

Índice

Pasos iniciales

Encendido, apagado y reinicio	1
Botones y gestos	1
Carga	2
Cómo emparejar el reloj con el teléfono	3
Notificaciones	4
Cómo cambiar las esferas del reloj	4
Configuración de alarmas	5
Recepción de los pronósticos meteorológicos	6
Notificaciones de llamadas entrantes	7

Monitoreo del ejercicio

Inicio de un entrenamiento individual	8
Cursos de entrenamiento y guías para correr	8
Visualización de registros de ejercicio	9
Estado del ejercicio	9
Visualización de los datos de actividad diaria	10
Detección automática del ejercicio	10

Gestión de la salud

Monitoreo del sueño	11
Cómo medir los niveles de oxígeno en la sangre (SpO2)	11
Medición de la frecuencia cardíaca	12
Límite y zonas de frecuencia cardíaca	14
Alerta de frecuencia cardíaca elevada	15
Alerta de frecuencia cardíaca baja	15
Prueba de niveles de estrés	15
Ejercicios de respiración	16
Recordatorio de actividad	16
Calendario del ciclo	16

Una vida más fácil

Cómo ver y borrar notificaciones	17
Mostrar siempre en pantalla	17
Uso del Cronómetro	17
Uso del Temporizador	18
Cómo usar la linterna	18
Buscar mi teléfono	18
Control de la reproducción de música	18
Obturador de la cámara remoto	19

Más opciones

	Índice
No molestar	20
Cómo agregar favoritos	20
Cómo configurar la intensidad de vibración	20
Encendido y apagado de la pantalla	20
Cómo configurar la zona horaria y el idioma	21
Cómo restablecer el reloj a sus ajustes de fábrica	21
Cómo actualizar el reloj	21
Cómo ajustar o reemplazar la correa	22
Visualización del nombre de Bluetooth, dirección MAC, modelo, número de serie y versión	22
Nivel de resistencia al agua y al polvo	22
Uso del reloj	23

Pasos iniciales

Encendido, apagado y reinicio

Encendido

- Mantenga presionado el botón de encendido/apagado para encender el reloj.
- El reloj se encenderá automáticamente cuando lo cargue.
 - ⓘ Aparecerá un mensaje diciéndole que cargue el dispositivo cuando la batería sea extremadamente baja. El reloj se apagará automáticamente después de 2 segundos y no podrá volver a encenderlo.

Apagado

- Mantenga presionado el botón lateral durante 3 segundos y seleccione **Apagar** para apagar su dispositivo.
- En el reloj, acceda a **Ajustes > Sistema > Apagar** para apagar el dispositivo.
 - ⓘ Su reloj se apagará automáticamente cuando se quede sin batería.

Reinicio

- En el dispositivo, acceda a **Ajustes > Sistema > Reiniciar** para reiniciar el reloj.
- Mantenga presionado el botón lateral durante 3 segundos y seleccione **Reiniciar**.

Botones y gestos

Su dispositivo viene equipado con una pantalla táctil. Puede deslizar el dedo hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda o hacia la derecha, así como mantener presionada la pantalla para realizar operaciones.

Operación	Función	Nota
Presionar el botón lateral	Permite volver a la pantalla principal	En determinados casos, no funciona, por ejemplo durante los entrenamientos.
Presionar el botón lateral cuando se encuentre en la pantalla principal	Permite acceder a la lista de aplicaciones	--
Mantener presionado el botón lateral	Permite encender, apagar o reiniciar el dispositivo	Presione el botón lateral durante 1 o 2 segundos para activar el asistente de voz.

