga	4
Cómo encender la pantalla	5
Uso del reloj	5

Ejercicio

Cómo empezar un ejercicio	7
Compañero de carrera	7
Planes de carrera	8
Cómo ver el Índice de capacidad de carrera (RAI)	8
Medición del umbral de lactato	9
Buceo	9
Cómo ver registros de ejercicio	10
Registro de actividades diarias	10
Detección automática de ejercicios	10
Ruta de regreso	11

Gestión de la salud

Medición de la temperatura de la piel	12
Cómo vivir una vida saludable	12
Monitorización del sueño	14
Medición del SpO2	15
Mediciones de SpO2 automáticas	15
Medición de la frecuencia cardíaca	16
Pruebas de nivel de estrés	18
Recordatorio de actividades	19
Predicciones del ciclo menstrual	19

Asistente

HUAWEI Assistant·TODAY	21
Aplicaciones	21
Gestión de mensajes	22
Cómo responder y rechazar llamadas entrantes	23
Cómo ver los registros de llamadas	23
Cómo controlar la reproducción de música	24
Linterna	25
Brújula	25
Obturador remoto	25
Asistente de voz	26

Más

Ajuste y cambio de la correa	27
Configuración de esferas de Galería	29
Configuración de la esfera del reloj de AOD	29
Cómo gestionar esferas del reloj	29
Cómo configurar contactos favoritos	30
Cómo ajustar de fecha y hora y del idioma	31
Cómo personalizar la función del botón de abajo	31
Cómo añadir tarjetas personalizadas	31
Ajuste del brillo de la pantalla	31
Actualización	31
Cómo encender, apagar y reiniciar el reloj	32

Pasos iniciales

Botones y gestos

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



Botón de arriba

Operación	Función	Observaciones
Girar	<ul style="list-style-type: none">• En modo Cuadrícula, acerca y aleja una aplicación en la pantalla de la lista de aplicaciones.• En modo Lista, desliza el dedo hacia arriba y hacia abajo en la pantalla de detalles o de la lista de aplicaciones.• Desliza el dedo hacia arriba y hacia abajo sobre la pantalla una vez que accedas a una aplicación. <p>i Para habilitar el modo Cuadrícula o Lista en tu reloj, accede a Ajustes > Esfera del reloj y lanzador > Lanzador y selecciona Cuadrícula o Lista.</p>	Hay algunas excepciones, por ejemplo, en llamadas y ejercicios.
Pulsar	<ul style="list-style-type: none">• Encender la pantalla.• Abrir la pantalla de la lista de aplicaciones desde la pantalla principal.• Volver a la pantalla principal.• Silenciar una llamada Bluetooth entrante.	Hay algunas excepciones, por ejemplo, en llamadas y ejercicios.

Operación	Función	Observaciones
Mantener pulsado	<ul style="list-style-type: none"> • Encender el reloj. • Acceder a la pantalla de reinicio/apagado cuando el reloj está encendido. • Reiniciar forzosamente el reloj manteniendo pulsado el botón durante más de 12 segundos. 	Hay algunas excepciones, por ejemplo, en llamadas y ejercicios.

Botón de abajo

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

Gestos

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

Enlace y conexión a dispositivos wearable

Asegúrate de que tu teléfono cumpla con todos los requisitos siguientes:

- Descarga e instala la versión más reciente de la aplicación Salud de Huawei.
- Los servicios de Bluetooth y localización deben estar habilitados en tu teléfono, y la aplicación Salud de Huawei debe tener autorización para acceder a la ubicación de tu teléfono.

- Cuando enciendas tu dispositivo por primera vez o lo enlaces después de restablecer los ajustes de fábrica, se te indicará que selecciones un idioma antes de enlazar.

Instalación de la aplicación Salud de Huawei

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

• Teléfonos HUAWEI

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

• Teléfonos Android que no son HUAWEI

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

- Accede a <https://appgallery.cloud.huawei.com/appdl/C10414141> o escanea el siguiente código QR para descargar e instalar la aplicación Salud de Huawei.



- Busca la aplicación **Salud de Huawei** en la tienda de aplicaciones de tu teléfono y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para descargarla e instalarla.

• iPhones

Busca la aplicación **Salud de Huawei** en App Store y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para descargarla e instalarla.

