

# Índice

## Pasos iniciales

Cómo cargar la pulsera	1
Uso de la pulsera	1
Cómo emparejar mi pulsera con el teléfono	1
Íconos	3
Cómo encender/apagar y reiniciar la pulsera	5
Gestos	6
Modo de uso	7
Restablecimiento de la pulsera a sus ajustes de fábrica	7

## Monitoreo del ejercicio

Monitoreo de la forma de correr	9
Seguimiento del rendimiento en básquet	10
Monitoreo de movimientos de pedaleo	12
Seguimiento de actividades diarias	13
Conexión de dos dispositivos	14

## Una vida más fácil

Llamadas entrantes	16
Cómo rechazar llamadas entrantes	16
Notificaciones	16
Cómo buscar el teléfono	16
Cómo configurar una alarma por evento	17
Cómo configurar una alarma inteligente	18

## Gestión de la salud

Recordatorios de actividad	20
Seguimiento del sueño	20

## Más opciones

Cómo ver el nombre de Bluetooth y la dirección MAC	22
Cómo actualizar el reloj	22
Cómo ver la información de la versión	23
Limpieza y cuidado de su pulsera	23
Resistencia al agua	23

# Pasos iniciales

## Cómo cargar la pulsera

Retire el cuerpo de su pulsera, alinee el extremo de carga de metal con la base de carga y luego conecte la base a una fuente de alimentación. Aparecerá un indicador de batería en la pantalla de su pulsera, y el cuerpo se encenderá automáticamente.

- Cargue la pulsera en un entorno bien ventilado. Antes de cargar la pulsera, asegúrese de que el **extremo de carga de la pulsera esté limpio y seco** para evitar cortocircuitos.

**Tiempo de carga:** Después de aproximadamente 2 horas de carga, el indicador de batería en la pantalla de su pulsera marcará que la pulsera está completamente cargada.

**Nivel de carga de la batería:** Para conocer el nivel de carga de la batería, observe el indicador de la batería en la pantalla principal de la pulsera o en la aplicación Salud de Huawei.

### Alerta por batería baja:

Si el nivel de batería es inferior al 10 %, su pulsera vibrará y mostrará el ícono  para recordarle que cargue la batería inmediatamente.

## Uso de la pulsera

- 1 Coloque y sujete el cuerpo de la pulsera en la correa, como se muestra en la figura de abajo.
  - 2 La correa está fabricada con materiales flexibles. Ajústela antes de ponérsela en la muñeca. Si necesita ajustar la correa de nuevo después de ponérsela, coloque el dedo mayor entre las capas de la correa y, a continuación, use su pulgar y el dedo índice para deslizar el enganche.
- La pulsera está fabricada con materiales seguros. Si siente molestias en la piel al usar la pulsera, deje de utilizarla y consulte a su médico.
  - Asegúrese de usar la pulsera correctamente para maximizar la comodidad.
  - Mantenga la pulsera y la piel limpias y secas para evitar daños generados por la humedad.

## Cómo emparejar mi pulsera con el teléfono

Conecte la pulsera a la base de carga para activar la pulsera cuando la use por primera vez. La pulsera está lista para ser emparejada vía Bluetooth por defecto.

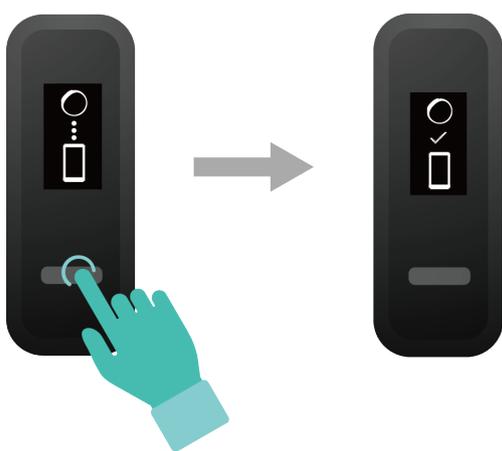
En lugar de emparejar la pulsera con su teléfono por Bluetooth directamente, empareje la pulsera con el teléfono a través de la aplicación Salud de Huawei. De lo contrario, su teléfono no mostrará la hora correcta ni el recuento de pasos.

• **Para usuarios de Android:**

- 1 Descargue la versión más reciente de la aplicación Salud de Huawei.
- 2 Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Dispositivos** > **AGREGAR** > **Pulsera inteligente**, y seleccione el nombre de su pulsera.
- 3 Presione **EMPAREJAR**. La aplicación Salud de Huawei buscará la pulsera automáticamente. Seleccione el nombre correcto de la pulsera de la lista de dispositivos disponibles. La pulsera comenzará a emparejarse automáticamente con su teléfono.
- 4 La pulsera vibrará cuando reciba una solicitud de emparejamiento. Presione el botón virtual de la pulsera para comenzar el emparejamiento.