Operación	Función	Nota
Deslizar el dedo hacia la izquierda/ derecha en la pantalla principal	Permite cambiar de pantalla	--
Deslizar el dedo hacia la derecha en otras pantallas que no sea la pantalla principal	Permite volver a la pantalla anterior	--
Deslizar el dedo hacia arriba en la pantalla principal	Permite ver los mensajes en su dispositivo	--
Deslizar el dedo hacia abajo en la pantalla principal	Permite acceder al menú de ajustes o habilitar algunas funciones, como No molestar, Pantalla encendida, Buscar teléfono, y Configurar alarmas	--
Presionar la pantalla	Permite seleccionar y confirmar	--
Mantener presionada la pantalla principal	Permite cambiar la esfera del reloj.	--

Carga

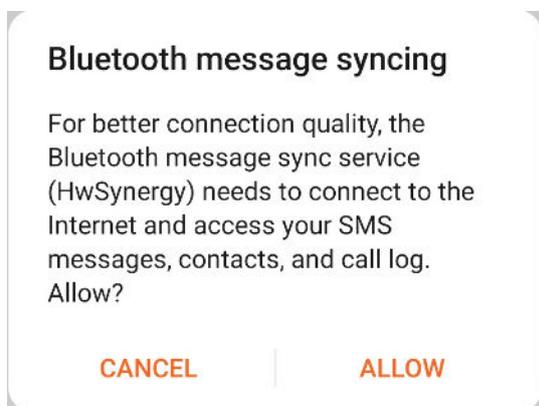
Conecte los contactos de metal de la base de carga con los contactos de la parte posterior del dispositivo, y después colóquelos sobre una superficie plana. Conecte la base de carga a una fuente de alimentación. A continuación, la pantalla del dispositivo se encenderá y mostrará el nivel de carga de la batería.

- La base de carga no es resistente al agua. Asegúrese de que el puerto, los contactos de metal y el dispositivo estén secos durante la carga.
- **Tiempo de carga:** Alrededor de 65 minutos para cargarse por completo.
- **Visualización del nivel de la batería:** Deslice el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal del reloj o abra la aplicación Salud de Huawei y después presione **Dispositivos** y el teléfono conectado.

Cómo emparejar el reloj con el teléfono

Cuando el dispositivo se encienda, estará en un estado visible.

- Su reloj solo puede emparejarse con teléfonos con Android 5.0 o versiones posteriores o con iOS 9.0 o versiones posteriores. Asegúrese de haber habilitado la función Bluetooth en el teléfono antes de iniciar el emparejamiento. En Android 6.0 o versiones posteriores, habilite los servicios de localización.
- HwSynergy es compatible con teléfonos Huawei que tienen EMUI 8.1 o versiones posteriores. Después de presionar **EMPAREJAR** en la aplicación Salud de Huawei, se le mostrará un cuadro de diálogo indicando que el teléfono admite HwSynergy. Una vez emparejado el reloj con el teléfono, deslice el dedo hacia abajo sobre la barra de estado del teléfono o acceda a **Ajustes > Bluetooth** en el teléfono. A continuación, verá el nombre de Bluetooth del dispositivo.



- Cuando encienda el dispositivo por primera vez o cuando lo empareje con su teléfono después de restablecer los valores de fábrica, se le pedirá que seleccione un idioma antes de emparejar los dispositivos. Una vez emparejados ambos dispositivos, el idioma de su reloj será el mismo que el del teléfono.
- 1 Descargue la versión más reciente de la aplicación Salud de Huawei en AppGallery.
 - 2 Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Dispositivos > AGREGAR > Dispositivos inteligentes** y seleccione el nombre de su reloj.
 - 3 Presione **EMPAREJAR**, presione el nombre correcto de Bluetooth, y los dispositivos se conectarán automáticamente.
 - 4 El reloj vibrará cuando reciba una solicitud de emparejamiento. Presione para confirmar el emparejamiento.

- La pantalla de su dispositivo mostrará un ícono cuando el emparejamiento haya finalizado. Se tardará aproximadamente 2 segundos en sincronizar información importante de su teléfono (como fecha y hora).
- La pantalla de su dispositivo mostrará un ícono diferente para informarle que el emparejamiento falló y, al cabo de 2 segundos, el dispositivo volverá a la pantalla de inicio.

