

Índice

Pasos iniciales

Uso de la pulsera	1
Cómo ajustar o reemplazar la correa	1
Cómo enlazar la pulsera con el teléfono	2
Encendido, apagado y reinicio de su pulsera	3
Cómo cargar la pulsera	4
Iconos	6
Cómo controlar la pantalla de la pulsera	9
Cómo ajustar el brillo de la pantalla	11
Cómo configurar la zona horaria y el idioma	11
Visualización del nombre de Bluetooth, dirección MAC y número de serie	12
Consulta de información del sistema	12
Cómo actualizar la pulsera	13
Restablecimiento de los ajustes de fábrica de la pulsera	13

Gestión de aplicaciones

Recordatorios de mensajes	14
Cómo ver mensajes	15
Cómo eliminar mensajes	16
Llamadas entrantes	16
Captura remota de fotos	17
Uso del Cronómetro	18
Cómo configurar la función Temporizador	18
Configuración de alarmas	19
Cómo sincronizar una alarma desde el teléfono	20
Informes de clima	20
Búsqueda del teléfono con la pulsera	21
Cómo cambiar las carátulas del reloj	21

Entrenamiento profesional

Cómo empezar una sesión de ejercicio	22
Registro de datos de actividad diaria	23

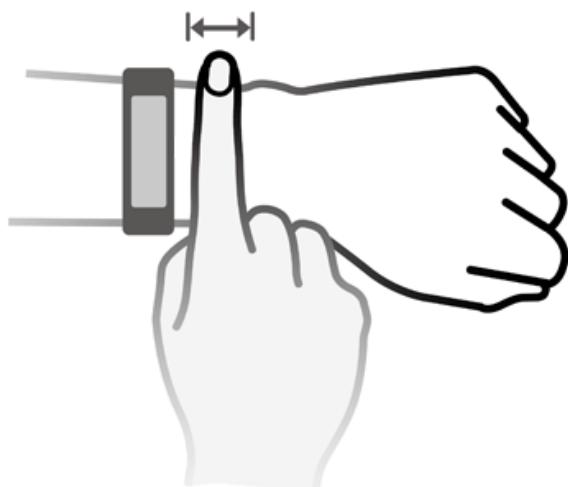
Salud y actividad física

Medición de la frecuencia cardíaca	24
Seguimiento del sueño	25
Recordatorio de actividad	26

Pasos iniciales

Uso de la pulsera

Para asegurarse de que el seguimiento de la actividad y del sueño y de que la monitorización de la frecuencia cardíaca funcionen correctamente, asegúrese de estar usando correctamente la pulsera, tal como se muestra en la siguiente figura.



La correa de la pulsera adopta un diseño de hebilla en forma de U para que no se caiga fácilmente. Para colocarse la pulsera, pase un extremo de la correa a través de la hebilla en forma de U y ajústela. El extremo de la correa está doblado intencionalmente para mejorar la usabilidad.

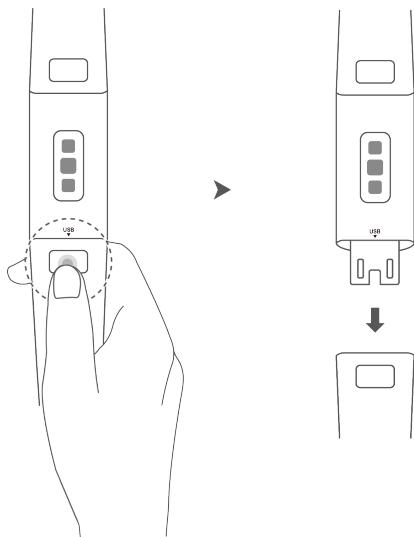
- *i* La pulsera está fabricada con materiales seguros. Si experimenta molestias en la piel al usar la pulsera, deje de utilizarla y consulte a un médico.
- Asegúrese de usar la pulsera correctamente para maximizar la comodidad.

Cómo ajustar o reemplazar la correa

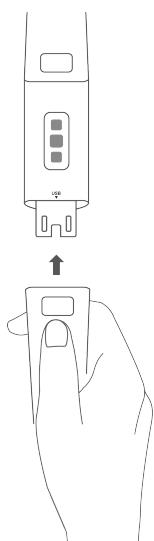
Ajustes: La correa tiene hebillas en forma de U. Simplemente ajuste el orificio que utiliza para tensar o aflojar la correa.

Reemplazo:

- Extracción de la correa: Mantenga pulsado el botón de extracción rápida para retirar ambas partes de la correa.



- Instalación de la correa: Inserte la correa desde los extremos correctos y en la dirección que corresponda.



Cómo enlazar la pulsera con el teléfono

Cuando utilice la pulsera por primera vez, conéctela a una fuente de alimentación y la pulsera se encenderá automáticamente. La pulsera accederá al modo de enlace Bluetooth por defecto.

- *i* Su pulsera solo puede enlazarse con teléfonos con Android 4.4 o versión posterior o con iOS 9.0 o versión posterior. Asegúrese de haber habilitado la función Bluetooth en el teléfono antes de iniciar el enlace.

- **Para usuarios de Android:**

- 1 Busque e instale la versión más reciente de la aplicación Salud de Huawei desde la tienda de aplicaciones en su teléfono. (Para usuarios de dispositivos Huawei, busque e instale la aplicación Salud de Huawei desde AppGallery).
- 2 Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Dispositivos > Añadir > Pulsera inteligente** y seleccione el nombre de su pulsera.

- 3** Pulse **ENLAZAR** y la aplicación Salud de Huawei comenzará a buscar la pulsera. A continuación, seleccione el nombre correcto del dispositivo de la lista de dispositivos disponibles para que comience a enlazarse automáticamente.
- i** Cuando encienda la pulsera por primera vez o cuando la enlace con su teléfono después de restablecer los valores de fábrica, se le pedirá que seleccione un idioma antes de enlazar. Una vez enlazada la pulsera con su teléfono, la pulsera se adaptará al idioma de sistema de su teléfono.
- 4** La pulsera vibrará cuando reciba una solicitud de enlace. Pulse  para confirmar el enlace.
- i**
- La pantalla de su pulsera mostrará un ícono cuando el enlace haya finalizado. Se tardará aproximadamente 2 segundos en sincronizar información importante de su teléfono (como fecha y hora).
 - En caso contrario, la pantalla de su pulsera mostrará un ícono diferente para informarle que el enlace ha fallado y, al cabo de 2 segundos, la pulsera volverá a la pantalla de inicio.
- **Para usuarios de iOS:**
- Busque la aplicación Salud de Huawei en App Store e instálela en el teléfono.
 - Abra la aplicación Salud de Huawei, pulse **Dispositivos**, acceda a **Añadir > Pulsera inteligente** y seleccione el nombre de su pulsera.
 - La aplicación Salud de Huawei buscará la pulsera automáticamente. Seleccione el dispositivo en cuestión de la lista de dispositivos Bluetooth disponibles, y el enlace comenzará automáticamente.
- i** Cuando encienda la pulsera por primera vez o cuando la enlace después de restablecer los valores de fábrica, se le pedirá que seleccione un idioma antes de enlazar. Una vez enlazada la pulsera con el teléfono, la pulsera mostrará el idioma configurado en el teléfono.
- 4** La pulsera vibrará cuando reciba una solicitud de enlace. Pulse  para confirmar el enlace.
- 5** Cuando el teléfono muestre la solicitud de enlace vía Bluetooth, pulse **ENLAZAR** para comenzar el enlace.