• **Para usuarios de iOS:**

- 1 Descargue la versión más reciente de la aplicación Salud de Huawei.
- 2 Abra la aplicación Salud de Huawei y presione **Dispositivos**. A continuación, acceda a + > **Pulsera inteligente** y presione el nombre de su pulsera.
- 3 La aplicación Salud de Huawei buscará la pulsera automáticamente. Seleccione el dispositivo correcto de la lista de dispositivos Bluetooth disponibles. La pulsera comenzará a emparejarse automáticamente con su teléfono.
- 4 La pulsera vibrará cuando reciba una solicitud de emparejamiento. Presione el botón virtual de la pulsera para comenzar el emparejamiento.



- Su pulsera mostrará un ícono en la pantalla para informarle que se ha realizado el emparejamiento. Después recibirá información (como la fecha y la hora) del teléfono.
- Si no se pudo realizar, la pantalla de la pulsera mostrará un ícono para informarle que no se ha realizado el emparejamiento. Después volverá a la pantalla de inicio.

## Íconos

**i** Es posible que los íconos varíen según la versión de la pulsera. La siguiente información se incluye solo para referencia.

Modo **Muñeca**:

Fecha y hora 	Pasos 	Distancia 
Calorías 	Horas de sueño 	Buscar teléfono 
Seleccionar el modo <b>Pie</b> 	Llamadas entrantes 	Silenciar llamadas entrantes 
Alarma 	Descartar alarma 	Veces de pie 
Intensidad moderada a alta 	Objetivo alcanzado 	Recordatorios de mensajes 

Más 	Reinicio 	Apagado 
Nombre del dispositivo 	-	-

 El ícono “Buscar teléfono” no aparecerá cuando su pulsera no esté conectada al teléfono.

#### Modo Pie:

Correr 	Seleccionar modo <b>Muñeca</b> 	Distancia de entrenamiento individual 
Tiempo de entrenamiento individual 	Aplicación conectada en uso 	Básquet 
Bicicleta 	-	-

Conexión y emparejamiento:

Bluetooth listo para conectarse	Falla de conexión Bluetooth	Bluetooth conectado
		
Conectarse a Bluetooth	-	-
		

Batería:

Cargando	Batería baja	-
		

Otros:

Actualización del sistema	-	-
		

## Cómo encender/apagar y reiniciar la pulsera

### Encendido de la pulsera

La pulsera se encenderá automáticamente si la carga.

### Apagado de la pulsera

- La pulsera se apagará automáticamente cuando la batería se agote.
- En modo **Muñeca**, presione el botón táctil debajo de la pantalla hasta que aparezca la



pantalla, mantenga presionado el botón táctil para acceder a ella y presiónelo para

seleccionar la pantalla . Luego, mantenga presionado el botón táctil para apagar la pulsera.

### Reinicio de la pulsera

En modo **Muñeca**, presione el botón táctil debajo de la pantalla hasta que aparezca la

pantalla , mantenga presionado el botón táctil para acceder a ella y presiónelo para

seleccionar la pantalla . Luego, mantenga presionado el botón táctil para reiniciar la pulsera.

## Gestos

Acción	Función
Presionar el botón táctil	Cambiar de pantalla
Mantener presionado el botón táctil	Habilitar la función correspondiente

### Cómo activar la pantalla

Para activar la pantalla, levante la muñeca o gírela hacia dentro, y la pantalla permanecerá encendida durante 5 segundos.

-  Abra la aplicación Salud de Huawei y habilite la función **Levantar la muñeca para activar la pantalla** en la ventana de detalles del dispositivo.
- El brillo de la pantalla no puede ajustarse manualmente.

### Cómo cambiar de pantalla

Para cambiar de pantalla, gire la muñeca cuando la pantalla esté encendida.

-  Abra la aplicación Salud de Huawei y habilite la función **Rotar para cambiar de pantalla** en la pantalla de detalles del dispositivo.
- La función Rotar para cambiar de pantalla no se admite en el modo **Pie**.

### Cómo apagar la pantalla

- Para apagar la pantalla, baje la muñeca.
- La pantalla se apagará automáticamente si la pulsera permanece inactiva durante 5 segundos.

- Cuando la pantalla se activa después de 5 segundos de apagarse, vuelve a la pantalla anterior. Cuando la pantalla se activa dentro de los 5 segundos después de apagarse, vuelve a la pantalla principal.

## Modo de uso

La pulsera admite el modo **Muñeca** y el modo **Pie**.

- Funciones admitidas en modo **Muñeca**: seguimiento de actividades diarias, seguimiento del sueño, recordatorios de mensajes, notificaciones de llamadas entrantes, recordatorios de alarmas y búsqueda del teléfono con la pulsera.
- Funciones admitidas en modo **Pie**: recuento de pasos, seguimiento de la forma de correr (cadencia, longitud de los pasos, tiempo de contacto con el suelo, patrón de impacto del pie, impacto al apoyar, excursión de eversión y ángulo de oscilación), y seguimiento del rendimiento en básquet (alturas promedio y máxima de salto vertical, cantidad de saltos, tiempo promedio de suspensión, así como velocidades promedio y máxima de movimiento).