Notificaciones

Una vez habilitadas las notificaciones, el reloj puede sincronizar las notificaciones que aparecen en la barra de estado del teléfono con su reloj.

Las siguientes notificaciones en el teléfono pueden sincronizarse con el reloj: Mensajes SMS, Llamadas perdidas, Calendario y aplicaciones de redes sociales de terceros, como WeChat y QQ.

- **Cómo habilitar las notificaciones:** Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo, presione **Notificaciones**, habilite **Notificaciones** y active los selectores de las aplicaciones preferidas.

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: Acceder a **Ajustes > Aplicaciones y notificaciones > Gestión de notificaciones**, presionar la aplicación de la cual desea recibir notificaciones y habilitar **Permitir notificaciones** y **Mostrar en la barra de estado**.

- **Cómo deshabilitar las notificaciones:** Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo, presione **Notificaciones** y deshabilite **Notificaciones**.

- El reloj recibirá notificaciones, pero no se las mostrará mientras esté entrenando ni mientras el modo No molestar o el modo de suspensión estén activados. Deslice el dedo hacia arriba en la pantalla principal para ver los mensajes nuevos.
 - Si está usando una aplicación de chat, los mensajes no serán enviados a su dispositivo. Por ejemplo, los mensajes en la pantalla de chat de WhatsApp no serán enviados a su reloj.
 - Una vez habilitada la función de recordatorio de desconexión de Bluetooth, el reloj vibrará cuando se pierda la conexión Bluetooth. Asegúrese de que su dispositivo esté correctamente conectado al teléfono.

Cómo cambiar las esferas del reloj

- **Método 1:** Mantenga presionada la pantalla principal hasta que el dispositivo vibre y deslice el dedo por las vistas previas. Presione una esfera para aplicarla.
- **Método 2:** En el reloj, acceda a **Ajustes > Pantalla > Esferas del reloj**, presione la esfera que desee e instálela.

- Método 3: Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Dispositivos > Esfera del reloj > Más**, y presione **INSTALAR** en la esfera que prefiera. La esfera cambiará automáticamente una vez instalada la esfera elegida. Como alternativa, presione una esfera ya instalada y presione **CONFIGURAR COMO PREDETERMINADA** para configurar la esfera actual como predeterminada.
 -  Es posible que esta función no esté disponible en su país. Póngase en contacto con el centro oficial de servicios para obtener más detalles.

Configuración de alarmas

Método 1: Configurar una alarma inteligente o por evento desde su dispositivo.

- 1 En su dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones, presione **Alarma** y después presione  para agregar alarmas.
- 2 Configure la hora de la alarma y el ciclo de repetición, y después presione **Aceptar**. Si no configura el ciclo de repetición, la alarma sonará una sola vez por defecto.
- 3 Presione la alarma configurada para modificar la hora de la alarma o el ciclo de repetición, o eliminar la alarma. Solo se pueden eliminar alarmas por eventos.

Método 2: Configurar una alarma inteligente o por evento desde la aplicación Salud de Huawei.

Cómo configurar una alarma inteligente:

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo y después a **Alarma > ALARMA INTELIGENTE**.
- 2 Configure la hora de la alarma, la hora de activación inteligente o el ciclo de repetición.
- 3 Presione **✓** en el extremo superior derecho (dispositivos con Android) o **Guardar** (dispositivos con iOS).
- 4 Deslice el dedo hacia abajo por la pantalla principal de la aplicación Salud de Huawei para asegurarse de que la alarma esté sincronizada con el dispositivo.
- 5 Presione una alarma que ha configurado para modificar la hora de la alarma, la hora de activación inteligente y el ciclo de repetición.