Encendido, apagado y reinicio de su pulsera

Encendido de la pulsera

La pulsera se encenderá automáticamente al cargarla.

Apagado de la pulsera

Deslice el dedo sobre la pantalla hasta llegar a **Más**. A continuación, acceda a **Sistema >**

Apagar. Después de leer el mensaje de aviso, pulse .

- Para encender la pulsera después de haberla apagado, simplemente conéctela a una fuente de alimentación y la pulsera se encenderá automáticamente.

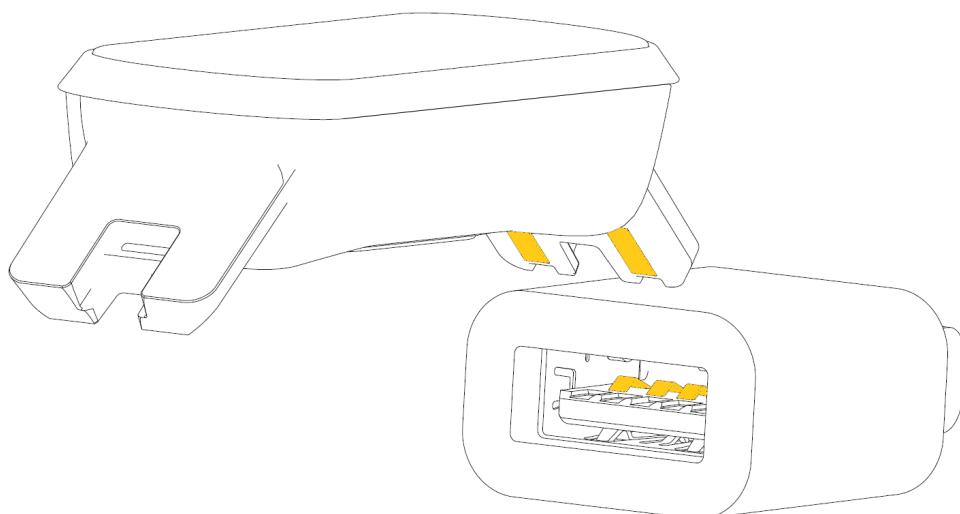
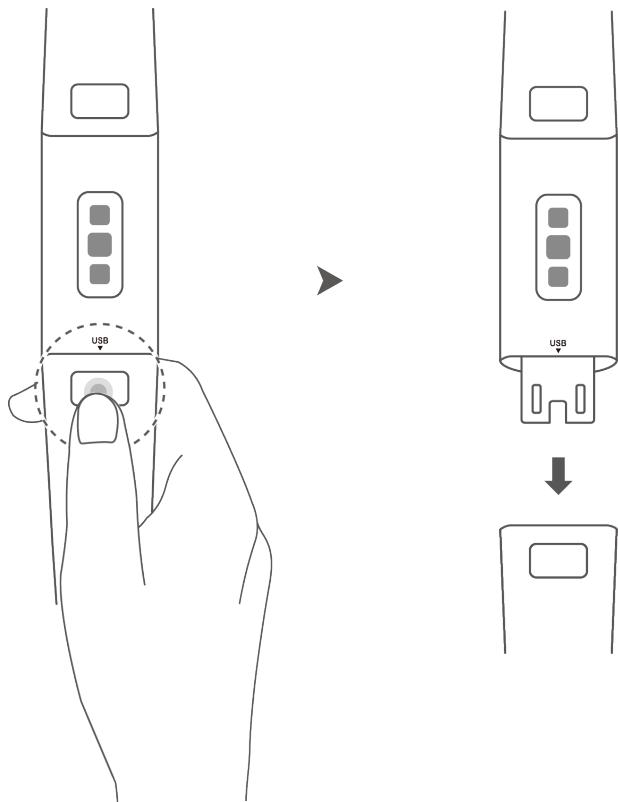
Cómo reiniciar la pulsera

Deslice el dedo sobre la pantalla hasta llegar a **Más**. A continuación, acceda a **Sistema > Reiniciar**.

Cómo cargar la pulsera

Mantenga pulsado el botón de extracción rápida en la correa más larga para separar el cuerpo de la pulsera de la correa. Conecte el cuerpo de la pulsera directamente a una fuente de alimentación con un puerto USB.

Observe el terminal de carga del cuerpo de la pulsera y determine qué lado tiene tiras de metal. Inserte cuidadosamente el cuerpo de la pulsera en un puerto de carga USB de manera que los contactos de metal queden orientados hacia el centro del puerto USB (y no contra las paredes del puerto). El cuerpo de la pulsera vibrará para indicar que la pulsera se está cargando correctamente. Si no vibra, cambie la posición del cuerpo de la pulsera y vuelva a intentarlo.



- Antes de cargar la pulsera, asegúrese de que el puerto de carga y las partes metálicas estén limpias y secas para evitar cortocircuitos o cualquier otro riesgo.
- Si la pantalla de la pulsera parpadea o se pone negra, conecte la pulsera a una fuente de alimentación para reiniciarla.
- Para cargar la pulsera, use un cargador Huawei con un voltaje de salida nominal de 5 V y una corriente de salida nominal de 1 A o superior, o un ordenador. El uso de un cargador no oficial puede reducir la velocidad de carga y sobrecalentar la pulsera. Tenga cuidado cuando use un cargador que no sea Huawei. Adquiera un cargador original de Huawei en un canal oficial de ventas minoristas de Huawei.

Tiempo de carga: La pulsera tarda aproximadamente 100 minutos en cargarse por completo a 25 °C de temperatura ambiente. Cuando el ícono de la batería está lleno, significa que la pulsera está cargada por completo.

- i** Para garantizar la seguridad de la batería, la corriente de carga se reduce significativamente cuando la temperatura ambiente es demasiado baja. Esto significa que necesita más tiempo para completar la carga. Se recomienda que cargue su pulsera en un entorno con una temperatura ambiente superior a 20 °C.

Verificación del nivel de carga de la batería:

- Si la pantalla está encendida, solo pulse la pantalla para consultar la batería.
 - Como alternativa, acceda a **Más > Batería** para consultar el nivel de batería.
 - También puede abrir la aplicación Salud de Huawei en el teléfono conectado y pulse **Dispositivos** para ver el nivel de carga de la batería.
- i** El nivel de carga de la batería aparece como un número entero.