## Restablecimiento de la pulsera a sus ajustes de fábrica

**Método 1:** Restablezca la pulsera a sus ajustes de fábrica desde la pulsera.

Golpee la pantalla de fecha y hora cuatro veces seguidas con un nudillo y presione el botón táctil hasta que encuentre la pantalla **Restablecer**. A continuación, mantenga presionado el botón táctil para restablecer la pulsera a sus ajustes de fábrica.



**Método 2:** Restablezca la pulsera a sus ajustes de fábrica desde la aplicación Salud de Huawei.

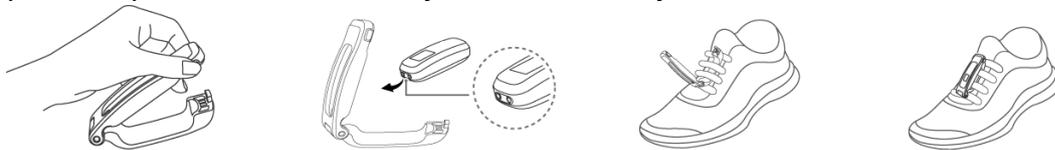
Abra la aplicación Salud de Huawei y acceda a la pestaña de **Dispositivos** y seleccione su dispositivo. Presione **Restablecer ajustes de fábrica** y finalmente presione **RESTABLECER**.

# Monitoreo del ejercicio

## Monitoreo de la forma de correr

### 1 Seleccione el modo **Pie**

- a Descargue la aplicación Salud de Huawei y empareje la pulsera con el teléfono cuando la use por primera vez.
- b Apriete los botones situados a ambos lados del broche para calzado para abrirlo. Inserte el cuerpo de la pulsera de modo que los contactos de metal queden alineados con los del broche para calzado y ciérrelo. Deslice la parte posterior del estuche por detrás de los cordones de su calzado. Ajuste el broche para calzado firmemente. Tenga en cuenta que si ajusta el broche con demasiados cordones o con muy pocos, es posible que el broche se afloje demasiado. Ajústelo.



- c La pulsera seleccionará automáticamente el modo **Pie** y aparecerá una pantalla de

inicio de carrera ()

- i** 1 Para obtener resultados más precisos, asegúrese de que el dispositivo esté apoyado sobre la parte de arriba de sus cordones cerca del centro.

- 2 Puede seleccionar el modo **Pie** en la pulsera manualmente. Para hacerlo, abra la aplicación Salud de Huawei y presione **Dispositivos**. Seleccione el nombre de su dispositivo y luego presione **Modo de uso**. Presione **Cambiar modo de uso** y seleccione **Manual**. En modo **Muñeca**, presione el botón táctil para acceder a la

pantalla . Luego, mantenga presionado el botón táctil para seleccionar el modo **Pie**.

- 3 El monitoreo de la forma de correr es una función impulsada por un algoritmo que está especialmente diseñado para funcionar en modo **Pie** y ofrece siete tipos de datos de formas de correr profesionales. Use el dispositivo en su calzado cuando corra para obtener datos más eficientes y precisos.

### 2 Monitoreo de la forma de correr

Método 1: Inicie una carrera usando su pulsera.

La pulsera puede registrar los datos de su carrera durante el ejercicio incluso cuando la pulsera no está conectada a su teléfono. Conecte simplemente la pulsera al teléfono con la aplicación Salud de Huawei después de la carrera para sincronizar los datos entre ambos dispositivos.

- a Comenzar a correr: Mantenga presionado el botón virtual en la pantalla de inicio de

carrera  en la pulsera.

- b** Dejar de correr: Mantenga presionado el botón virtual en la pulsera para detener la actividad.
- c** Sincronizar datos: Asegúrese de que la pulsera esté conectada al teléfono mediante la aplicación Salud de Huawei para que los datos se sincronicen automáticamente. También puede deslizar el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal de la aplicación Salud de Huawei para sincronizar los datos manualmente. Es posible que el dispositivo tarde unos instantes en sincronizar los datos.
- d** Ver datos: Abra la aplicación Salud de Huawei y presione **Registros de ejercicio** para ver los datos de ejercicio nuevos, incluidos datos de monitoreo de las formas de correr y consejos profesionales sobre cómo correr.
  - i** • La aplicación Salud de Huawei puede sincronizar desde la pulsera los datos de ejercicio que duran menos de seis horas.
    - Para evitar que se pierdan los datos, se recomienda sincronizar los datos una vez al día.

Método 2: Inicie una carrera usando la aplicación Salud de Huawei.

Es necesario llevar el teléfono y tener la pulsera puesta durante el entrenamiento para asegurarse de que los datos de actividad física se sincronicen entre ambos dispositivos.