Cómo configurar una alarma por evento:

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo y acceda a **Alarma > ALARMAS POR EVENTO**.
- 2 Presione **Agregar** para configurar la hora de la alarma, la hora de activación inteligente y el ciclo de repetición.
- 3 Presione **✓** en el extremo superior derecho (dispositivos con Android) o **Guardar** (dispositivos con iOS).
- 4 Deslice el dedo hacia abajo por la pantalla principal de la aplicación Salud de Huawei para asegurarse de que la alarma esté sincronizada con el dispositivo.

5 Presione la alarma configurada para modificar la hora de la alarma o el ciclo de repetición, o eliminar la alarma.

-  • Las alarmas por evento se sincronizan entre el dispositivo y la aplicación Salud de Huawei.
- Solo hay una alarma inteligente por defecto. No se pueden agregar más alarmas inteligentes ni eliminar la alarma inteligente. Se pueden configurar hasta cinco alarmas por eventos.
- La alarma inteligente puede vibrar antes si detecta que usted se despertó antes de la hora configurada para que suene la alarma usando **HUAWEI TruSleep™**. Si **HUAWEI TruSleep™** no está habilitada, la alarma inteligente vibrará antes si detecta que usted ya no está en una fase profunda de sueño o si ya está despierto.
- Cuando la alarma vibre, presione , deslice el dedo hacia la derecha o presione el botón lateral del dispositivo para posponer la alarma (10 minutos). Presione  para detener la alarma. La alarma se detendrá sola si se ha pospuesto tres veces y no se ha realizado ninguna otra acción durante un minuto.
- Actualmente, solo pueden sincronizarse con el dispositivo las alarmas configuradas en teléfonos con EMUI 8.1/Magic UI 2.0 o versiones posteriores.

Recepción de los pronósticos meteorológicos

Cómo habilitar Pronósticos meteorológicos

Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo, presione **Pronósticos meteorológicos** y habilite **Pronósticos meteorológicos**. A continuación, seleccione la unidad de temperatura que prefiera.

Visualización de los pronósticos meteorológicos enviados

Método 1: Ver la información meteorológica en la pantalla del clima

Deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla hasta encontrar la pantalla del clima. Allí podrá consultar la información meteorológica más reciente, la temperatura, la calidad del aire y demás información según su ubicación.

Método 2: Ver la información meteorológica en una esfera del reloj que puede mostrar datos del clima

Asegúrese de estar usando una esfera del dispositivo que muestre el clima en la pantalla principal. Una vez seleccionada la esfera, podrá ver los pronósticos meteorológicos más recientes en su reloj.

Método 3: Ver la información meteorológica en la aplicación Clima

Presione el botón lateral del dispositivo para acceder a la lista de aplicaciones, deslice el dedo por la pantalla hasta encontrar **Clima**. A continuación, la pantalla mostrará información como la ubicación, la información meteorológica, la temperatura y la calidad del aire. Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la pantalla para ver los pronósticos del clima para las próximas seis horas, así como de los siguientes cinco días. Esta función requiere un dispositivo con Android.

-  Asegúrese de que las funciones GPS y Localización estén habilitadas en el panel de notificaciones del teléfono y de que Salud de Huawei cuente con el permiso de Localización. Las áreas abiertas son mejores para obtener señal de GPS.
- En versiones anteriores a EMUI 9.0, seleccione **GPS, Wi-Fi y redes móviles** o **Wi-Fi y redes móviles** como modo de posicionamiento en lugar de **Usar solo GPS**.
- Es posible que la información meteorológica que se muestra en el reloj difiera un poco de la que se muestra en el teléfono, ya que la información se obtiene de diferentes proveedores de servicios meteorológicos.

Notificaciones de llamadas entrantes

Cuando el reloj esté conectado al teléfono y usted esté usando el dispositivo correctamente, la pantalla del reloj se encenderá y vibrará para informarle si tiene una llamada entrante.

- Puede rechazar llamadas con su reloj.
- Si no está usando el reloj, solo encenderá la pantalla cuando reciba una llamada, pero no vibrará.
- Si la llamada se pierde, el reloj vibrará, y la pantalla se encenderá para notificarle que recibió una llamada.

