

# Índice

## Pasos iniciales

Botones y controles de pantalla	1
Emparejamiento con un teléfono EMUI/Android	2
Emparejar con un iPhone	3
Cómo gestionar las esferas del reloj	4
Configuración de las tarjetas personalizadas	4

## Ejercicio

Inicio de un ejercicio individual	6
Cómo ver registros de ejercicio	6
Cómo ver el Índice de capacidad de carrera (RAI)	7
Estado del ejercicio	7
Visualización de los datos de actividad diaria	8

## Gestión de la salud

Monitoreo del sueño	9
Recordatorio de actividades	9
Medición de la frecuencia cardíaca	10
Medición de SpO2	11
Advertencia de límite de frecuencia cardíaca	12
Pruebas de nivel de estrés	13
Ejercicios de respiración	13

## Asistente

Cómo configurar alarmas	14
Obturador remoto	14
Control de la reproducción de música	15
Gestionar mensajes	15
Linterna	16
Cómo recibir Pronósticos meteorológicos	16

## Más

Encender, apagar y reiniciar	17
Cómo cargar	17
Cómo configurar esferas del reloj de estilo	20
Cómo configurar la esfera del reloj siempre en pantalla	20
Configuración de esferas del reloj de Galería	20
Cómo configurar No molestar	21
Bloqueo o desbloqueo	21
Configuración de la fecha, la hora y el idioma	22
Ajuste o cambio de la correa	22

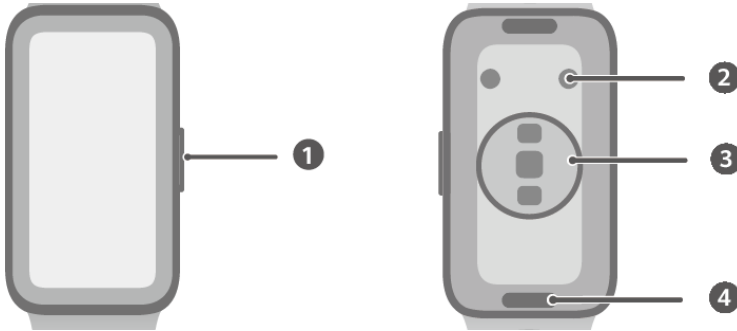
Descripción de los escenarios de uso y definición de los niveles de resistencia al agua y al polvo de los dispositivos wearable

23

# Pasos iniciales

## Botones y controles de pantalla

- vienen con una pantalla táctil que admite operaciones táctiles de pantalla completa (como deslizar hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda y hacia la derecha, presionar y mantener presionado).



1: Botón lateral

2: Puerto de carga

3: Área de unidad de monitoreo

4: Botón de sujeción rápida

Operación	Función	Observaciones
Presionar el botón lateral.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuando la pantalla esté apagada, presiona el botón lateral para encenderla.</li><li>• Cuando aparezca la pantalla de la esfera del reloj, presiona el botón lateral para acceder a la pantalla de la lista de aplicaciones.</li><li>• Cuando la pantalla no muestre una esfera del reloj, presiona el botón lateral para volver a la pantalla de la esfera del reloj.</li></ul>	Esta función no está disponible en algunos escenarios, incluso cuando recibes una llamada entrante y mientras haces ejercicios.
Mantener presionado el botón lateral.	Enciende, apaga y reinicia el dispositivo.	-
Deslizar el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha sobre la pantalla principal.	Alterna entre pantallas.	-

Operación	Función	Observaciones
Deslizar el dedo hacia la derecha sobre una pantalla que no sea la pantalla principal.	Vuelve a la pantalla anterior.	-
Deslizar el dedo hacia arriba sobre la pantalla principal.	Muestra notificaciones.	-
Deslizar el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal.	Muestra el menú contextual.	-
Presionar la pantalla.	Selecciona y confirma.	-
Mantener presionada la pantalla principal.	Cambia la esfera del reloj.	-


## Emparejamiento con un teléfono EMUI/Android

- 1 Instala la aplicación **Salud de Huawei** ()


Si ya tienes instalada la aplicación **Salud de Huawei**, accede a **Yo > Buscar actualizaciones** y actualízala a la versión más reciente.