Alerta por batería baja

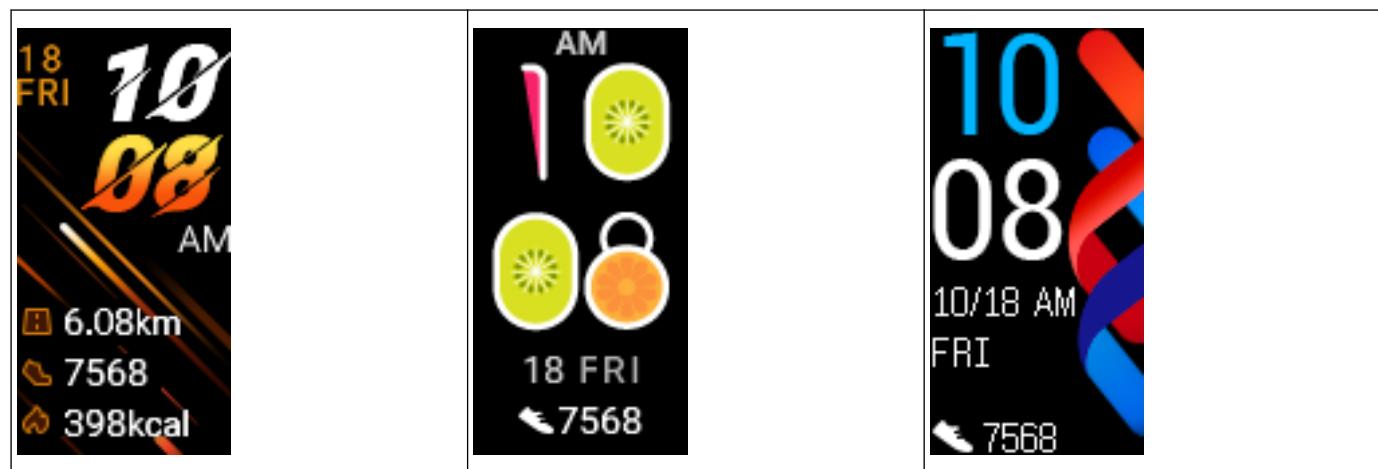
Si el nivel de batería es inferior al 10 %, la pulsera vibrará y la pantalla de la pulsera



mostrará con el fin de recordarle que cargue la batería lo antes posible.

Iconos

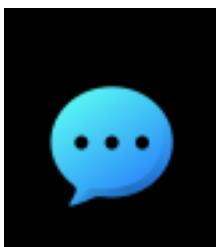
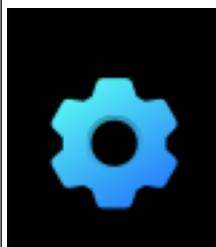
Carátulas del reloj preinstaladas:



- i** Los aspectos reales pueden variar. Las carátulas del reloj están sujetas a cambios. Las imágenes de arriba son solo de referencia.

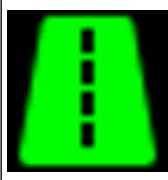
Menú de nivel 1:

Registro de actividad	Frecuencia cardíaca	Sueño

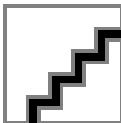
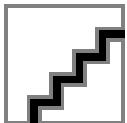
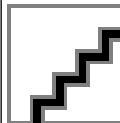
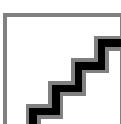
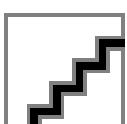
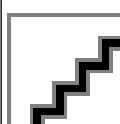
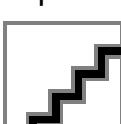
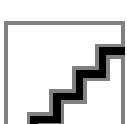
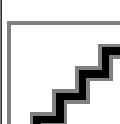
Ejercicio	Mensajes	Más
		

 El porcentaje que aparece en **Seguimiento diario** indica el progreso hacia su objetivo.

Registros de actividad:

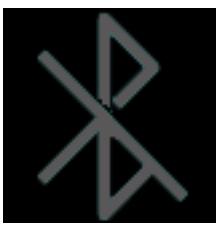
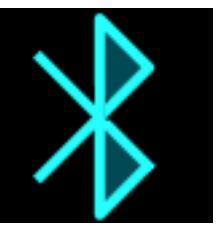
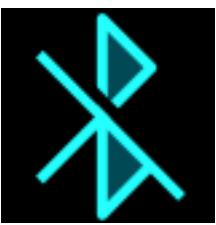
Recuento de pasos	Calorías quemadas	Distancia
		
Actividad de intensidad moderada a alta	Veces de pie	-
		

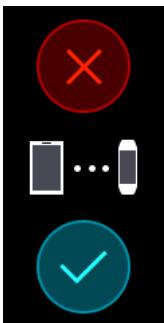
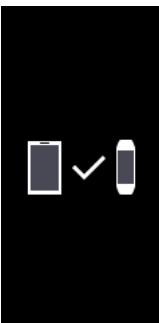
Modos de ejercicio:

Correr al aire libre	Correr en cinta	Caminar al aire libre
		
Caminar en interiores	Bicicleta	Bicicleta estática
		
Elíptica	Remo	Otros
		

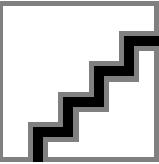
 El modo Bicicleta requiere el uso de GPS y EMUI 5.0 o una versión posterior (o iOS 9.0 o versión posterior). El icono del modo Bicicleta se ocultará en la pulsera si su teléfono no cumple con estos requisitos.

Conexión y enlace:

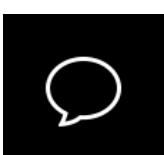
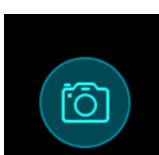
Bluetooth no conectado	Bluetooth conectado	Conexión vía Bluetooth
		

Solicitud de primer enlace	Enlazando	Enlazados
		

Batería:

Carga	Batería baja	Batería extremadamente baja
		

Otros:

Recordatorio de actividad	Actualizando	Error al actualizar
		
Descomprimiendo	Alarma	Buscar teléfono
		
Mensajes no leídos	Hacer fotos	Confirmar
		

Cancelar 	Finalizar 	Pausar
Iniciar 	-	-

El tiempo:

Soleado 	Nublado 	Cielo cubierto 	Chubascos
Tormentas eléctricas 	Tormentas de granizo 	Llovizna 	Lluvia
Tormentas de lluvia fuertes 	Ráfagas de nieve 	Nevada leve 	Nieve
Nevada intensa 	Tormentas de nieve 	Tormentas de polvo 	Polvo
Arena 	Tormentas de arena 	Smog 	Sin datos
Niebla 	Aguanieve 	Lluvia intensa 	Tormentas de lluvia intensas

Cómo controlar la pantalla de la pulsera

La pantalla táctil de la pulsera abarca toda la pantalla y permite que la pulsera detecte cuando usted realiza deslizamientos hacia arriba, hacia abajo y hacia la derecha, y cuando

mantiene pulsada la pantalla. El control de la pantalla funciona con la tecla Inicio para que el uso de su pulsera sea aún más fácil.

Pasos	Función	Notas
Pulsar la tecla Inicio cuando la pantalla está encendida	Volver a la pantalla principal	Hay determinados casos en los que no funciona, por ejemplo durante entrenamientos o llamadas.
Pulsar la tecla Inicio cuando la pantalla está apagada	Activar la pulsera	Si pulsa la tecla Inicio cuando la pantalla estuvo apagada durante menos de 10 segundos, regresará a la pantalla anterior. Si estuvo apagada durante más de 10 segundos, lo llevará a la pantalla principal.
Deslizar el dedo hacia la derecha por la pantalla principal	Consultar mensajes en su pulsera	Usted solo verá los mensajes si ha guardado algunos de ellos en su pulsera. Esta pantalla es para eliminar mensajes.
Deslizar el dedo hacia la derecha por otras pantallas que no sean la pantalla principal	Volver a la pantalla anterior	-
Deslizar el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla de nivel 1	Buscar funciones	-
Pulsar la pantalla	Seleccionar y confirmar	-
Mantener pulsada la pantalla principal	Cambiar carátulas del reloj	-

Cómo activar la pantalla

Para activar la pantalla, pulse la tecla Inicio, levante la muñeca o gire la muñeca hacia usted. La pantalla volverá a quedar inactiva a los 5 segundos si no realiza ninguna operación.