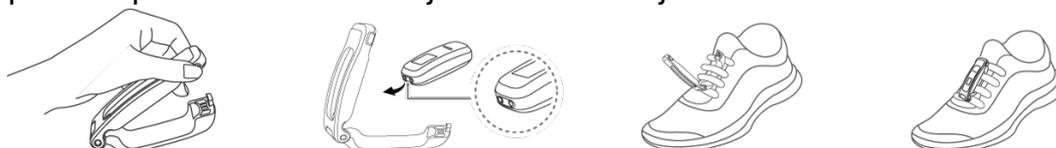
- a** Comenzar a correr: Habilite **Correr al aire libre** o **Correr en cinta** en **Ejercicio** desde la aplicación Salud de Huawei. El ícono de “Aplicación conectada en uso”  aparecerá en la pantalla de la pulsera una vez que habilite cualquiera de los tipos de carrera.
- b** Dejar de correr: Presione el ícono de detención en la aplicación Salud de Huawei para detener la carrera.
- c** Ver datos: Abra la aplicación Salud de Huawei y presione **Registros de ejercicio** para ver los datos de ejercicio nuevos, incluidos los datos de las formas de correr, la ruta marcada por GPS (solo carreras al aire libre), consejos profesionales sobre cómo correr, etc.

## Seguimiento del rendimiento en básquet

- i** La función de seguimiento del rendimiento en básquet solo se admite en teléfonos con Android 4.4 o versiones posteriores.

### 1 Selección del modo Pie

- a** Cuando use la pulsera por primera vez, descargue la aplicación Salud de Huawei y empareje la pulsera con su teléfono.
- b** Apriete los botones situados a ambos lados del broche para calzado para abrirlo. Inserte el cuerpo de la pulsera de modo que los contactos de metal queden alineados con los del broche para calzado y ciérrelo. Deslice la parte posterior del estuche por detrás de los cordones de su calzado. Ajuste el broche para calzado firmemente. Tenga en cuenta que si ajusta el broche con demasiados cordones o con muy pocos, es posible que el broche se afloje demasiado. Ajústelo.



**C** La pulsera seleccionará automáticamente el modo **Pie**, y aparecerá una pantalla de



inicio de carrera (↓).

**i 1** Para obtener resultados más precisos, asegúrese de que el dispositivo esté apoyado sobre la parte de arriba de sus cordones cerca del centro.

**2** Puede seleccionar el modo **Pie** en la pulsera manualmente. Para hacerlo, abra la aplicación Salud de Huawei y presione **Dispositivos**. Seleccione el nombre de su dispositivo y luego presione **Modo de uso**. Presione **Cambiar modo de uso** y seleccione **Manual**. En modo **Muñeca**, presione el botón táctil para acceder a la



pantalla (↓). Luego, mantenga presionado el botón táctil para seleccionar el modo **Pie**.

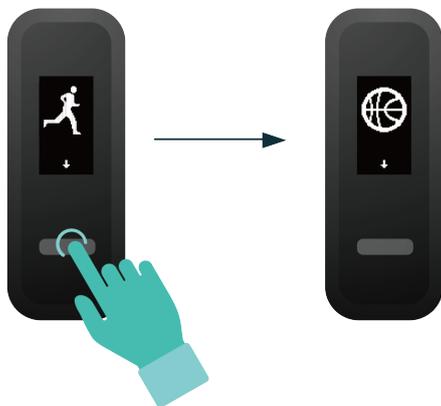
**3** Al lanzar la pelota en básquet, el jugador tiende a saltar con una pierna mientras dobla la otra. El uso de la pulsera en piernas diferentes genera discrepancia de datos. Use la pulsera en la pierna con la que tiende a saltar cuando practica deportes.

## 2 Seguimiento del rendimiento en básquet

Puede iniciar una sesión de básquet sin llevar su teléfono. Los datos del ejercicio se guardan en la pulsera y se pueden sincronizar con la aplicación Salud de Huawei una vez que la pulsera se conecte al teléfono.

**a** Cómo iniciar una sesión de básquet:

**a** En modo **Pie**, presione el botón táctil para ver la pantalla de la sesión de básquet.



**b** Mantenga presionado el botón táctil hasta que la pulsera vibre durante tres segundos para iniciar la sesión de básquet.



**b** Cómo finalizar una sesión de básquet:

Presione el botón táctil para encender la pantalla. Mantenga presionado el botón táctil hasta que la pulsera vibre y cierre la sesión de básquet.



**c** Ver datos: Abra la aplicación Salud de Huawei, presione la imagen de **Registros de ejercicio** en la pantalla de **Salud** y seleccione **Básquet** para ver datos específicos, como las alturas de salto vertical promedio y máxima, la cantidad de saltos, el tiempo promedio de suspensión y las velocidades de movimiento promedio y máxima, así como el rango de puntaje.

**i** **1** Para obtener puntajes más precisos, siga estos pasos antes de iniciar una sesión de básquet: Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Yo > Perfil** y edite la altura, la edad y el peso reales.