Si aún no has instalado la aplicación, ve a la tienda de aplicaciones de tu teléfono y descarga e instala la aplicación. También puedes escanear el código QR a continuación para descargar e instalar la aplicación **Salud de Huawei**.




- 2 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, y accede a **Yo > Iniciar sesión con ID de HUAWEI**. Si no cuentas con un ID de HUAWEI, registra uno e inicia sesión.
- 3 Enciende tu dispositivo wearable, selecciona un idioma e inicia el emparejamiento.
- 4 Pon el dispositivo wearable cerca del teléfono. Abre la aplicación **Salud de Huawei**, presiona  en el extremo superior derecho y presiona **Agregar**. Selecciona el dispositivo wearable con el que te gustaría emparejar el teléfono y presiona **Asociar**. De forma alternativa, presiona **Escanear** para emparejar escaneando el código QR que se muestra en tu dispositivo wearable.
- 5 Cuando aparezca una ventana emergente de la aplicación **Salud de Huawei** pidiendo un emparejamiento Bluetooth, presiona **Permitir**.
- 6 Cuando se muestre la solicitud de emparejamiento en el dispositivo wearable, presiona  y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla del teléfono para completar el emparejamiento.

## Emparejar con un iPhone

- 1 Instala la aplicación **Salud de HUAWEI** (). Si ya tenías la aplicación instalada, actualízala a la versión más reciente. Si aún no has instalado la aplicación, accede a la **App Store** de tu teléfono y descarga e instala la aplicación. También puedes escanear el código QR que aparece a continuación para descargar e instalar la aplicación.



- 2 Abre la aplicación **Salud de HUAWEI** y accede a **Yo > Iniciar sesión con el ID de HUAWEI**. Si no cuentas con un ID de HUAWEI, registra uno e inicia sesión.
- 3 Enciende tu dispositivo wearable, selecciona un idioma e inicia el emparejamiento.
  - a Pon el dispositivo wearable cerca del teléfono. Abre la aplicación **Salud de HUAWEI** en tu teléfono, presiona  en el extremo superior derecho y, a continuación, presiona **Agregar**. Selecciona el dispositivo wearable que desees emparejar y presiona **ASOCIAR**. También puedes presionar **Escanear** para escanear el código QR que se muestra en el dispositivo wearable para iniciar el emparejamiento.
  - b Cuando aparezca la solicitud de emparejamiento en el dispositivo wearable, presiona . Cuando aparezca una ventana emergente de la aplicación **Salud de HUAWEI** que solicita que lleves a cabo emparejamiento Bluetooth, presiona **Emparejar**. Aparecerá otra ventana emergente preguntándote si quieres permitir que el dispositivo wearable muestre notificaciones del teléfono. Presiona **Permitir**.

- C Espera unos segundos a que la aplicación **Salud de HUAWEI** muestre un mensaje que indique que el emparejamiento se ha realizado correctamente. Presiona **Listo** para completar el emparejamiento.

## Cómo gestionar las esferas del reloj

### Cómo cambiar las esferas del reloj


- Método 1: Mantén presionado en cualquier lugar de la pantalla principal hasta que el dispositivo vibre. Cuando se aleje la imagen en la pantalla principal y se muestre una vista previa, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar la esfera del reloj deseada y configúrala.
- Método 2:  
En tu dispositivo, accede a **Ajustes > Esfera del reloj > Esfera del reloj**, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar la esfera del reloj deseada y configúrala.
- Método 3: Asegúrate de que tu dispositivo esté emparejado con la aplicación **Salud de Huawei**. Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, presiona **Esferas del reloj** y, a continuación, **Más**, selecciona tu esfera del reloj preferida e instálala. Tu dispositivo cambiará automáticamente a la esfera del reloj seleccionada una vez instalada. Como alternativa, puedes presionar una esfera del reloj que ya esté instalada y luego presionar **Configurar como predeterminada** para aplicar dicha esfera.

### Eliminación de una esfera del reloj


Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, presiona **Esferas del reloj** y accede a **Más > Yo > Editar**, presiona la cruz que se encuentra en el extremo superior derecho de una esfera del reloj para eliminarla.