Monitoreo del ejercicio

Inicio de un entrenamiento individual

Cómo iniciar un entrenamiento desde el reloj

- 1 En su dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y presione **Ejercicio**.
- 2 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo y seleccione el tipo de ejercicio o los cursos que prefiera.
- 3 Presione el ícono de ejercicio para comenzar una sesión de ejercicio.
 -  . Presione **Agregar** para agregar otros modos de ejercicio.
 - Presione  para establecer un objetivo de ejercicio en cuanto a distancia, tiempo y calorías, o configure el objetivo en Ninguno. También puede configurar recordatorios para el intervalo y la frecuencia cardíaca, y puede eliminar el ejercicio de la lista.
 - Cuando la pantalla esté encendida, presione el botón lateral del dispositivo para pausar el ejercicio. Presione  para reanudar el ejercicio y presione  para finalizarlo.

Cómo iniciar un ejercicio usando la aplicación Salud de Huawei

- 1 Seleccione el tipo de ejercicio que prefiera en la pantalla Ejercicio de la aplicación Salud de Huawei.
- 2 Presione el círculo para comenzar el ejercicio.
 -  . Su reloj comenzará el entrenamiento al mismo tiempo que se inicia una carrera al aire libre, en interiores, una caminata o un circuito en bicicleta en la aplicación Salud de Huawei.
 - Durante el entrenamiento, se mostrarán datos como la duración y la distancia del entrenamiento tanto en la aplicación Salud de Huawei como en el reloj.
 - Si la distancia o el tiempo del entrenamiento son demasiado cortos, los datos no se registrarán.
 - Para no agotar la batería, asegúrese de mantener presionado el ícono para detener después de ejercitarse para dar por finalizada la actividad.

Cursos de entrenamiento y guías para correr

- 1 Presione el botón lateral para acceder a la lista de aplicaciones y, a continuación, presione **Ejercicio**.

- 2 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla y seleccione **Cursos de entrenamiento** o **Guías para correr**.
- 3 Seleccione el curso que prefiera y siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para comenzar.
 -  Cursos de entrenamiento: El reloj reproducirá una demostración de cada movimiento durante el ejercicio. Vibrará tres veces cuando la demostración finalice. A continuación, será redirigido a la pantalla de animación del ejercicio para comenzar. El reloj vibrará una vez cuando haya finalizado un movimiento y pasará al movimiento siguiente.
 - Guías para correr: Siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para iniciar una sesión para correr.

Visualización de registros de ejercicio

Cómo ver los registros

- 1 Acceda a la lista de aplicaciones y seleccione **Registros de ejercicio**.
- 2 Seleccione el registro del ejercicio y los detalles que desea ver.
 -  Su reloj mostrará los diferentes tipos de datos según los diferentes ejercicios.

Cómo ver los registros en la aplicación Salud de Huawei

Abra la aplicación Salud de Huawei y acceda a **Salud > Registros de ejercicio** para ver el detalle de los registros del ejercicio.

Estado del ejercicio

La aplicación Estado del ejercicio en el dispositivo puede demostrar la variación de su estado físico y la carga del ejercicio de los últimos siete días. Usted podrá revisar y modificar su plan de ejercicio actual con ayuda de esta aplicación. La aplicación también puede mostrar el tiempo de recuperación, los niveles de alta eficiencia, el estado de máximo nivel, las interrupciones del entrenamiento y los niveles de baja eficiencia. En la pantalla Carga del ejercicio, puede ver la carga de entrenamiento de los últimos siete días. La carga del ejercicio se clasifica como Alto, Bajo u Óptimo, y usted puede determinar su nivel en función del estado físico que tenga.

La aplicación Estado del ejercicio realiza el seguimiento principalmente de la carga del ejercicio y las variaciones de VO2 máx.