- i** • Puede habilitar **Girar la muñeca para activar la pantalla** en la aplicación Salud de Huawei.
- El tiempo máximo que puede permanecer encendida la pantalla de su pulsera es 5 minutos. Para prolongarlo, realice lo siguiente: Acceda a **Más > Pantalla activada** y habilite la opción **La pantalla accederá al modo pasados 5 minutos**. La pantalla se apagará automáticamente después de cinco minutos. Estos cambios son temporales. Deberá volver a prolongar el tiempo después de activar la pantalla.

Cómo cambiar de pantalla

Para cambiar de pantalla cuando la pantalla esté encendida, gire la muñeca o deslice el dedo en cualquier dirección por la pantalla.

- i** Puede habilitar **Rotar para cambiar de pantalla** en la aplicación Salud de Huawei.

Cómo apagar la pantalla

- Baje la muñeca o gírela en otra dirección que no sea hacia su cuerpo.
- La pantalla se apagará automáticamente si la pulsera permanece inactiva durante 5 segundos.

Cómo ajustar el brillo de la pantalla

Busque la pantalla **Más**, acceda a **Brillo > Brillo** y ajuste el brillo de la pantalla.

- i** Existen cinco niveles de brillo para la pulsera. El brillo de la pantalla está configurado en el nivel 3 por defecto. El nivel 5 corresponde al mayor nivel de brillo, mientras que el nivel 1, al más tenue.

Puede habilitar **Menor brillo por la noche** para configurar automáticamente la pulsera para que se oscurezca por la noche de las 8 p. m. a las 6 a. m. del siguiente día.

Cómo configurar la zona horaria y el idioma

Una vez sincronizada la pulsera con el teléfono, la zona horaria y los ajustes de idioma en el teléfono se sincronizarán con la pulsera automáticamente.

Si modifica el idioma, la región, la fecha y la hora, o el formato de fecha y hora en el teléfono, los cambios se sincronizarán automáticamente con la pulsera siempre y cuando esté conectada al teléfono.

- i** 1 Si la información de idioma y región de su teléfono es compatible con la pulsera, el idioma de su pulsera coincidirá con el que aparece en su teléfono.
- 2 Si el idioma de su teléfono es compatible con la pulsera pero la región no, la pulsera mostrará el mismo idioma que aparece en el teléfono. Por ejemplo, si el idioma que aparece en el teléfono es portugués de Brasil, la pulsera mostrará portugués de Europa.
- 3 Si el idioma de su teléfono no es compatible con la pulsera, la pulsera por defecto mostrará el idioma inglés.
- 4 Si el idioma del sistema en el teléfono es chino tradicional, la pulsera mostrará chino simplificado.

Visualización del nombre de Bluetooth, dirección MAC y número de serie

Cómo ver el nombre de Bluetooth:

Método 1: Conecte la pulsera a su teléfono con la aplicación Salud de Huawei. El nombre del dispositivo que aparece en la aplicación es el nombre que aparecerá cuando utilice Bluetooth.

Método 2: En su pulsera, acceda a **Más > Sistema > Acerca de**. El nombre del dispositivo que aparece en la pantalla de la pulsera es el nombre que verá cuando utilice Bluetooth.

Cómo ver la dirección MAC:

Método 1: Acceda a **Más > Sistema > Acerca de** en la pulsera. La dirección MAC se mostrará en forma de 12 caracteres alfanuméricos, los cuales se encuentran al lado de **MAC**.

Método 2: Consulte la parte posterior de su pulsera para ver la dirección MAC. Los 12 caracteres alfanuméricos son la dirección MAC de la pulsera.

Método 3: Si su pulsera está conectada a un teléfono a través de la aplicación Salud de Huawei, abra la aplicación, pulse **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo. La información que aparece junto a **Restablecer ajustes de fábrica** es la dirección MAC.

Cómo ver el número de serie:

En su pulsera, acceda a **Más > Sistema > Acerca de** y deslice el dedo hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla. Verá el número de serie de la pulsera, que incluye 16 caracteres alfanuméricos, ubicado al lado de **N.º de serie**:

Consulta de información del sistema

Método 1: Consulta desde su pulsera

Para consultar la versión de su pulsera, acceda a **Más > Sistema** y pulse **Acerca de**.

Método 2: Consulta a través de la aplicación Salud de Huawei

Si su pulsera está conectada a la aplicación Salud de Huawei, abra la aplicación y pulse **Dispositivos** y seleccione su dispositivo. A continuación, pulse **Actualización de firmware** para consultar la versión de la pulsera.

Cómo actualizar la pulsera

Método 1: Conecte la pulsera al teléfono con la aplicación Salud de Huawei. Abra la aplicación Salud de Huawei, pulse **Dispositivos** y después seleccione el nombre de su dispositivo. Pulse **Actualización de firmware** y siga las instrucciones que aparecen en pantalla para actualizar la pulsera.

Método 2:

- **Para usuarios de Android:** Abra la aplicación Salud de Huawei. Pulse **Dispositivos** y después el nombre de su dispositivo y habilite la opción **Actualizar automáticamente el dispositivo vía Wi-Fi**. Cuando haya una actualización disponible, aparecerá una notificación en la pulsera. Siga las instrucciones que aparecen en pantalla para actualizar la pulsera.
- **Para usuarios de iOS:** Abra la aplicación Salud de Huawei y pulse la imagen de perfil en el extremo superior izquierdo. Pulse **Ajustes** y habilite **Actualizar automáticamente el dispositivo vía Wi-Fi**. Cuando haya una actualización disponible, aparecerá una notificación en la pulsera. Siga las instrucciones que aparecen en pantalla para actualizar la pulsera.

 Durante una actualización, la pulsera se desconectará automáticamente de Bluetooth, pero se volverá a conectar cuando la actualización finalice.

Restablecimiento de los ajustes de fábrica de la pulsera

Método 1: Con la pulsera

Deslice el dedo sobre la pantalla hasta llegar a **Más**. A continuación, acceda a **Sistema >**



Restablecer y pulse . El restablecimiento de la pulsera borrará todos los datos de la pulsera. Tenga precaución cuando restablezca su pulsera.

Método 2: Con la aplicación Salud de Huawei

Abra la aplicación Salud de Huawei, pulse **Dispositivos** y después pulse su dispositivo. Pulse **Restablecer ajustes de fábrica**.