## Configuración de las tarjetas personalizadas

### Cómo agregar tarjetas personalizadas

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

### Cómo mover/eliminar tarjetas







- Para mover una tarjeta agregada, presiona  a la derecha de la tarjeta.
- Para eliminar una tarjeta agregada, presiona **x** a la izquierda de la tarjeta.

 Primero, actualiza tu reloj a la versión más reciente.





# Ejercicio

## Inicio de un ejercicio individual

### Uso del dispositivo para iniciar un ejercicio

- 1 Ingresa a la lista de aplicaciones del dispositivo y presiona **Ejercicio** ()
- 2 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la pantalla y selecciona el ejercicio que deseas hacer.
- 3 Presiona un ícono de ejercicio para comenzar una sesión.
- 4 Cuando la pantalla esté encendida, mantén presionado el botón lateral para detener el ejercicio. También puedes presionar el botón para pausar el ejercicio, presionar  para reanudarlo o  para detenerlo.
  -   Presiona  para establecer objetivos, recordatorios y más para un modo de ejercicio.
  - Cuando termines de ejercitarte, puedes ver los datos del ejercicio: la duración, el número de calorías quemadas, un gráfico de la frecuencia cardíaca, el cambio en la frecuencia cardíaca, la frecuencia cardíaca promedio y la zona de frecuencia cardíaca.

### Uso de la aplicación Salud de Huawei para iniciar un ejercicio

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


## 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 competencias.


### 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 Presiona  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 presiona **Gráfico** para ver tus datos de actividad física, como el RAI, la zona de ritmo y el nivel de carga del ejercicio.

## Estado del ejercicio

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

- El ICC es un índice integral que refleja la resistencia y la eficiencia técnica de un corredor. En general, un corredor con un ICC superior tiene un mejor rendimiento en competencias.

- El estado de recuperación refleja la recuperación de la fatiga causada por el impacto de la última sesión de ejercicios. Una sesión de ejercicios con una intensidad más alta requerirá un tiempo de recuperación más largo.
- Se puede ver la carga del ejercicio de los últimos siete días para determinar tu nivel en función de tu estado físico. El dispositivo recopila tu carga del ejercicio desde los modos de ejercicio que rastrean tu frecuencia cardíaca.
- VO2 máx se refiere a la cantidad máxima de oxígeno que puedes utilizar durante el ejercicio intenso. Es un indicador importante de la capacidad aeróbica de tu cuerpo.

## Visualización de los datos de actividad diaria


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

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

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

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

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

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

### **Palabras clave**


Recuento de pasos, Calorías, Intensidad, Registros, Detalles, Datos, Horas en actividad, Intensidad de actividad, Calorías quemadas.

# Gestión de la salud


## Monitoreo del sueño

Asegúrate de llevar puesto tu dispositivo de la manera correcta. El dispositivo hará un registro automático del tiempo durante el cual estés dormido e identificará si estás en una fase de sueño profundo, sueño ligero, sueño de movimiento rápido de los ojos (REM) o despierto.


### Ajustes de sueño

- 1 Selecciona **Sueño** () desde la lista de aplicaciones del dispositivo, desliza el dedo hacia arriba en la pantalla y presiona **Modo de suspensión**.
- 2 Habilita **Automático** o presiona **Agregar hora**, configura **Hora de dormir**, **Despertarse** y **Repetir**, y presiona **Aceptar**.

### Registro del sueño

-  Cuando la opción **Automático** esté habilitada y el dispositivo detecte que estás dormido, deshabilitará automáticamente la función **Mostrar siempre en pantalla (AOD)**, las notificaciones (incluso las notificaciones de llamadas entrantes), la función **Levantar para activar** 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 **Monitoreo de la salud > HUAWEI TruSleep™** y activa el selector de **HUAWEI TruSleep™**. Cuando esta opción esté habilitada, el dispositivo podrá reconocer con precisión cuándo te quedas dormido, cuándo te despiertas y si estás en fase de sueño profundo, sueño ligero o sueño REM. El reloj puede proporcionarte un análisis de la calidad del sueño para ayudarte a entender tus patrones de sueño y puede darte sugerencias para ayudarte a mejorar la calidad del sueño.