El dispositivo recopila la carga del ejercicio de los modos de entrenamiento que hacen seguimiento de la frecuencia cardíaca, como correr, caminar, andar en bicicleta, y recopila el valor de VO2 máx cuando inicia un entrenamiento de carrera al aire libre. El dispositivo no puede mostrar el estado del ejercicio si no ha recopilado algunos valores de VO2 máx. La variación de VO2 máx solo se mostrará si usted utiliza el modo Correr al aire libre al menos

una vez a la semana (2.4 kilómetros en 20 minutos en cada sesión, como mínimo) y si el dispositivo recopila al menos dos valores de consumo máximo de oxígeno con un intervalo superior a una semana.

Desde la pantalla principal, presione el botón Arriba, deslice el dedo hasta encontrar **Estado del ejercicio**, presiónelo y después deslice el dedo hacia arriba en la pantalla para ver el estado del ejercicio.

- La variación del estado físico (VO₂ máx) es un indicador importante del estado del ejercicio. El dispositivo mostrará la variación de VO₂ máx y el estado del ejercicio solo si usted utiliza el modo Correr al aire libre al menos una vez a la semana y si el dispositivo recopila al menos dos valores de consumo máximo de oxígeno con un intervalo superior a una semana.

Visualización de los datos de actividad diaria

Colóquese el reloj correctamente y este registrará automáticamente los datos de la actividad que realice, incluidos el recuento de pasos, la distancia recorrida y las calorías quemadas.

Método 1: Ver los datos de su actividad en el reloj

En su dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y presione **Registros de actividad**. Puede ver los datos, incluido el recuento de pasos, las calorías quemadas, la distancia recorrida, la actividad de moderada a alta y las horas de actividad.

Método 2: Ver los datos de su actividad en la aplicación Salud de Huawei

Puede ver los datos de su actividad en la pantalla principal de la aplicación Salud de Huawei o en la pantalla de ajustes del dispositivo.

- Para consultar los datos de actividad física en la aplicación Salud de Huawei, asegúrese de que el reloj esté conectado a su teléfono a través de la aplicación.
- Los datos de actividad física se restablecen todos los días a la medianoche.

Detección automática del ejercicio

El reloj puede detectar su estado de entrenamiento automáticamente. Una vez habilitada la función **Autodetectar entrenamientos** en **Ajustes > Ajustes de entrenamiento** en el reloj, su dispositivo le recordará que comenzará a registrar el ejercicio cuando detecte un aumento en la actividad. Puede seleccionar ignorar o comenzar a registrar la sesión de entrenamiento. En la actualidad, esta función puede detectar si el usuario está corriendo, usando la máquina elíptica o remando.

Gestión de la salud

Monitoreo del sueño

El reloj mide los datos del sueño desde las 20 h hasta las 20 h del día siguiente (24 horas en total). Por ejemplo, si usted duerme 11 horas desde las 19 h hasta las 6 h, el dispositivo contará la duración del tiempo que ha dormido antes de las 20 h del primer día, así como el resto del tiempo que ha estado dormido durante el segundo día.

El reloj realizará el monitoreo del sueño utilizando el método tradicional si **HUAWEI TruSleep™** no se ha habilitado. Cuando utilice el reloj mientras duerme, este identificará las diferentes etapas del sueño, incluida la hora en que se queda dormido, se despierta, entra o sale de las fases de sueño profundo y sueño liviano, y sincronizará los datos correspondientes con la aplicación Salud de Huawei.

Para habilitar **HUAWEI TruSleep™** en Salud de Huawei, ingrese a la pantalla de ajustes del dispositivo, acceda a **Monitoreo de salud > HUAWEI TruSleep™**, y habilite **HUAWEI TruSleep™**. Cuando está habilitado, el reloj puede reconocer con precisión cuando se duerme, se despierta y si está en un sueño profundo o en sueño REM, y proporcionarle análisis y sugerencias de la calidad del sueño para ayudarlo a entender y mejorar la calidad del sueño.