Enlace y conexión a dispositivos wearable

• Teléfonos Android HUAWEI / que no son HUAWEI

- 1 Una vez encendido el dispositivo, selecciona un **idioma**. Bluetooth está listo para el enlace de forma predeterminada.
- 2 Acerca el dispositivo al teléfono, abre la aplicación Salud de Huawei en tu teléfono, **pulsa**  en el extremo superior derecho y después pulsa **Añadir**. El teléfono buscará automáticamente los dispositivos disponibles. Selecciona el dispositivo que deseas enlazar y pulsa **Asociar**.
- 3 Cuando se muestre la solicitud de enlace en la pantalla del dispositivo, pulsa **✓** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el enlace.

• iPhones

- 1 Una vez encendido el dispositivo, selecciona un **idioma**. Bluetooth está listo para el enlace de forma predeterminada.

- 2 Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para acceder a **Ajustes > Bluetooth** y selecciona el dispositivo que deseas enlazar. Cuando se muestre una solicitud de enlace en la pantalla de tu dispositivo, pulsa **✓**.
- 3 Acerca el dispositivo al teléfono, abre la aplicación Salud de Huawei en el teléfono, pulsa  en el extremo superior derecho, pulsa **Añadir** y seguir las instrucciones que aparecen en la pantalla para seleccionar el dispositivo desde la ventana emergente.
- 4 Cuando la ventana emergente solicite un enlace Bluetooth a través de la aplicación Salud de Huawei en el teléfono, pulsa **Enlazar**. Aparecerá otra ventana emergente preguntándote si quieres permitir que el dispositivo muestre notificaciones del teléfono. Pulsa **Permitir**.
- 5 Espera unos segundos hasta que la aplicación Salud de Huawei muestre un mensaje que indica que el enlace se ha realizado correctamente. Pulsa **Listo** para completar el enlace.

Carga

Carga

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

Consulta del nivel de carga de la batería

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

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

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

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

Cómo encender la pantalla

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

Cómo apagar la pantalla

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

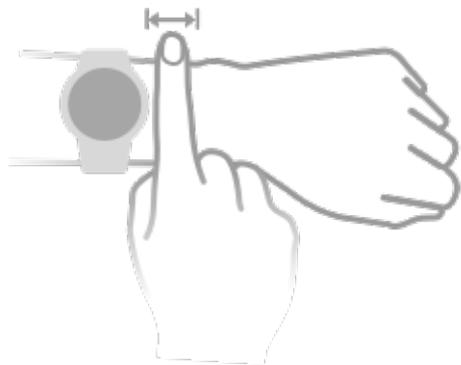
Cubre toda la pantalla para apagarla.

-  Para configurar una duración para que la pantalla se apague, accede a **Ajustes > Pantalla y brillo > Reposo**.
- Para habilitar la función que permite que la esfera del reloj y las pantallas de algunas aplicaciones permanezcan encendidas, accede a **Ajustes > Esfera del reloj e inicio** y habilita **AOD**.
- Para cambiar de diseño de AOD, accede a **Ajustes > Esfera del reloj e inicio > Diseño de AOD > Estilo predeterminado** y selecciona un diseño diferente.

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 con el reloj

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

Cómo empezar un ejercicio desde la aplicación Salud de Huawei

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

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

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

Compañero de carrera

Cómo habilitar Compañero de carrera

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

- 1 Pulsa el botón de arriba para acceder a la lista de aplicaciones y después pulsa **Ejercicio**.
- 2 Pulsa el icono de Ajustes a la derecha de **Correr al aire libre** y habilita **Compañero de carrera**.
- 3 Pulsa **Ritmo objetivo** para personalizar un ritmo de carrera.

- 4 Regresa a la lista de aplicaciones, pulsa **Correr al aire libre**, espera hasta que se complete el posicionamiento por GPS y pulsa el icono Correr para comenzar a correr.

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 Índice de capacidad de carrera (RAI)

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

Antes de empezar

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

Cómo ver el Índice de capacidad de carrera (RAI)

• En el dispositivo:

1 Accede a **Ajustes > Esfera del reloj e inicio > Inicio** y selecciona **Cuadrícula** para ver las aplicaciones en la vista de cuadrícula.

2 Pulsa  para ver el RAI.

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

Medición del umbral de lactato

Antes de medir el umbral láctico, debes completar la información sobre tu sexo, edad, estatura y peso en la aplicación Salud, asegurarte de que el posicionamiento por GPS funcione con normalidad y dirigirte a un entorno abierto.

1 Pulsa el Botón de arriba del reloj para acceder a la lista de aplicaciones, inicia la medición del umbral láctico, confirma tu información y pulsa **Aceptar**.