### Cómo ver los datos del sueño

- Abre **Sueño** () desde la lista de aplicaciones de tu dispositivo para ver el registro de datos de sueño nocturno y siesta.
- Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla **Salud** y presiona la tarjeta **Sueño** para ver tus datos de sueño diarios, semanales, mensuales y anuales.

## Recordatorio de actividades

Cuando se habilite **Recordatorio de actividades**, el dispositivo monitoreará tu actividad a lo largo del día de manera incremental (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, presiona **Monitoreo 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.

## Medición de la frecuencia cardíaca

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

### Medición de la frecuencia cardíaca individual

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

### Medición continua de la frecuencia cardíaca

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


### Medición de la frecuencia cardíaca en reposo

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

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, presiona **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitoreo de la salud > Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** y habilita


**Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca.** El dispositivo medirá tu frecuencia cardíaca en reposo automáticamente.

- 2 Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a **Yo > Mis datos > Mediciones de salud > Corazón > Frecuencia cardíaca en reposo** y consulta dicho valor en un horario específico o consulta el valor promedio.


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

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


Durante el ejercicio físico, el dispositivo muestra tu zona de frecuencia cardíaca y tu frecuencia cardíaca en tiempo real, y te indica cuando tu frecuencia cardíaca supera el límite máximo. Para obtener mejores resultados durante el ejercicio físico, se recomienda que entrenes de acuerdo 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 de Huawei, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio** y configura **Zonas de frecuencia cardíaca** como **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima** o como **Porcentaje de RFC**.
- Medición de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio: Puedes ver la frecuencia cardíaca en tiempo real en el dispositivo cuando inicies un ejercicio.
  -  • Cuando termines, consulta la frecuencia cardíaca promedio, la frecuencia cardíaca máxima y la zona de frecuencia cardíaca en la pantalla de resultados del ejercicio.
  - Tu frecuencia cardíaca no se mostrará si te quitas el dispositivo de la muñeca durante el ejercicio físico. Sin embargo, el dispositivo continuará buscando la señal de frecuencia cardíaca durante un tiempo. La medición se reanudará una vez que vuelvas a ponerte el dispositivo.

## Medición de SpO2

-  • 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, usa el dispositivo wearable de forma que te quede cómodo y esté colocado correctamente. Asegúrate de que el módulo de monitoreo esté en contacto directo con tu piel y libre de obstrucciones.

### Medición única de SpO2

- 1 Colócate el dispositivo wearable de manera correcta y mantén tu brazo quieto.
- 2 Ingresa a la lista de aplicaciones del dispositivo y desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo, busca la opción **SpO2** () y presiónala.

### 3 Recuerda quedarte quieto con la pantalla hacia arriba durante las mediciones de SpO<sub>2</sub>.

- Para obtener resultados más precisos, se recomienda que esperes de tres a cinco minutos después de ponerte el dispositivo para medir tu SpO<sub>2</sub>.
- Esta medición puede verse afectada por factores externos, tales como baja temperatura ambiente, movimientos del brazo o tatuajes que puedas tener en tu brazo.
- Los resultados son solo de referencia y no están destinados a uso médico.
- La medición se interrumpirá si deslizas el dedo hacia la derecha en la pantalla del dispositivo, recibes una llamada entrante o suena una alarma.

### Mediciones automáticas de SpO<sub>2</sub>

- 1 Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, presiona **Monitoreo de la salud** y activa el selector de **Notificaciones**. El dispositivo medirá y registrará automáticamente tu SpO<sub>2</sub> cada 10 minutos cuando detecte que estás quieto.
- 2 Presiona **Alerta de SpO<sub>2</sub> baja** para establecer el límite inferior de tu SpO<sub>2</sub> para que recibas una alerta de vibración cuando no estés dormido.

### Cómo ver tus datos

Abre la aplicación **Salud de Huawei**, presiona **SpO<sub>2</sub>** y selecciona una fecha para ver los datos de la medición de SpO<sub>2</sub> ese día.

## Advertencia de límite de frecuencia cardíaca

Durante una sesión de ejercicios, si tu frecuencia cardíaca excede el límite superior preestablecido durante un cierto período de tiempo, tu dispositivo vibrará y te notificará que tu frecuencia cardíaca es demasiado alta, hasta que tu frecuencia cardíaca disminuya por debajo del límite superior o deslices el dedo hacia la derecha para borrar la notificación.