Cómo ver los datos del sueño:

- Acceda a la lista de aplicaciones del dispositivo, deslice el dedo por la pantalla y presione **Sueño** para ver los datos, incluida la duración del sueño y las siestas. Cualquier tipo de sueño durante el día se mostrará en Siesta.
- Abra la aplicación Salud de Huawei y presione **Sueño** para ver los datos del sueño diario, semanal, mensual y anual.

Cómo medir los niveles de oxígeno en la sangre (SpO₂)

En su dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones, presione **SpO₂** e inicie una medición de SpO₂. Cuando aparece en pantalla **Medir**, significa que la medición ha finalizado.

- i • Es posible que esta función no esté disponible en su país. Póngase en contacto con el centro oficial de servicios para obtener más detalles.
- La lectura se interrumpirá si desliza el dedo hacia la derecha sobre la pantalla del dispositivo, si recibe una llamada o si se activa una alarma.
- Para obtener un resultado más preciso, le recomendamos que espere entre tres y cinco minutos después de ponerse el dispositivo para medir el SpO₂.
- Quédese quieto y ajústese un poco el reloj durante la medición, pero evite que haga contacto directo con la articulación. Asegúrese de que el sensor de frecuencia cardíaca esté en contacto con la piel y de que no haya objetos extraños entre la piel y el dispositivo. Asegúrese de que la pantalla del dispositivo esté orientada hacia arriba.
- Durante la medición, el dispositivo también medirá la frecuencia cardíaca.
- Esta medición también puede verse afectada por algunos factores externos, como temperaturas ambiente bajas, movimientos del brazo o la presencia de tatuajes en el brazo.
- Los resultados de la medición son solo de referencia y no están destinados a uso médico.

Medición de la frecuencia cardíaca

Medición de la frecuencia cardíaca individual

- 1** Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo, acceda a **Monitoreo de la salud > Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** y deshabilite **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca**.
- 2** A continuación, en su dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y seleccione **Frecuencia cardíaca** para medir su frecuencia cardíaca.

Monitoreo continuo de la frecuencia cardíaca

- 1** Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo, acceda a **Monitoreo de la salud > Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** y habilite **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca**.
- 2** Cómo ver su frecuencia cardíaca:
 - En su dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y seleccione **Frecuencia cardíaca** para ver su frecuencia cardíaca.
 - Como alternativa, abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Yo > Mis datos > MEDICIONES DE SALUD > Frecuencia cardíaca** para ver su frecuencia cardíaca.

- i • El dispositivo puede mostrar la frecuencia cardíaca actual, el gráfico de frecuencia cardíaca del día en curso, el rango de frecuencia cardíaca del día en curso, la frecuencia cardíaca en reposo y la zona de frecuencia cardíaca.
- Agregue **Frecuencia cardíaca** a sus favoritos en su dispositivo o agregue la tarjeta de frecuencia cardíaca a la pantalla de **Salud** en la aplicación Salud de Huawei.
- Al habilitar **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** en la aplicación Salud de Huawei, el dispositivo puede ajustar la frecuencia de monitoreo según el estado de entrenamiento y puede proporcionar el servicio de monitoreo de frecuencia cardíaca 24x7.

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. El mejor momento para medir su frecuencia cardíaca en reposo es inmediatamente después de despertarse por la mañana.

Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo, acceda a **Monitoreo de la salud > Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** y habilite **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca**. El dispositivo comenzará a medir la frecuencia cardíaca en reposo automáticamente.