2 Asegúrate de que se cumplan los requisitos, pulsa **Aceptar** y sigue las instrucciones en pantalla para comenzar a medir el umbral láctico.

3 Una vez realizada la medición, pulsa **Registros de ejercicio** para ver el resultado.

Buceo

El buceo es una actividad de riesgo, así que asegúrate de haber obtenido el entrenamiento necesario para bucear y de estar acompañado por un entrenador o un compañero con experiencia al practicarlo.

Ejercicio de apnea

Después de activar Ejercicio de apnea, el reloj te indicará que respires y retengas la respiración de acuerdo con la tabla de entrenamiento personalizada y registrará los datos de frecuencia cardíaca durante el ejercicio.

Pulsa el botón de arriba de tu reloj para acceder a la lista de aplicaciones, accede a **Ejercicio > Buceo > Ejercicio de apnea** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para comenzar el ejercicio.

Prueba de apnea

Antes de la prueba de apnea, puedes ajustar tu respiración y el reloj te indicará que comiences una prueba de apnea. Durante la prueba, se proporcionan datos de la duración de la retención de la respiración y la frecuencia cardíaca en tiempo real.

Pulsa el botón de arriba de tu reloj para acceder a la lista de aplicaciones, accede a **Ejercicio > Buceo > Prueba de apnea** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para

comenzar la prueba. Durante la prueba de apnea, pulsa el botón de abajo para registrar la contracción del diafragma.

Buceo libre

- 1 Pulsa el botón de arriba del reloj para abrir la lista de aplicaciones y después accede a **Ejercicio > Buceo > Buceo libre**.
- 2 Pulsa  a la derecha para configurar el recordatorio, el método de recordatorio, la advertencia, el tipo de agua y el estado de detección automática.
- 3 Pulsa el icono de inicio (o el botón de abajo) para comenzar el ejercicio.
- 4 Mantén pulsado el botón de arriba para finalizar el ejercicio.

Cómo ver registros de ejercicio

Cómo ver los registros de ejercicio en el dispositivo

- 1 En el dispositivo, accede a la lista de aplicaciones y pulsa **Registros de ejercicio**.
- 2 Selecciona un registro y consulta los detalles correspondientes. El dispositivo mostrará distintos tipos de datos para los diferentes tipos de ejercicio.

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

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

Cómo eliminar un solo registro

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

Registro de actividades diarias

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

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

Detección automática de ejercicios

Accede a **Ajustes > Ajustes de ejercicio** y habilita **Autodetectar ejercicios**. Una vez habilitada esta función, el dispositivo te recordará que debes comenzar el ejercicio cuando

detecte un incremento en la actividad. Puedes ignorar la notificación o comenzar el ejercicio correspondiente.

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

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.

Gestión de la salud

Medición de la temperatura de la piel

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

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

Medición única

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

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

Medición continua

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

Cómo vivir una vida saludable

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

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

Selección de tareas de registro y configuración de objetivos

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

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

Cómo visualizar el estado de finalización de la tarea

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

Recordatorios

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

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

Informe semanal y opción para compartir

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

Cómo deshabilitar Vida saludable

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

Monitorización del sueño

Registro de los datos de sueño en tu dispositivo wearable

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

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

Registro de los datos de sueño en el teléfono

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

Siesta productiva

- Pulsa la tarjeta **Sueño** en la pantalla **Salud** de la aplicación Salud de Huawei y desliza el dedo hasta la opción **Siesta energética**. Pulsa el icono de ajustes en el extremo superior derecho para configurar una alarma o un recordatorio de siesta.
- Desliza el dedo para seleccionar un horario de corte y pulsa **Comenzar** para habilitar la alarma. Pulsa los iconos ubicados en la parte inferior de la pantalla para seleccionar la música para dormir, reproducirla, apagarla y configurar un horario.

Cómo ver los datos del sueño

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

Medición del SpO2

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

Medición única de SpO2

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

Mediciones de SpO2 automáticas

- 1 Abra Salud de Huawei, pulse **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo, acceda a **Monitorización de la salud** y habilite **Medición de SpO2 automática**. El dispositivo mide y registra automáticamente su SpO2 cuando detecta que usted está quieto.

- 2 Pulse **Alerta de SpO2 bajo** para configurar el límite inferior de su SpO2 para recibir una alerta cuando usted no esté durmiendo.

Medición de la frecuencia cardíaca

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

Medición de la frecuencia cardíaca individual

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

-  Esta medición también puede verse afectada por algunos factores externos tales como baja perfusión de sangre, tatuajes, mucho vello en el brazo, una tez oscura, bajar o mover el brazo o bajas temperaturas ambientales.