**2** Definición de los diferentes puntajes de rendimiento en básquet:

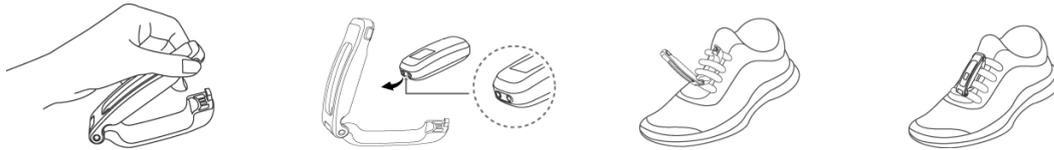
- Puntaje de salto: Permite evaluar su capacidad de saltar según la altura del salto vertical y la cantidad de saltos.
- Puntaje de explosividad: Permite evaluar la fuerza de sus extremidades inferiores según el peso y la fuerza explosiva.
- Puntaje de carrera: Permite evaluar su capacidad para correr a toda velocidad en contraataque, defensa, carrera y otras acciones según los tiempos y las velocidades máximas.
- Puntaje de movimiento: Permite evaluar su capacidad de movimiento según la velocidad y la continuidad de los movimientos.
- Puntaje de aceleración: Permite evaluar su capacidad de acelerar y cambiar la velocidad según los tiempos y las velocidades de aceleración. Puntaje total: Permite evaluar de forma integral sus habilidades en términos de salto, fuerza de extremidades inferiores, velocidad máxima, movimiento y aceleración.

## Monitoreo de movimientos de pedaleo

- i** El monitoreo de movimientos de pedaleo se puede utilizar únicamente cuando un teléfono con Android 4.4 o versiones posteriores está conectado a la HUAWEI Band 4e Active.

## 1 Seleccione el modo **Pie**

- a Descargue la aplicación Salud de Huawei y empareje la pulsera con el teléfono cuando la use por primera vez.
- b Apriete los botones situados a ambos lados del broche para calzado para abrirlo. Inserte el cuerpo de la pulsera de modo que los contactos de metal queden alineados con los del broche para calzado y ciérrelo. Deslice la parte posterior del estuche por detrás de los cordones de su calzado. Ajuste el broche para calzado firmemente. Tenga en cuenta que si ajusta el broche con demasiados cordones o con muy pocos, es posible que el broche se afloje demasiado. Ajústelo. La pulsera cambiará automáticamente al modo **Pie**.



- i** 1 Para obtener resultados más precisos, asegúrese de que el dispositivo esté apoyado sobre la parte de arriba de sus cordones cerca del centro.
- 2 Puede seleccionar el modo **Pie** en la pulsera manualmente. Para hacerlo, abra la aplicación Salud de Huawei y presione **Dispositivos**. Seleccione el nombre de su dispositivo y luego presione **Modo de uso**. Presione **Cambiar modo de uso** y seleccione **Manual**. Una vez que inicie la actividad en la aplicación Salud de Huawei, su pulsera medirá automáticamente la frecuencia de pedaleo.

## 2 Monitoreo de movimientos de pedaleo

Comenzar a correr: Habilite **Bicicleta** en **Ejercicio** desde la aplicación Salud de Huawei. El ícono de “Aplicación conectada en uso”  aparecerá en la pantalla de la pulsera una vez que habilite cualquiera de los tipos de carrera. Presione el ícono de detención en la aplicación Salud de Huawei para detener el pedaleo.

Ver datos: Abra la aplicación Salud de Huawei y presione **Registros de ejercicio** para ver los nuevos datos, incluidos los datos de pedaleo (calorías, distancia, tiempo activo y frecuencia de pasos) y puntajes de evaluación.

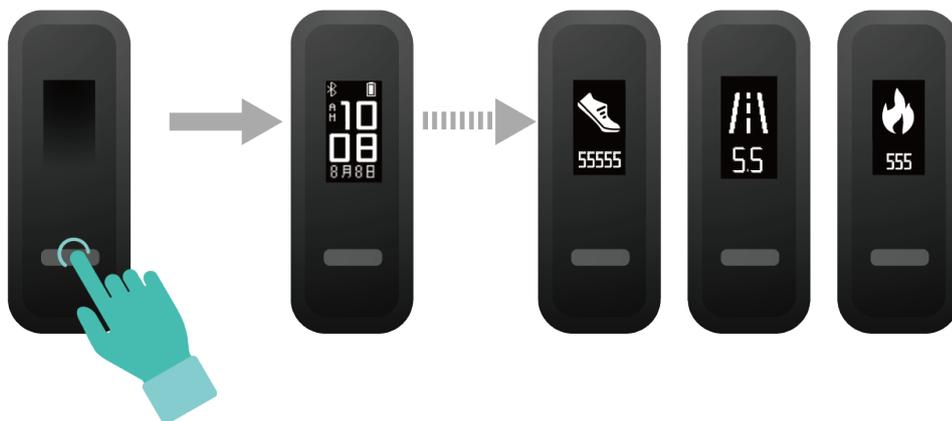
## Seguimiento de actividades diarias

En Modo Pulsera, la pulsera puede identificar automáticamente si está caminando o corriendo y registrar el recuento de pasos, la distancia recorrida, las calorías quemadas, entre otros datos.

Para ver los datos de la actividad diaria, realice lo siguiente:

### Método 1: Cómo ver los datos de su pulsera

En modo **Muñeca**, presione el botón táctil que se encuentra debajo de la pantalla y luego presiónelo para cambiar de pantalla y así ver el recuento de pasos, la distancia recorrida, las calorías quemadas, entre otros datos.