Realiza los siguiente pasos para establecer el límite superior de la frecuencia cardíaca:

- Usuarios de iOS: Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio**, activa el selector de **Advertencia de límite de frecuencia cardíaca**, presiona **Límite de frecuencia cardíaca** y configura un límite superior adecuado para ti.
  - Android: Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio**, activa el selector de **Frecuencia cardíaca elevada**, presiona **Límite de frecuencia cardíaca** y configura un límite superior adecuado para ti.
- Las alertas de frecuencia cardíaca solo están disponibles durante los ejercicios y no se generan durante el monitoreo diario.

## 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, presiona la tarjeta **Estrés** y después presiona **Prueba 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, presiona **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, accede a **Monitoreo de la salud > Prueba de estrés automática**, activa el selector de la opción **Prueba 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:

Presiona 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 presiónala 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, presiona la tarjeta **Estrés** para ver tus niveles de estrés más recientes y las curvas de estrés diarias, semanales, mensuales y anuales, así como las recomendaciones correspondientes.

## Ejercicios de respiración



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

# Asistente


## Cómo configurar alarmas

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




### Cómo configurar una alarma en el dispositivo

- 1 Accede a la lista de aplicaciones, selecciona **Alarma** () y presiona  para agregar una alarma.
- 2 Configura la hora de la alarma y especifica si deseas que se repita y luego presiona **Aceptar**. Si no seleccionas las repeticiones, la alarma será de una sola vez.
- 3 Presiona una alarma para modificar la hora, las repeticiones o para borrarla.

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


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

## Obturador remoto

-  Esta función está disponible en teléfonos con EMUI 8.1/iOS 9.0 o versiones posteriores. Cuando se empareje con un iPhone que cuente con una versión compatible, deberás abrir la cámara en el iPhone primero.
    - Para usar esta función, asegúrate de que la aplicación **Salud de Huawei** se esté ejecutando en segundo plano.
- 1 Asegúrate de que el dispositivo wearable esté conectado al teléfono vía Bluetooth y de que la aplicación **Salud de Huawei** se esté ejecutando adecuadamente.
  - 2 Ingresa a la lista de aplicaciones del dispositivo y selecciona **Obturador remoto** (). Esta acción abrirá la aplicación Cámara en el teléfono al mismo tiempo.
  - 3 Presiona  en la pantalla del dispositivo para controlar de manera remota el teléfono con el fin de tomar fotos. Desliza el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o presiona el botón lateral para cerrar el **Obturador remoto**.




## Control de la reproducción de música

-  . Puedes utilizar el dispositivo para controlar la reproducción de música en aplicaciones de música de terceros, como NetEase Music.
- 1** Abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, presiona **Ajustes del dispositivo** y activa el selector de **Music playback control**.
  - 2** Después de reproducir una canción en tu teléfono, presiona **Música** en la lista de aplicaciones del dispositivo para pausar o reproducir la canción, o cambiar a la canción anterior o siguiente.

## Gestionar mensajes

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

### Cómo habilitar las notificaciones de mensajes


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

### Cómo ver mensajes no leídos

Tu dispositivo wearable vibrará para notificarte de nuevos mensajes enviados desde la barra de estado del teléfono.

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

### Respuesta a mensajes SMS

-  . Esta función no se admite en iPhones.


Al recibir un mensaje SMS en tu dispositivo wearable, puedes deslizar el dedo hacia arriba en la pantalla y seleccionar una respuesta rápida.

### Personalización de respuestas rápidas


-  . Esta función no se admite en iPhones.

Puedes personalizar una respuesta rápida de la siguiente manera:

- 1** Una vez que tu dispositivo wearable esté conectado a la aplicación **Salud de Huawei**, abre la aplicación, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y presiona la tarjeta **Respuestas rápidas**.


**2** Puedes presionar **Agregar respuesta** para agregar una respuesta, presionar una respuesta agregada para editarla o presionar  al lado de una respuesta para eliminarla.

### Cómo eliminar mensajes no leídos

Desliza el dedo hacia arriba en la pantalla principal de tu dispositivo wearable para entrar en el centro de mensajes no leídos y presiona  en la parte inferior de la lista de mensajes para borrar todos los mensajes no leídos.