Medición de la frecuencia cardíaca 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.

- Las zonas de frecuencia cardíaca se pueden calcular en función del porcentaje de frecuencia cardíaca máxima o porcentaje de RFC. Para seleccionar el método de cálculo, abre la aplicación Salud, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio** y configura **Método de cálculo** como **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima** o como **Porcentaje de RFC**.

-  Si seleccionas **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima** como método de cálculo, la zona de frecuencia cardíaca para diferentes tipos de 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 el ejercicio: La frecuencia cardíaca en tiempo real se puede mostrar en el dispositivo cuando comienzas un ejercicio.

- Cuando termines, consulta la frecuencia cardíaca media, la frecuencia cardíaca máxima y la zona de frecuencia cardíaca en la pantalla de resultados del ejercicio.
- Tu frecuencia cardíaca no se mostrará si te quitas el dispositivo de la muñeca durante el ejercicio físico. Sin embargo, el dispositivo continuará buscando la señal de frecuencia cardíaca durante un tiempo. La medición se reanudará una vez que vuelvas a ponerte el dispositivo.

Monitorización continua de la frecuencia cardíaca

Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de frecuencia cardíaca** y habilita **Monitorización continua de frecuencia cardíaca**. Una vez habilitada esta función, el reloj puede medir la frecuencia cardíaca en tiempo real.

Medición de la frecuencia cardíaca en reposo

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

Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de frecuencia cardíaca** y habilita **Monitorización continua de frecuencia cardíaca**. El dispositivo medirá tu frecuencia cardíaca en reposo automáticamente.

- Si deshabilitas **Monitorización continua de frecuencia cardíaca** después de consultar tu frecuencia cardíaca en reposo, los datos de la frecuencia cardíaca en reposo que aparecerán en la aplicación Salud seguirán siendo los mismos.
- Los datos de la frecuencia cardíaca en reposo del dispositivo se borrarán automáticamente a las 00:00 (reloj de 24 horas) o a las 12:00 de la noche (reloj de 12 horas).

Advertencia de límite de frecuencia cardíaca

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

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

Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio**, pulsa **Límite de frecuencia cardíaca** y configura el límite superior.

Alertas de frecuencia cardíaca

Alerta de frecuencia cardíaca elevada

Pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitorización de la salud > Monitorización continua de frecuencia cardíaca**, activa el selector de **Monitorización**

continua de frecuencia cardíaca y configura una alerta de frecuencia cardíaca elevada. Así, recibirás una alerta cuando no estés haciendo ejercicio y tu frecuencia cardíaca se mantenga por encima de tu límite configurado durante más de 10 minutos.

Alerta de frecuencia cardíaca baja

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

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.

-  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 1 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, a continuación, pulsa  para configurar el inicio y el final 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 puede registrar tu condición 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**.

-  • Esta función no se admite en teléfonos/tabletas iOS.
- Pulsa Registros para ver y modificar los datos del periodo. El periodo predicho se marca con una línea punteada.
- El dispositivo te recordará el inicio de tu periodo antes de las 8:00 a. m. del día anterior al del supuesto comienzo del periodo. Se activarán todos los demás recordatorios del día del evento a las 8:00 a. m. de ese día.

Asistente

HUAWEI Assistant·TODAY

La pantalla de HUAWEI Assistant·TODAY permite ver fácilmente el pronóstico del tiempo, activar el asistente de voz, acceder a las aplicaciones que se hayan abierto y ver mensajes push desde el calendario y AI Tips.

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

Desliza el dedo hacia la derecha en la pantalla principal del reloj 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 tu teléfono y en tu reloj. Para controlar la reproducción de música en tu teléfono a través del reloj, tendrás que enlazar el reloj con la aplicación Salud de Huawei.

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

Aplicaciones

-  Esta función no se admite en teléfonos/tabletas iOS.

Cómo instalar aplicaciones

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo; después, pulsa **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, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo; después, pulsa **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

- 1** Abre la aplicación Salud de Huawei, pulsa **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo; después, pulsa **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.
- i Si pulsas **Deshabilitar servicio de AppGallery** y **Deshabilitar** en la aplicación Salud de Huawei, se deshabilitará **AppGallery**. Si deseas utilizar esta función de nuevo, pulsa **AppGallery**, sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el otorgamiento de la autorización y habilita **AppGallery**.