## Método 2: Cómo ver los datos desde 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 ver los datos del entrenamiento en la aplicación Salud de Huawei, asegúrese de que la pulsera esté conectada al teléfono utilizando dicha aplicación.

## Conexión de dos dispositivos

Puede conectar una pulsera en modo **Pie** y otro dispositivo wearable Huawei/Honor al teléfono con la aplicación Salud de Huawei. El segundo dispositivo debe permitir el monitoreo de la frecuencia cardíaca. Una vez conectados ambos dispositivos, la pulsera se utiliza como dispositivo de monitoreo de la forma de correr mientras que el otro dispositivo wearable se utiliza como dispositivo de monitoreo de la frecuencia cardíaca.

- 1** Conecte su pulsera al teléfono con la aplicación Salud de Huawei. Sujete el cuerpo de la pulsera al broche para calzado. La pulsera cambiará al modo **Pie** automáticamente.
- 2** Conecte la pulsera al teléfono utilizando la aplicación Salud de Huawei y conecte otro dispositivo wearable Huawei/Honor al teléfono utilizando la aplicación Salud de Huawei.
- 3** Inicie una carrera en la aplicación Salud de Huawei y asegúrese de que ambos dispositivos se hayan conectado a la aplicación Salud de Huawei. La pantalla real puede variar según el modelo del dispositivo.
- 4** Presione el ícono de detención para detener la carrera desde la aplicación Salud de Huawei.
- 5** Podrá ver los datos de ejercicio detallados en **Registros de ejercicio** en la aplicación Salud de Huawei.

- La función de conexión de doble dispositivo solo está disponible en teléfonos con Android 4.4 o versiones posteriores.
- Actualmente, los siguientes dispositivos wearable admiten la función de doble conexión: HUAWEI Band 4, HONOR Band 5i, HONOR Band 3, HONOR Band 4, HONOR Band 5, HUAWEI Band 2 Pro, HUAWEI TalkBand B5, HUAWEI Band 3 Pro, HUAWEI Band 3, HUAWEI WATCH GT2, HONOR WATCH S1, HUAWEI WATCH GT y HONOR Watch Magic/Dream.
- En la actualidad, los siguientes dispositivos wearable admiten el modo **Pie**: HUAWEI Band 3e, HONOR Band 5 Sport, Honor BAND 4 Running y HUAWEI Band 4e.

# Una vida más fácil

## Llamadas entrantes

Cuando la pulsera está conectada al teléfono y usted recibe una llamada entrante, existen dos opciones.

Si lleva puesta la pulsera en la muñeca, la pulsera vibrará y se encenderá la pantalla para informarle que tiene una llamada entrante. Si lleva puesta la pulsera en el calzado, no recibirá notificaciones.

## Cómo rechazar llamadas entrantes

Cuando esté conectada a su teléfono, la pulsera vibrará, encenderá la pantalla y mostrará un ícono de llamada entrante para informarle que recibió una llamada entrante. Mantenga presionado el botón táctil en la pantalla de su pulsera para rechazar la llamada.

## Notificaciones

Asegúrese de que la pulsera esté emparejada con su teléfono a través de la aplicación Salud de Huawei.

**Para usuarios de Android:** Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Dispositivos** y después seleccione su dispositivo. Presione **Notificaciones** y habilite **Notificaciones**. Active el selector de las aplicaciones cuyas notificaciones desea recibir.

**Para usuarios de iOS:** Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Dispositivos**, seleccione la pulsera de la lista de dispositivos para acceder a la pantalla de detalles del dispositivo, habilite **Notificaciones**, y luego acceda a los ajustes del sistema para seleccionar las aplicaciones cuyas notificaciones desea mostrar.

La pulsera vibrará y encenderá la pantalla para recordarle que su teléfono ha recibido nuevas notificaciones de aplicaciones.

Aplicaciones de teléfono compatibles: aplicaciones de SMS, Correo, Calendario y redes sociales compatibles con esta función.

-  La pulsera no mostrará las notificaciones en modo **Pie**.
  - Como la pantalla de la pulsera no es lo suficientemente grande, la pantalla solo muestra el origen y el tipo de notificación en lugar de mostrar un mensaje detallado.

## Cómo buscar el teléfono

¿Perdió el teléfono? No se preocupe. La pulsera está lista para ayudarlo.

En modo **Muñeca**, presione el botón táctil debajo de la pantalla hasta que encuentre la opción **Buscar teléfono**. Luego, mantenga presionado el botón táctil para habilitar la función Buscar teléfono. Si el teléfono se encuentra dentro del rango de Bluetooth, reproducirá un tono para advertirle, incluso en modo Silencio. En la pantalla de Buscar teléfono, presione el botón táctil para deshabilitar la función.

- Para habilitar 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 se deshabilita automáticamente cuando no hay respuesta durante más de 30 segundos.
- El sonido que se reproduce será diferente para teléfonos con iOS y Android.

## Cómo configurar una alarma por evento

Puede usar la aplicación Salud de Huawei para configurar hasta un máximo de cinco Alarmas por evento para recordarle actividades de trabajo y vida social, como reuniones u otros encuentros.