## Linterna

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

 La linterna se enciende durante 5 minutos de forma predeterminada.

## Cómo recibir Pronósticos meteorológicos

### Cómo habilitar los Pronósticos meteorológicos

Abre la aplicación Salud de Huawei, habilita la opción **Pronósticos meteorológicos** en la pantalla de detalles del dispositivo y selecciona una unidad de temperatura (°C o °F).

En casos normales, los datos meteorológicos se actualizan cada hora. También puedes actualizar manualmente la información meteorológica, deslizando el dedo hacia abajo en la pantalla principal de la aplicación Salud de Huawei o la pantalla de HUAWEI Assistant•TODAY de tu reloj/pulsera, o abriendo la aplicación Clima en tu reloj/pulsera.

### Cómo ver la información del clima

Método 1: En la tarjeta de Clima

Desliza el dedo hacia la derecha en la pantalla hasta que encuentres la tarjeta de Clima, donde podrás ver tu ubicación, el tiempo, la temperatura, la calidad del aire y más.

Método 2: En la aplicación Clima

En la pantalla principal, presiona el botón lateral y selecciona **Clima**. Puedes ver información como tu ubicación, el clima, la temperatura, la calidad del aire y el entorno exterior en la pantalla. Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para ver pronósticos del clima para horas diferentes durante el día, y para pronósticos para los próximos seis días.

Método 3: En una esfera del reloj que puede mostrar el clima

Configura una esfera del reloj que pueda mostrar el clima. Una vez configurado esto, podrás ver el pronóstico meteorológico más reciente en la pantalla principal.


# Más

## Encender, apagar y reiniciar

### Encendido

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

### Apagado

- Presiona el botón lateral y accede a **Ajustes > Sistema y actualizaciones > Apagar**.
- Cuando la pantalla esté encendida, mantén presionado el botón lateral durante 3 segundos o más para mostrar las opciones Reiniciar y Apagar, y presiona la opción Apagar.
  -  El dispositivo se apagará automáticamente cuando se agote la batería. Carga el dispositivo de inmediato.

### Cómo reiniciar el dispositivo

- Presiona el botón lateral y accede a **Ajustes > Sistema y actualizaciones > Reiniciar**.
- Cuando la pantalla esté encendida, mantén presionado el botón lateral durante 3 segundos o más para que aparezcan en la pantalla las opciones Reiniciar y Apagar, y presiona la opción Reiniciar.
- Mantén presionado el botón lateral durante más de 12 segundos para efectuar un reinicio forzoso del dispositivo.

## Cómo cargar

### Carga

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



- Para cargar el dispositivo, se recomienda utilizar un adaptador y una base de carga HUAWEI o un adaptador y una base de carga que cumplan con las leyes y regulaciones regionales o nacionales correspondientes, así como con las normas de seguridad regionales e internacionales. 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 adquirir una base de carga y un adaptador de HUAWEI en un punto de venta oficial de Huawei.
- La base de carga no es resistente al agua. Asegúrate de que el puerto, los contactos de metal y el dispositivo estén secos durante la carga.
- Mantén limpia la superficie de la base de carga. Asegúrate de que el dispositivo esté colocado correctamente en la base de carga y que se muestre el estado de carga en la pantalla del dispositivo. No utilices objetos metálicos para conectar los contactos metálicos de la base de carga. Si lo haces, se producirán cortocircuitos u otros riesgos.
- El ícono de carga mostrará el 100 % para indicar que el dispositivo ha completado la carga e interrumpirá la carga automáticamente. Retira el dispositivo y desconecta el adaptador de alimentación.
- Si el dispositivo no se utiliza durante mucho tiempo, se recomienda que cargues la batería una vez cada dos o tres meses para prolongar la vida útil de la batería.
- Las baterías tienen una cantidad limitada de ciclos de carga. Cuando la autonomía de la batería se acorte notablemente, visita un centro de servicios de atención al cliente autorizado de Huawei para reemplazar la batería.
- No cargues ni utilices el dispositivo en un entorno peligroso y asegúrate de que no haya nada inflamable ni explosivo cerca. Antes de utilizar la base de carga, asegúrate de que no haya líquido residual ni otros objetos extraños en el puerto USB de la base de carga. Mantén la base de carga alejada de líquidos y materiales inflamables. No toques los contactos metálicos de la base de carga cuando esté conectada a una fuente de alimentación para evitar posibles riesgos de seguridad.
- La base de carga tiene un imán en su interior. Si el imán repele el puerto de carga, cambia la dirección del puerto. El magnetismo de la base de carga tiende a atraer objetos metálicos. Se recomienda verificar que esté limpia antes de usarla.
- No expongas la base de carga a altas temperaturas durante un período prolongado de tiempo ni a fuentes con fuertes interferencias electromagnéticas, ya que esto puede causar que se desmagnetice o puede generar otro tipo de problemas.