Gestión de aplicaciones

Recordatorios de mensajes

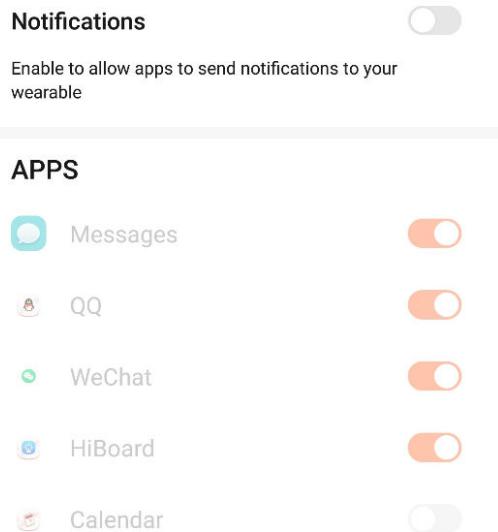
Cómo habilitar las notificaciones

Una vez habilitadas las notificaciones, la pulsera puede sincronizar los mensajes que se muestran en la barra de estado del teléfono para que se visualicen en la pulsera.

La pulsera puede mostrar las notificaciones de las siguientes aplicaciones: SMS, Correo, Calendario y diversas plataformas de redes sociales.

- 1 Actualice la pulsera y la aplicación Salud de Huawei instalando la versión más reciente.
- 2 Configure la aplicación Salud de Huawei como protegida y asegúrese de que se esté ejecutando en segundo plano.
- 3 **Para usuarios de Android:** Abra la aplicación Salud de Huawei, pulse **Dispositivos** y seleccione su dispositivo. Pulse **Notificaciones** y habilite **Notificaciones**. Active el selector de las aplicaciones cuyas notificaciones desea recibir.
Al mismo tiempo, habilite las notificaciones en Ajustes del teléfono para recibir notificaciones de aplicaciones. Por ejemplo, los usuarios de teléfonos con EMUI 8.1.0 deben realizar lo siguiente: Acceda a **Ajustes > Aplicaciones & notificaciones > Gestión de notificaciones**, pulse la aplicación de la cual desea recibir notificaciones y habilite las opciones **Permitir notificaciones** y **Mostrar en barra de estado**.

← Notifications



- 4 **Para usuarios de iOS:** Abra la aplicación Salud de Huawei, pulse **Dispositivos** y después el nombre del dispositivo. Habilite **Notificaciones**. Active el selector de las aplicaciones cuyas notificaciones desea recibir.
Al mismo tiempo, habilite las notificaciones de las aplicaciones cuyas notificaciones desea recibir en los Ajustes de su teléfono.

- i*
- La pulsera no le notificará cuando reciba mensajes nuevos mientras esté entrenando o cuando esté en modo Batería ultrabaja. Cuando finalice el entrenamiento o deshabilite el modo Batería ultrabaja, deslícese en cualquier dirección sobre la pantalla principal de la pulsera (menos hacia la izquierda) para ver los mensajes nuevos.
 - Si habilita la función **No molestar cuando no está en uso**, solo recibirá mensajes nuevos cuando lleve la pulsera puesta.
 - Si está usando una aplicación de chat, los mensajes no se enviarán a su pulsera. Por ejemplo, los mensajes en la pantalla de chat de WhatsApp no se enviarán a su pulsera.
 - Su pulsera admite recordatorios de desconexión de Bluetooth. Habilite esta función en la pantalla de detalles del dispositivo desde la aplicación Salud de Huawei. Una vez habilitada la función de recordatorio de desconexión de Bluetooth, la pulsera vibrará cuando se pierda la conexión Bluetooth. Asegúrese de que la pulsera esté correctamente conectada al teléfono.

Cómo deshabilitar las notificaciones

- Para deshabilitar las notificaciones en la aplicación Salud de Huawei, realice lo siguiente:
 - **Para usuarios de Android:** Abra la aplicación Salud de Huawei, pulse **Dispositivos** y seleccione su dispositivo. Pulse **Notificaciones** y, a continuación, deshabilite **Notificaciones**.
 - **Para usuarios de iOS:** Abra la aplicación Salud de Huawei, pulse **Dispositivos** y seleccione su dispositivo. Deshabilite **Notificaciones**.
 - También puede habilitar el modo **No molestar** en la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Salud de Huawei. Una vez habilitado este modo, su pulsera no vibrará ni encenderá la pantalla para informarle acerca de los mensajes nuevos recibidos durante el periodo configurado. La función Levantar la muñeca para activar la pantalla tampoco estará disponible cuando el modo **No molestar** esté habilitado. Para evitar perder mensajes importantes, se recomienda no habilitar el modo **No molestar**.
- i* En modo **No molestar** o en Modo de reposo, la pulsera solo recibirá notificaciones, pero no enviará ninguna. Deslícese en cualquier dirección sobre la pantalla principal de la pulsera (menos hacia la izquierda) para ver los mensajes nuevos.

Cómo ver mensajes

Usted podrá recibir alertas en la pulsera cuando aparezcan nuevas notificaciones de aplicaciones en la barra de estado del teléfono. Encienda la pantalla de su pulsera para ver los mensajes. Los mensajes entrantes se mostrarán directamente en la pantalla de la pulsera cuando la pantalla esté encendida.

Se mostrará un ícono de recordatorio de mensajes no leídos en el extremo superior derecho de la pantalla de la pulsera o en la pantalla cuando pulse la pantalla principal. Deslice el dedo hacia la derecha por la pantalla principal o deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la lista de aplicaciones de la pulsera para acceder a la pantalla de mensajes y ver los mensajes no leídos.

- Podrá ver directamente el contenido de un solo mensaje cuando sea el único que se muestra en pantalla. De lo contrario, pulse para seleccionar el mensaje que desea leer.
- Deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla de detalles de mensajes no leídos de la pulsera para cerrar la vista de un mensaje y eliminarlo del centro de mensajes no leídos.
- Se pueden guardar 10 mensajes no leídos, como máximo, en la pulsera. Si hay más de 10 mensajes no leídos, los mensajes anteriores se sobrescribirán. Se puede mostrar un solo mensaje en dos pantallas como máximo. Deslice el dedo por la pantalla para ver el mensaje. Puede ver el contenido restante en su teléfono.
- Los mensajes que se han marcado como leídos ya no se pueden ver en la pulsera. Para ver el historial de mensajes, consúltelo en el teléfono.
- No puede deslizar el dedo hacia la derecha en la pantalla principal de la pulsera cuando no hay mensajes almacenados en la memoria caché, ya que el centro de mensajes no leídos se oculta automáticamente.

Cómo eliminar mensajes

Deslice el dedo por la pantalla principal de la pulsera (menos para la izquierda) para ver los mensajes no leídos cuando tenga mensajes nuevos.

Cómo eliminar un mensaje: Deslice el dedo hacia la derecha sobre la pantalla de visualización de contenido del mensaje.

Cómo eliminar todos los mensajes: Pulse **Borrar Todo** en la parte inferior de la lista de mensajes para eliminar todos los mensajes no leídos.

Usuarios de Android: Los mensajes de aplicaciones de redes sociales de terceros y los mensajes de texto se eliminarán automáticamente una vez leídos o eliminados del teléfono.

Usuarios de iOS: Los mensajes se eliminarán automáticamente una vez leídos o eliminados del teléfono.

Llamadas entrantes

La pulsera vibrará y encenderá la pantalla para informarle que tiene una llamada entrante. También se mostrarán el nombre y el número de contacto. Pulse el ícono para rechazar llamadas o deslice el dedo hacia arriba desde la parte inferior en la pulsera para rechazar una llamada o pulse la pantalla de la pulsera o la tecla Inicio para ignorar o silenciar una llamada.