### Para usuarios de Android:

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Dispositivos**, seleccione su dispositivo y acceda a **Alarma > ALARMAS POR EVENTOS**.
- 2 Configure la hora de la alarma, la etiqueta y el ciclo de repetición.
- 3 Presione ✓ en el extremo superior derecho para guardar los ajustes.
- 4 Deslice el dedo hacia abajo en la pantalla principal para garantizar que los ajustes de las alarmas se sincronicen con su pulsera.

### Para usuarios de iOS:

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei y presione **Dispositivos**.
- 2 Presione el nombre de Bluetooth de la pulsera en la lista de dispositivos.
- 3 Acceda a **Alarma > Alarmas por eventos**.
- 4 Configure la hora de la alarma, la etiqueta y el ciclo de repetición.
- 5 Presione **Guardar**.
- 6 Deslice el dedo hacia abajo en la pantalla principal para garantizar que los ajustes de las alarmas se sincronicen con su pulsera.

- **i** La alarma por evento sonará a la hora especificada. Si configura una etiqueta para este tipo de alarma, la pulsera la mostrará. De lo contrario, solo se mostrará la hora.
- Cuando la alarma suene, presione el botón táctil para posponer la alarma o mantenga presionado el botón táctil para desactivarla. Si no se realiza ninguna operación, la alarma se apagará automáticamente después de posponerla dos veces.
- Es posible que la alarma no funcione de la forma esperada si reinicia la pulsera o la empareja de nuevo con su teléfono. Le recomendamos abrir la aplicación Salud de Huawei y acceder a la pantalla de **Dispositivos**, presionar **Alarma** para acceder a la pantalla de Alarma, desactivarla y luego volver a activarla.

## Cómo configurar una alarma inteligente

Puede usar la aplicación Salud de Huawei para configurar una alarma inteligente para que la pulsera lo despierte si detecta que se encuentra en etapa de sueño liviano durante un período preestablecido. Esto permite activar el cerebro gradualmente y sentirse más despejado.

### Para usuarios de Android:

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei y presione **Dispositivos**, presione su dispositivo y acceda a **Alarma > ALARMA INTELIGENTE**.
- 2 Configure la hora de la alarma, el ciclo de repetición y el ciclo de postergación en **Alarma inteligente**.
- 3 Presione ✓ en el extremo superior derecho para guardar los ajustes.
- 4 Deslice el dedo hacia abajo en la pantalla principal para garantizar que los ajustes de las alarmas se sincronicen con su pulsera.

### Para usuarios de iOS:

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei y presione **Dispositivos**.
- 2 Presione el nombre de Bluetooth de la pulsera en la lista de dispositivos.
- 3 Acceda a **Alarma > Alarma inteligente**.
- 4 Configure la hora de la alarma, el ciclo de repetición y el ciclo de postergación en **Alarma inteligente**.
- 5 Presione **Guardar**.
- 6 Deslice el dedo hacia abajo en la pantalla principal para garantizar que los ajustes de las alarmas se sincronicen con su pulsera.

-  Cuando la alarma suena, presione el botón táctil para posponer la alarma o mantenga presionado el botón táctil para desactivarla. Si no se realiza ninguna operación, la alarma se apagará automáticamente después de posponerla dos veces.
- Es posible que la alarma no funcione de la forma esperada si reinicia la pulsera o la empareja de nuevo con su teléfono. En alguno de estos casos, le recomendamos abrir la aplicación Salud de Huawei y acceder a la pantalla de **Dispositivos**, presionar **Alarma** para acceder a la pantalla de Alarma, desactivarla y luego volver a activarla.

# Gestión de la salud

## Recordatorios de actividad

Cuando la función **Recordatorio de actividades** esté habilitada, la pulsera monitoreará la actividad del usuario a lo largo del día en incrementos de 1 hora, por defecto. La pulsera vibrará, y la pantalla se encenderá para recordarle que se tome un descanso para levantarse y moverse.

Para deshabilitar la función **Recordatorio de actividades**, abra Salud de Huawei, presione **Dispositivos**, seleccione el nombre del dispositivo, presione **Monitoreo de la salud** y deshabilite la opción **Recordatorio de actividades**.

- La pulsera no vibrará para recordarle que debe moverse si ha habilitado el modo No molestar.
- La pulsera no vibrará si detecta que está dormido.
- La pulsera solo enviará recordatorios de 8 a. m. a 12 p. m. y de 2 p. m. a 10 p. m.