Gestión de mensajes

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

Cómo habilitar notificaciones de mensajes

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

-  Puedes acceder a **Aplicaciones** para ver las aplicaciones de las que puedes recibir notificaciones.

Cómo ver mensajes no leídos

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

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

Cómo responder mensajes

-  Esta función no se admite en teléfonos/tabletas iOS.

Cuando recibas un mensaje en tu reloj de WhatsApp, Messenger o Telegram, puedes usar respuestas rápidas o emoticonos para responderlo. Los tipos de mensajes compatibles están sujetos a la situación real.

Personalización de respuestas rápidas

-  Esta función no se admite en teléfonos/tabletas iOS.

Puedes personalizar una respuesta rápida de la siguiente manera:

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

Cómo eliminar mensajes no leídos

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

Cómo responder y rechazar llamadas entrantes

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

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

Cómo ver los registros de llamadas

Visualización de registros de llamadas

Pulsa el botón de arriba en tu reloj para acceder a la lista de aplicaciones, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo hasta que encuentres el **Registro de llamadas**. Pulsa allí para ver

los registros (incluidos los de llamadas entrantes, llamadas salientes y llamadas perdidas) en tu reloj.

Devolución de llamadas

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

Cómo eliminar registros de llamadas

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

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**.

Linterna

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

 La linterna se enciende durante 5 minutos de forma predeterminada.

Brújula

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

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

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

Obturador remoto

Una vez conectado el reloj a tu teléfono/tableta, pulsa **Obturador remoto** en la lista de aplicaciones del reloj para habilitar la cámara de tu teléfono/tableta y después pulsa  en la pantalla del reloj para hacer una foto. Pulsa  o  para alternar entre el temporizador de 2 segundos y el de 5 segundos.

-  . Una vez enlazado el reloj con tu teléfono/tableta, si la opción Obturador remoto aparece en la lista de aplicaciones del reloj, esta función es compatible. De lo contrario, no lo es.
- Para usar esta función, asegúrate de que tu reloj esté conectado a tu teléfono/tableta y de que la aplicación Salud de Huawei se esté ejecutando en segundo plano.

Asistente de voz

El dispositivo wearable te permite usar el asistente de voz para consultar información y controlar los electrodomésticos inteligentes una vez que está conectado a la aplicación Salud de Huawei de tu teléfono.

- i** Para asegurarte de que el asistente de voz funcione, actualiza el reloj a la versión más reciente.

Esta función solo es compatible cuando el dispositivo está enlazado con un teléfono HUAWEI.

Actualmente, esta función solo está disponible en determinados países y en determinadas regiones.

Uso del asistente de voz

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

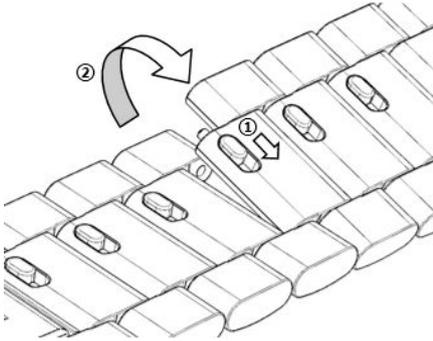
Más

Ajuste y cambio de la correa

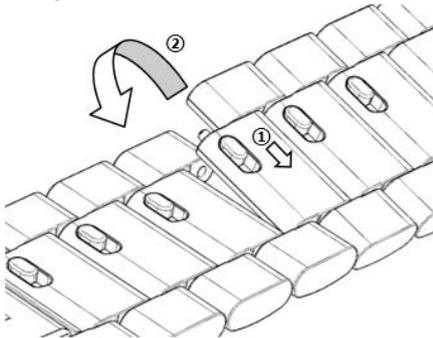
Ajuste de la correa

Correa metálica de tres puntos:

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

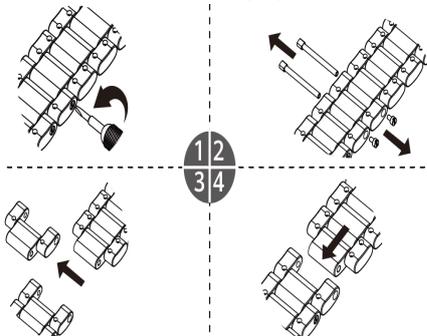


- 2 Para colocar la correa, empuja el enganche en la dirección indicada por la flecha 1 y después coloca el eslabón en la dirección indicada por la flecha 2.