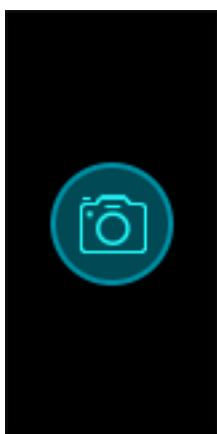
Si no lleva a cabo ninguna operación durante una llamada entrante, la pulsera mostrará un mensaje para notificar la llamada perdida. Deslice el dedo hacia la derecha sobre la pantalla principal para borrar el mensaje.

- La pantalla de la pulsera permanecerá encendida al notificar una llamada entrante.
- Su pulsera puede marcar un número como desconocido. Esta función solo está disponible cuando la pulsera está enlazada con un teléfono con EMUI 4.0 o versión posterior.
- La pulsera vibrará y encenderá la pantalla para informarle que tiene llamadas entrantes mientras entrena.
- Cuando enlace su pulsera con un teléfono Android, pulse la pantalla de la pulsera o la tecla Inicio para volver a la pantalla principal e ignorar las llamadas entrantes. La función para silenciar las llamadas solo está disponible en iOS. Para usar esta función, pulse la pantalla de la pulsera o la tecla Inicio. La pulsera mostrará una pantalla de silenciamiento y a los dos segundos mostrará la pantalla principal. A continuación, silencie la llamada.

Captura remota de fotos

- Esta función solo está disponible en los teléfonos Huawei con EMUI 8.1 o una versión posterior.

1 Despues de conectar su pulsera al teléfono, abra la Cámara en su teléfono, y la pantalla de la pulsera se encenderá y mostrará el icono de la cámara que se muestra a continuación.



2 Pulse el icono de la cámara en la pantalla de la pulsera para hacer fotos en su teléfono. La pulsera regresará a la pantalla del obturador de la cámara dos segundos después de hacer una foto.

- i** 1 La pantalla de la pulsera se apagará automáticamente si no lleva a cabo ninguna operación en la pantalla del obturador de su cámara durante cinco segundos.
- 2 En la pantalla del obturador de la cámara, pulse la tecla Inicio para regresar a la pantalla principal, o deslice el dedo hacia la derecha sobre la pantalla de la pulsera para volver a la pantalla anterior.
- 3 Para salir de la pantalla del obturador de la cámara en su pulsera, cierre la aplicación Cámara en el teléfono o desconecte el teléfono de la pulsera.

Uso del Cronómetro

Para usar la función Cronómetro en la pulsera, realice lo siguiente:

- 1 Pulse **Más** y seleccione **Cronómetro**.
- 2 Pulse  para comenzar la temporización. El cronómetro puede contar hasta "59:59.9". Una vez que alcanza ese número, se detendrá automáticamente.
- 3 Cuando el Cronómetro está en funcionamiento, puede hacer lo siguiente:
 - Pulse  para detener la temporización.
 - Pulse  para reanudar la temporización.
 - Pulse  para finalizar la temporización y restablecer el cronómetro a "00:00.00".
 - Deslice el dedo hacia la derecha para volver a la pantalla **Más** sin detener la temporización.

Cómo configurar la función Temporizador

Para usar el Temporizador en la pulsera, siga los pasos a continuación:

- 1 Acceda a **Más > Temporizador** en la pantalla de su pulsera.
- 2 Configuración del temporizador
 - Al usar la función Temporizador por primera vez, acceda a la pantalla de ajustes del Temporizador en la pulsera y configure las horas, los minutos y los segundos. El rango de valores de la hora oscila entre 0 y 11, mientras que el de los minutos y segundos oscila entre 0 y 59.
 - Si ya ha usado la función Temporizador anteriormente, abra la pantalla del Temporizador a la que accedió la última vez y pulse  para configurar las horas, los minutos y los segundos.
- 3 Pulse  para iniciar el temporizador.
- 4 Pulse  para pausar la temporización, y pulse  para finalizarla.

- 5 La pulsera vibrará y su pantalla se encenderá para notificarle que se alcanzó el tiempo configurado. Deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla o pulse  para apagar el Temporizador. Si no hace nada, el Temporizador se cerrará automáticamente al cabo de un minuto.
- i** Cuando la función Temporizador esté habilitada, la pantalla de temporización en curso se mostrará al regresar a ella desde la pantalla principal.

Configuración de alarmas

La aplicación Salud de Huawei permite configurar una alarma inteligente o una alarma por evento en una pulsera conectada.

- Una alarma inteligente requiere dos condiciones para activarse: debe estar cerca de usted a la hora configurada para que suene y usted debe estar en etapa de sueño liviano. Este tipo de alarma permite que usted se despierte gradualmente y sintiéndose renovado.
- i** La función de alarma inteligente solo está disponible cuando la función **HUAWEI TruSleep™** no está habilitada.
- La alarma por evento siempre sonará a la hora especificada. Si configura una etiqueta para esta alarma, la pulsera la mostrará. De lo contrario, solo se mostrará la hora.

Para usuarios de Android:

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei y pulse **Dispositivos**. A continuación, pulse su dispositivo y acceda a **Alarma > ALARMA INTELIGENTE** o **Alarma > ALARMAS POR EVENTOS**.
- 2 Configure la hora de la alarma, el ciclo de repetición y el ciclo de postergación en **Alarma inteligente**.
- 3 Pulse **✓** en el extremo superior derecho para guardar los ajustes.
- 4 Deslice el dedo hacia abajo en la pantalla principal de la aplicación Salud de Huawei para garantizar que los ajustes de la alarma estén sincronizados con la pulsera.

Para usuarios de iOS:

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei y pulse **Dispositivos**.
- 2 Seleccione el nombre de Bluetooth de la pulsera en la lista de dispositivos.
- 3 Acceda a **Alarma > ALARMA INTELIGENTE** o **Alarma > ALARMAS POR EVENTOS**.
- 4 Configure la hora de la alarma, el ciclo de repetición y el ciclo de postergación en **Alarma inteligente**.
- 5 Pulse **Guardar**.
- 6 Deslice el dedo hacia abajo en la pantalla principal de la aplicación Salud de Huawei para garantizar que los ajustes de la alarma estén sincronizados con la pulsera.

- **i** Cuando la pulsera suene, pulse la tecla Inicio para postergar la alarma o manténgala pulsada para apagarla. Si pulsa el botón de postergar, la alarma se activará en los próximos 10 minutos.
- Si no lleva a cabo ninguna operación cuando la alarma se activa, la alarma se postergará automáticamente. Cuando esto suceda tres veces, la alarma se apagará automáticamente.

Cómo sincronizar una alarma desde el teléfono

Puede sincronizar alarmas de su teléfono con la pulsera (el teléfono debe tener EMUI 8.1 o versión superior). Cuando en el teléfono se activa una alarma, puede ignorar o posponer la alarma con la pulsera.

- **i** Asegúrese de que la pulsera esté conectada al teléfono con la aplicación Salud de Huawei.
- Si no puede sincronizar alarmas desde su teléfono, desconecte los dos dispositivos antes de volver a conectarlos y vuelva a intentarlo.