## Seguimiento del sueño

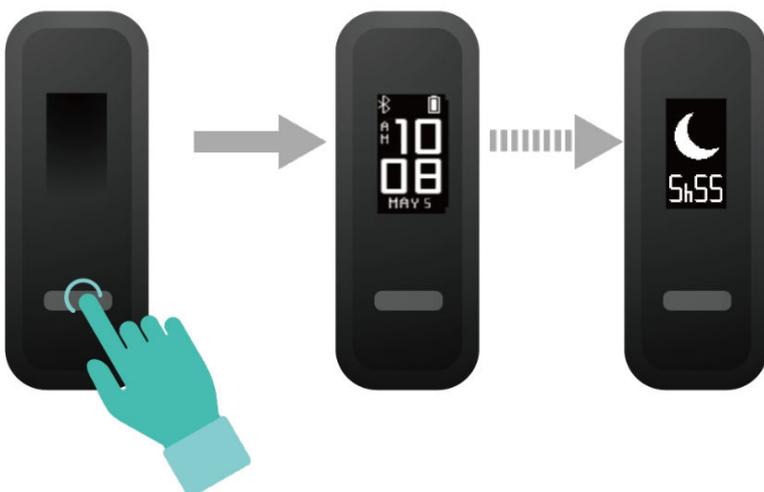
Su pulsera puede registrar automáticamente los datos del sueño mientras duerme y determinar el estado de sueño, como sueño profundo o liviano, o si está despierto.

- Use la pulsera de forma cómoda para que pueda obtener datos del sueño precisos. Le recomendamos usar la pulsera firmemente. Cuando no la esté usando, déjela apoyada de costado sobre una superficie plana. Evite cubrir la parte posterior de la pulsera.

Use cualquiera de los siguientes métodos para consultar los datos del sueño.

**Método 1:** Consulte los datos del sueño en la pulsera.

Asegúrese de que lleva puesta la pulsera en la muñeca. Presione el botón táctil debajo de la pantalla para ver los datos del sueño y acceder a ellos.



**Método 2:** Consulte los datos de actividad física mediante la aplicación Salud de Huawei.

Para ver los datos del sueño, abra la aplicación Salud de Huawei y presione la vista en miniatura de **Sueño** en la aplicación Salud de Huawei.

# Más opciones

## Cómo ver el nombre de Bluetooth y la dirección MAC

### Cómo ver el nombre de Bluetooth:

**Método 1:** En **Modo Pulsera**, presione el botón táctil que se encuentra debajo de la pantalla



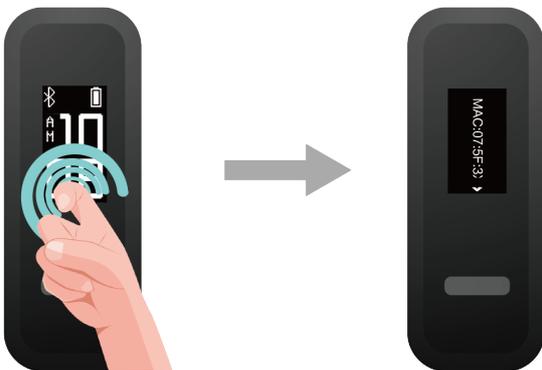
hasta que aparezca la pantalla , mantenga presionado el botón táctil para acceder a esta

pantalla y presione el botón táctil para pasar a la pantalla . El nombre de Bluetooth de su pulsera aparecerá en pantalla.

**Método 2:** Acceda a la pestaña **Dispositivos**. Puede ver el nombre Bluetooth de su dispositivo en la pantalla **Dispositivos**.

### Cómo ver la dirección MAC:

**Método 1:** Golpee la pantalla de fecha y hora cuatro veces seguidas con un nudillo y presione el botón táctil hasta que encuentre la pantalla de información de la dirección MAC. La dirección MAC de la pulsera se mostrará en forma de 12 caracteres alfanuméricos al lado de **MAC:**.



**Método 2:** Consulte el nombre de Bluetooth y la dirección MAC en la parte posterior de la pulsera. La dirección MAC de la pulsera se muestra en forma de 12 caracteres alfanuméricos al lado de **MAC:**.

## Cómo actualizar el reloj

Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo y presione **Actualización de firmware**. El teléfono buscará cualquier actualización disponible. Siga las instrucciones que aparecen en pantalla para actualizar el reloj.

## Cómo ver la información de la versión

**Método 1:** Golpee la pantalla de fecha y hora cuatro veces seguidas con un nudillo y presione la tecla táctil para alternar de pantalla hasta que aparezca información sobre la versión.



**Método 2:** Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Dispositivos** y seleccione su dispositivo. Luego, seleccione **Actualización de firmware**. La información de la versión de su pulsera aparecerá en la ventana de **Versión actual**.

## Limpieza y cuidado de su pulsera

- Puede lavar la correa de su pulsera con agua tibia y jabón, y colocarla en algún lugar alejado de la luz directa del sol para que se seque.
- Para evitar la transferencia de colores, no deje que la correa tejida quede demasiado tiempo sumergida en agua con ropa de color claro y evite dejarla al sol.

## Resistencia al agua

- La pulsera tiene una resistencia al agua de 5ATM, pero esta protección no es permanente y es posible que disminuya con el tiempo.
- Puede llevar puesta la pulsera para lavarse las manos, caminar bajo la lluvia o nadar en aguas poco profundas. No use la pulsera para bañarse, bucear o surfear.

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

- Caída de la pulsera u otro impacto que esta sufra.
- Exposición a sustancias alcalinas, como jabón, gel de baño, perfume, emulsión o aceite.
- Uso de la pulsera en condiciones de humedad y altas temperaturas, por ejemplo, en una ducha de agua caliente o un sauna.