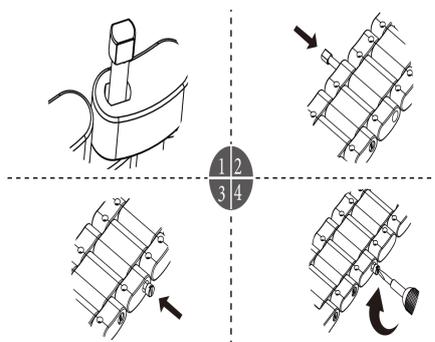


Correa de cerámica:

- a Para retirar la correa: Utiliza un destornillador para girar y quitar el tornillo en sentido contrario a las agujas del reloj, saca el perno del otro lado y retira el eslabón.

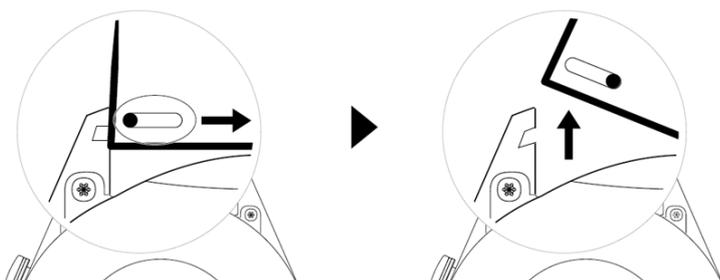


- b Para colocar una correa, inserta el perno de un lado del orificio y el tornillo en el otro lado; utiliza un destornillador para girar el tornillo en el sentido contrario a las agujas del reloj para colocar el eslabón.



Cambio de la correa

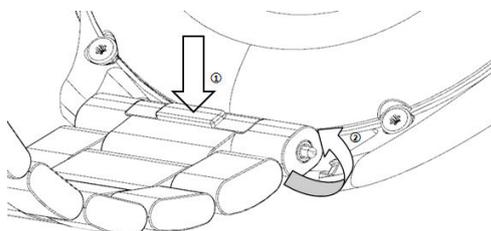
- Si estás usando una correa que no es de metal, sigue estos pasos para extraerla e instalar una correa nueva siguiendo el orden inverso.



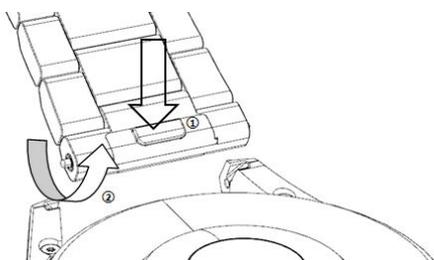
- Para extraer e instalar una correa de metal, realiza los siguientes pasos:

- Extracción:

- Caja de reloj con una ranura de guía en una orejeta:



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



- Instalación:

- Si la caja del reloj tiene una ranura de guía en una orejeta, inserta la barra de resortes izquierda de la correa del reloj en el orificio de la barra de la caja del reloj y luego presiona la barra de resortes derecha a través de la ranura de guía.
- Si la caja del reloj tiene dos ranuras de guía en una orejeta, presiona las barras de resortes 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.

- La correa de piel no es resistente al agua. Mantenla seca y retira rastros de sudor y otros líquidos de manera oportuna.

Configuración de esferas de Galería

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

Cómo seleccionar esferas del reloj de la Galería

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

Otros ajustes

En la pantalla de ajustes de la Galería:

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

Configuración de la esfera del reloj de AOD

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

Cómo configurar la función Mostrar siempre en pantalla (AOD)

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

Cómo gestionar esferas del reloj

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

Cómo cambiar una esfera en tu reloj

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

Cómo instalar y cambiar la esfera del reloj en tu teléfono

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

Cómo eliminar una esfera del reloj

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

Cómo configurar contactos favoritos

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

Cómo ajustar de fecha y hora y del idioma

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

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

Cómo personalizar la función del botón de abajo

- 1 Pulsa el botón de arriba para abrir la lista de aplicaciones y después accede a **Ajustes > Botón de abajo**.
- 2 Selecciona una aplicación y personaliza la función del botón de abajo. Cuando termines de personalizar la función, vuelve a la pantalla principal y pulsa el botón de abajo para abrir la aplicación actual.

Cómo añadir tarjetas personalizadas

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

Ajuste 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 encender, apagar y reiniciar el reloj

Encendido

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

Apagado

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

Reinicio

- Mantén pulsado el Botón de arriba y pulsa **Reiniciar**.
- Pulsa el Botón de arriba y accede a **Ajustes > Sistema > Reiniciar**.

Reinicio forzoso

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