Informes de clima

Asegúrese de estar usando un tema de la pulsera que muestra el clima de la pantalla principal. Una vez seleccionado el tema, podrá ver los informes de clima más recientes en su pulsera:

- 1** Habilite **Informes de clima** en la pantalla de detalles del dispositivo desde la aplicación Salud de Huawei.
- 2** Asegúrese de que las funciones GPS y Localización estén habilitadas en el panel de notificaciones y de que Salud de Huawei cuente con el permiso de Localización. Los usuarios que cuenten con una versión anterior a EMUI 9.0, deben seleccionar **Usar GPS, WLAN y redes móviles**, o **Usar WLAN y redes móviles** en el modo de posicionamiento en lugar de **Usar solo GPS**.

- Una vez configurado, usted podrá ver el clima y la temperatura en su pulsera. Si no es posible sincronizarlos, no aparecerán en pantalla.
 - La información del clima que se muestra en la pulsera procede de la aplicación Salud de Huawei y es posible que varíe ligeramente de la que se muestra en el teléfono, ya que la información es de diferentes operadores de servicios.
 - Puede seleccionar grados Celsius (°C) o Fahrenheit (°F) para **Informes de clima** en la aplicación Salud de Huawei.

Búsqueda del teléfono con la pulsera

Acceda a la pantalla **Más** y pulse **Buscar Teléfono**. En la pantalla aparecerá una animación. Si el teléfono se encuentra dentro del rango de Bluetooth, reproducirá un tono (incluso en modo silencioso) para notificarle su ubicación.

- **i** Para usar esta función, asegúrese de que la pulsera esté conectada al teléfono y de que la aplicación Salud de Huawei esté ejecutándose en primer o segundo plano.
- La función Buscar teléfono permanece activa durante 15 segundos. Si una vez transcurridos 30 segundos el teléfono no responde, la pulsera apaga la pantalla.

Cómo cambiar las carátulas del reloj

La pulsera viene equipada con múltiples carátulas de reloj para que usted pueda cambiarlas cuando desee. Puede seleccionar la carátula del reloj que sea la más adecuada para usted.

Para cambiar la carátula del reloj, haga lo siguiente:

- **Método 1:** Mantenga pulsada la pantalla principal hasta que la pulsera vibre. La pantalla principal se achicará y se mostrarán distintos diseños de carátulas para que usted seleccione el que más le guste.
- **Método 2:** Acceda a **Más > Temas** y espere hasta que el dispositivo muestre una versión reducida de la pantalla principal. A continuación, deslícese por los diseños hasta que encuentre el que le guste y después seleccione uno pulsándolo.
- **Método 3:** Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Carátulas del reloj > Más** y pulse **INSTALAR** en la carátula del reloj que haya elegido. La carátula del reloj se cambiará automáticamente una vez instalada la carátula elegida. Como alternativa, pulse una carátula del reloj ya instalada y pulse **CONFIGURAR COMO PREDETERMINADA** para configurar la carátula del reloj actual como la carátula deseada.

- **i** La pantalla Carátulas del reloj no está disponible en teléfonos con iOS. Para descargar nuevas carátulas del reloj, se recomienda enlazar temporalmente la pulsera con un teléfono Android. Cuando las carátulas del reloj descargadas se sincronicen con el reloj, vuelva a enlazar el reloj con el teléfono con iOS.
- La función de carátulas del reloj solo está disponible en determinados países y regiones. Para obtener más información, póngase en contacto con la línea directa de atención al cliente local de Huawei.

Cómo eliminar una carátula del reloj:

Solo se pueden eliminar las carátulas del reloj descargadas en la aplicación Salud de Huawei. Para hacer esto, pulse la carátula del reloj instalada y después pulse  en el extremo superior derecho.

Entrenamiento profesional

Cómo empezar una sesión de ejercicio

- 1 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la pantalla principal de la pulsera para acceder a la pantalla de **Ejercicio**.
- 2 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo para seleccionar un tipo de ejercicio. La pulsera admite los siguientes modos de ejercicio: **Correr al aire libre**, **Correr en cinta**, **Caminar al aire libre**, **Caminar en interiores**, **Bicicleta**, **Bicicleta estática**, **Elíptica**, **Remo** y **Otros**.
 - **i** El modo **Bicicleta** solo se admite en teléfonos con funciones de GPS (teléfonos con EMUI 5.0 o versiones posteriores y teléfonos con iOS 9.0 o versiones posteriores). El icono de la función Bicicleta en la pulsera se ocultará si su teléfono no cumple con estos requisitos.
- 3 Puede configurar múltiples objetivos de ejercicio, como distancia, duración o cantidad de calorías por quemar, así como una notificación de intervalos personalizados. Una vez configurados los objetivos, pulse el icono en la parte inferior de la pantalla y la pulsera comenzará a registrar los datos de su ejercicio.
 - **i** Si se configuran las notificaciones por intervalos, su pulsera se activará y vibrará en cada intervalo.
 - **Correr al aire libre/Caminar al aire libre/Correr en cinta/Caminar en interiores**: El intervalo de las notificaciones por defecto está configurado en 1 km. Puede personalizar la distancia o seleccionar los intervalos basados en tiempo desde **Alertas**, o puede deshabilitarlas accediendo a **Alertas** y seleccionando **Ninguna**.
 - **Bicicleta**: El intervalo de las notificaciones está configurado en 3 km por defecto. Puede personalizar la distancia o seleccionar los intervalos basados en tiempo desde **Alertas**, o puede deshabilitarlas accediendo a **Alertas** y seleccionando **Ninguna**.
 - **Otros/Bicicleta estática/Elíptica/Remo**: El intervalo de las notificaciones está configurado en 10 min por defecto. Puede personalizar el tiempo desde **Alertas**, o puede deshabilitarlas accediendo a **Alertas** y seleccionando **Ninguna**.
- 4 Para ver los datos de la actividad física en la pulsera durante una sesión de ejercicios cuando la pantalla está encendida, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo por la pantalla. Para detener el ejercicio, mantenga pulsada la tecla Inicio durante 2 segundos y pulse la tecla correspondiente en la pantalla emergente para continuar o finalizar el ejercicio.



• Pulse  para continuar el ejercicio.



• Pulse  para finalizar el ejercicio y ver los datos de la actividad física.

- i**
- Si la distancia del ejercicio es inferior a 100 metros, el ejercicio no se registrará.
 - El ejercicio no se registrará si dura menos de 1 minuto cuando se están utilizando los modos **Bicicleta**, **Bicicleta estática**, **Otros**, **Elíptica** o **Remo**.
 - Asegúrese de pulsar el icono de finalización una vez concluido su ejercicio, para prolongar la autonomía de la batería.
 - Durante el ejercicio, su pulsera vibrará y la pantalla se activará si se recibe una llamada. Si se recibe un mensaje nuevo, este se guardará en segundo plano. Deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla principal para ver mensajes nuevos una vez finalizado el ejercicio.

Registro de datos de actividad diaria

Colóquese la pulsera correctamente y su pulsera registrará los datos de su actividad física automáticamente, incluidos el recuento de pasos, la distancia recorrida y las calorías quemadas.