### Visualización del nivel de carga de la batería

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

**Método 2:** Conecta tu dispositivo a una fuente de alimentación y verifica el nivel de la batería en la pantalla de carga.

**Método 3:** Verifica el nivel de la batería en la esfera del reloj que muestra el nivel de batería.

**Método 4:** Una vez que tu dispositivo esté conectado correctamente a la aplicación **Salud de Huawei**, abre la aplicación **Salud de Huawei**, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, verás allí el nivel de batería.

### Alerta por batería baja

Cuando el nivel de la batería sea inferior al 10 %, el dispositivo vibrará para notificarte sobre esto y te pedirá que lo cargues lo antes posible.

## Cómo configurar esferas del reloj de estilo

Puedes crear esferas del reloj personalizadas según el atuendo que lleves.

 Esta función no es compatible con iPhones.

- 1 Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a la pantalla de detalles del dispositivo, presiona **Esferas del reloj** y accede a **Más > Yo > Estilo**.
- 2 Presiona + en el extremo inferior izquierdo y carga una foto de tu atuendo tomando una foto con **Cámara** o seleccionando una de **Galería**.
- 3 Se generarán varias esferas de reloj según los elementos de la foto. Selecciona tu opción favorita y presiona **Guardar** para configurarla como la esfera del reloj actual.


## Cómo configurar la esfera del reloj siempre en pantalla

### Esfera del reloj siempre en pantalla

Después de configurar la esfera del reloj siempre en pantalla, puedes seleccionar la esfera del reloj principal o la esfera del reloj siempre en pantalla cuando levantes la muñeca.

- 1 Abre la lista de aplicaciones, accede a **Ajustes > Esfera del reloj** y habilita **Mostrar siempre en pantalla**.
- 2 Después de habilitar la función **Mostrar siempre en pantalla**, el estilo de la esfera del reloj se configura por defecto.
- 3 Selecciona **Levantar para mostrar diseño de AOD** o **Levantar para mostrar esfera del reloj** según sea necesario.

## Configuración de esferas del reloj 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, presiona **Dispositivos** y, a continuación, el nombre de tu dispositivo y accede a **Esferas del reloj > Más > Más > En el reloj > Galería** para acceder a la pantalla de ajustes de Galería.
2. Presiona + y selecciona **Cámara** o **Galería** como método para cargar una imagen.
3. Presiona ✓ en el extremo superior derecho y después presiona **Guardar**. Tu reloj mostrará luego la imagen seleccionada como esfera del reloj.

## Otros ajustes

En la pantalla de ajustes de la Galería:

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

## Cómo configurar No molestar

Cuando esta función esté habilitada, el dispositivo no sonará ni vibrará cuando reciba llamadas entrantes o notificaciones (sí lo hará en el caso de las alarmas).

### Cómo habilitar o deshabilitar la función No molestar

**Método 1:** Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la esfera del reloj y

presiona  para habilitar o deshabilitar la función.

**Método 2:** Ingresa a la lista de aplicaciones del dispositivo y accede a **Ajustes > No molestar > Todo el día** para habilitar o deshabilitar la función.

### Cómo programar la función No molestar

- Ingresa a la lista de aplicaciones del dispositivo, accede a **Ajustes > No molestar > Programado** y configura la hora de inicio y la hora de fin del modo No molestar.
- Para deshabilitar el período programado de No molestar, accede a **Ajustes > No molestar > Programado** y deshabilítalo.