Use cualquiera de los siguientes métodos para ver los datos de su actividad física:

Método 1: Consultar los datos de su actividad diaria en la pulsera

Deslícese por la pantalla de la pulsera y acceda a la pantalla de **Actividad**. Deslice el dedo hacia abajo o hacia arriba para ver el recuento de pasos, las calorías quemadas, las distancias del ejercicio, la duración de las actividades de intensidad moderada a alta y las veces que se puso de pie.

Método 2: Consultar los datos de su actividad diaria mediante la aplicación Salud de Huawei

Consulte el detalle de los datos de la actividad física en la pantalla principal de la aplicación Salud de Huawei.

- i**
- Para consultar los datos de sus actividades diarias en la aplicación Salud de Huawei, asegúrese de que la pulsera esté conectada al teléfono utilizando dicha aplicación.
 - Los datos de actividad física se restablecen cada noche a las 12 a. m.

Salud y actividad física

Medición de la frecuencia cardíaca

Medición manual de la frecuencia cardíaca

- 1 No mueva el brazo y asegúrese de que la pulsera esté correctamente colocada.
- 2 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo por la pantalla principal hasta llegar a **Frecuencia cardíaca**.
- 3 Pulse esta opción para comenzar a medir su frecuencia cardíaca y conocer su frecuencia cardíaca actual.
- 4 Cada medición tarda 45 segundos aproximadamente, y la frecuencia cardíaca que aparece en pantalla se actualiza cada 3 segundos.
- 5 Durante la medición, puede pulsar la tecla Inicio o deslizar el dedo hacia la derecha sobre la pantalla para detener la medición.
Aparecerá un mensaje de error cuando no tenga puesta su pulsera o cuando no esté correctamente colocada.
 - Para garantizar la precisión de las mediciones de frecuencia cardíaca, colóquese la pulsera correctamente, asegúrese de que la correa esté bien ajustada y de que el cuerpo de la pulsera esté en contacto directo con la piel.
 - Quédese lo más quieto posible durante la medición.
 - Los datos de la frecuencia cardíaca obtenidos a partir de mediciones manuales no se sincronizarán con la aplicación Salud de Huawei.
 - La medición se interrumpirá si desliza el dedo hacia la derecha sobre la pantalla de la pulsera, si recibe una llamada o si se activa una alarma.

Medición de la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento

La pulsera muestra la frecuencia cardíaca en tiempo real durante una sesión de ejercicio.

Después de iniciar un entrenamiento, deslice el dedo sobre la pantalla de la pulsera para consultar su frecuencia cardíaca y la zona de frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca que se muestra se actualiza cada 5 segundos.

Puede configurar un límite máximo de frecuencia cardíaca y una zona objetivo en su pulsera para los modos de entrenamiento individual. Durante el entrenamiento, si la frecuencia cardíaca supera el valor configurado en la aplicación Salud de Huawei ("220 - su edad", por defecto), la pulsera vibrará para notificárselo. Pulse la tecla Inicio o deslice el dedo hacia la derecha sobre la pantalla para ignorar la alerta.

Cuando termine de ejercitarse, consulte el promedio de su frecuencia cardíaca, la frecuencia cardíaca máxima y la zona de frecuencia cardíaca en la pantalla de resultados del entrenamiento.

Puede ver los gráficos que muestran su frecuencia cardíaca durante el entrenamiento, la frecuencia cardíaca máxima y la frecuencia cardíaca media para cada actividad en la pantalla de registros de ejercicios en la aplicación Salud de Huawei.

-  Si se quita la pulsera durante el entrenamiento, no se mostrará su frecuencia cardíaca durante dicho intervalo. Sin embargo, la pulsera seguirá buscando su frecuencia cardíaca. Se volverá a registrar su frecuencia cardíaca cuando vuelva a colocarse la pulsera.
- Si la pulsera está conectada al teléfono, comenzará a medir su frecuencia cardíaca en tiempo real cuando inicie un entrenamiento en la aplicación Salud de Huawei.

Monitorización continua de la frecuencia cardíaca

Después de conectar la pulsera al teléfono utilizando la aplicación Salud de Huawei, habilite la función **Monitorización continua de frecuencia cardíaca** en la aplicación. Esta función está deshabilitada por defecto.

Frecuencia de la medición

- 1 La frecuencia cardíaca en reposo se medirá cada 10 minutos cuando detecte que usted no se está moviendo realmente (por ejemplo, cuando está sentado).
- 2 La frecuencia cardíaca se medirá cada 10 minutos durante actividades de intensidad moderada (por ejemplo, cuando camina).
- 3 La frecuencia cardíaca se medirá por segundo durante actividades de intensidad alta (por ejemplo, cuando corre) y tardará entre 6 y 10 segundos en medir y mostrar el primer valor de frecuencia cardíaca, aunque esta demora inicial puede variar entre una persona y otra.

Medición de la frecuencia cardíaca en reposo

La frecuencia cardíaca en reposo es un indicador general de la salud cardíaca y se mide cuando el usuario se encuentra tranquilo y quieto pero despierto.

Para que su pulsera mida la frecuencia cardíaca en reposo regularmente, habilite **Monitorización continua de frecuencia cardíaca** en la aplicación Salud de Huawei.

-  Si deshabilita **Monitorización continua de frecuencia cardíaca**, no se podrán actualizar los datos de la frecuencia cardíaca en la aplicación.
- El mejor momento para medir su frecuencia cardíaca en reposo es inmediatamente después de despertarse por la mañana. El dispositivo no puede detectar el momento más adecuado para medir su frecuencia cardíaca en reposo. Por lo tanto, es posible que la frecuencia cardíaca no se muestre en todo momento en la aplicación y que difiera levemente del valor real.

Seguimiento del sueño

La pulsera recopila datos del sueño e identifica el estado de sueño cuando la usa mientras duerme. Puede detectar automáticamente cuándo se queda dormido y cuándo se despierta,

así como si se encuentra en una fase de sueño ligero o profundo. Sincronice y consulte sus datos de sueño en detalle en la aplicación Salud de Huawei.

Habilite **HUAWEI TruSleep™** en la aplicación Salud de Huawei.

La pulsera adopta la tecnología de seguimiento del sueño HUAWEI TruSleep™ para detectar de forma precisa si se encuentra en una fase de sueño profundo, ligero o REM (movimientos oculares rápidos), o si está despierto. Además, le proporciona evaluaciones sobre la calidad del sueño y sugerencias para que la mejore.

- Si habilita TruSleep, es posible que se reduzca la autonomía de la batería de su pulsera.

Recordatorio de actividad

Cuando la función **Recordatorio de actividad** esté habilitada, la pulsera monitorizará la actividad del usuario a lo largo del día en incrementos (está configurado como 1 hora por defecto). La pulsera vibrará y encenderá su pantalla para recordarle que debe asegurarse de guardar un buen equilibrio entre actividad y descanso a lo largo del día.

Deshabilite **Recordatorio de actividad** en la aplicación Salud de Huawei si le molestan los recordatorios.

- La pulsera no vibrará para recordarle que se mueva si usted ha habilitado el modo **No molestar** para la pulsera en la aplicación Salud de Huawei.
- La pulsera no vibrará cuando detecte que usted está dormido.
- La pulsera solo enviará recordatorios de 8 h a 12 h y de 14 h a 20 h.