## Bloqueo o desbloqueo

Puedes configurar un PIN en el dispositivo para reforzar tu privacidad. Después de haber configurado un PIN y habilitado el Bloqueo automático, necesitarás ingresar el PIN para desbloquear el dispositivo y acceder a la pantalla principal. Si sigues llevando puesto el dispositivo, la pantalla no se bloqueará.

## Cómo configurar un PIN

- 1 Configuración de un PIN: Desliza el dedo hacia abajo en la pantalla principal del reloj, accede a **Ajustes** > **PIN** > **Configurar código** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para configurar un PIN de 6 dígitos.
- 2 Cómo habilitar Bloqueo automático: Desliza el dedo hacia abajo en la pantalla principal del reloj, accede a **Ajustes** > **PIN** y habilita **Bloqueo automático**.

 Si olvidas el PIN, deberás restablecer los ajustes de fábrica del dispositivo.

## Cómo cambiar el PIN


Desliza el dedo hacia abajo en la pantalla principal del dispositivo, accede a **Ajustes** > **PIN** > **Cambiar PIN** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para cambiar el PIN.

## Cómo deshabilitar el PIN

Desliza el dedo hacia abajo en la pantalla principal del dispositivo, accede a **Ajustes** > **PIN** > **Deshabilitar PIN** y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para deshabilitar el PIN.

## Si has olvidado el PIN

Si has olvidado el PIN, restablece el dispositivo a sus ajustes de fábrica y vuelve a intentarlo. Abre la aplicación Salud de Huawei, accede a la pantalla de detalles del dispositivo y presiona **Restablecer ajustes de fábrica**.

 Una vez restablecidos los ajustes de fábrica del dispositivo, todos tus datos se borrarán, así que ten cuidado al realizar esta operación.

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

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

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

## Ajuste o cambio de la correa

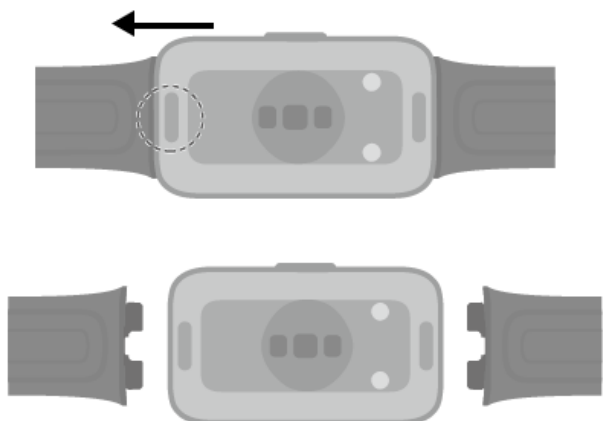
### Ajuste del largo de la correa

Las correas están diseñadas con enganches en forma de U. Ajusta la correa de acuerdo con el tamaño de la muñeca.

**Cómo retirar la correa:** Presiona el botón de sujeción rápida en la parte posterior de la pulsera y retira la correa de la ranura de fijación del enganche.



**Cómo instalar la correa:** Alinea la correa con la ranura de fijación del enganche e instala la correa.




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

Un dispositivo resistente al agua y al polvo implica que este puede evitar que ingrese agua y polvo en su interior y se dañen los componentes internos y la tarjeta madre.

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

Nivel de resistencia al agua	Definición del nivel de resistencia	Escenario de resistencia
------------------------------	-------------------------------------	--------------------------

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

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

La resistencia al agua no es permanente y puede disminuir con el tiempo. Las siguientes condiciones pueden afectar el rendimiento de la resistencia al agua de los dispositivos wearable y deben evitarse. El daño ocasionado por inmersión en líquido no está cubierto por la garantía.

No debes dejar caer el dispositivo desde una altura elevada ni debes dejar que se golpee contra otros objetos.


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

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

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

No presiones los botones del dispositivo ni lo utilices cuando estés bajo el agua.

No se debe cargar el dispositivo cuando esté mojado.

 Las funciones de resistencia al agua y resistencia al polvo solo se refieren a la caja del reloj. Otros componentes, como la correa, la base de carga y la base del reloj no son resistentes al agua ni al polvo.

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