- i • Si deshabilita **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** después de consultar su frecuencia cardíaca en reposo, el resultado de la frecuencia cardíaca en reposo que aparecerá en la aplicación Salud de Huawei seguirá siendo el mismo.
- Los datos de la frecuencia cardíaca en reposo se borrarán del dispositivo a las 12 a. m.
- Si se muestra "--" como resultado de la frecuencia cardíaca en reposo, significa que su dispositivo no pudo medirla.
- El dispositivo no puede detectar el tiempo óptimo exacto para medir su frecuencia cardíaca en reposo. Por lo tanto, es posible que el resultado no aparezca en todo momento en la aplicación y que difiera levemente del valor real.

Medición de la frecuencia cardíaca durante un entrenamiento

Durante un entrenamiento, el dispositivo puede mostrar la frecuencia cardíaca en tiempo real y la zona de frecuencia cardíaca, e informarle cuando la frecuencia cardíaca exceda el límite superior. Para obtener mejores resultados de entrenamiento, se recomienda elegir un entrenamiento según su zona de frecuencia cardíaca.

- Para configurar la zona de frecuencia cardíaca, abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Yo > Ajustes > Límite de frecuencia cardíaca**, y configure **Método de cálculo** dentro de **CONFIGURAR ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA** en **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima** o **Porcentaje de RFC**.

- Si selecciona Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima como método de cálculo, la zona de frecuencia cardíaca para diferentes tipos de entrenamiento (Extremo, Anaeróbico, Aeróbico, Quema de grasas y Calentamiento) se calcula en función de la frecuencia cardíaca máxima (“220 - edad”, por defecto).
 - Si selecciona porcentaje de RFC como método de cálculo, el intervalo de frecuencia cardíaca para diferentes tipos de entrenamientos (Anaeróbico avanzado, Anaeróbico básico, Umbral de lactato, Aeróbico avanzado y Aeróbico básico) se calcula en función de la reserva de frecuencia cardíaca (FCmáx. - FCrep).
- Medición de la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento: Puede ver la frecuencia cardíaca actual en su dispositivo cuando inicia un entrenamiento.
 - Cuando termine, consulte la frecuencia cardíaca promedio, la frecuencia cardíaca máxima y la zona de frecuencia cardíaca en la pantalla de resultados del entrenamiento.
 - Durante el entrenamiento, si retira el dispositivo de la muñeca, no se mostrará la frecuencia cardíaca. Sin embargo, el dispositivo continuará monitoreando la frecuencia cardíaca durante un tiempo. La medición se reanudará una vez que se coloque el dispositivo de nuevo.
 - El dispositivo puede medir su frecuencia cardíaca si este está conectado al teléfono e inicia un entrenamiento usando la aplicación Salud de Huawei.
 - Abra la aplicación Salud de Huawei para ver el gráfico de frecuencia cardíaca de cada entrenamiento, la frecuencia cardíaca máxima o su frecuencia cardíaca promedio.

Límite y zonas de frecuencia cardíaca

Durante un ejercicio, si su frecuencia cardíaca supera el límite superior durante más de 1 minuto, su dispositivo vibrará una vez y mostrará un mensaje que le hará saber que su frecuencia cardíaca es demasiado alta y permanecerá hasta que se vuelva a encontrar por debajo del límite superior o hasta que borre manualmente el mensaje deslizando el dedo hacia la derecha por la pantalla. Realice lo siguiente para establecer un límite de frecuencia cardíaca:

- **Usuarios de iOS:** Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Dispositivo**, presione el ícono del dispositivo y acceda a **Límite y zonas de frecuencia cardíaca > Límite de frecuencia cardíaca** y configure su propio límite de frecuencia cardíaca.
- **Usuarios de Android:** Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Yo > Ajustes > Límite de frecuencia cardíaca** y configure su propio límite de frecuencia cardíaca.
- Se puede configurar una alerta por frecuencia cardíaca máxima durante entrenamientos con cualquier valor entre 100 y 220 ppm.
 - Las alertas de frecuencia cardíaca solo están disponibles durante ejercicios activos, y no se generan durante la actividad diaria.

Alerta de frecuencia cardíaca elevada

Si está descansando o durmiendo y su ritmo cardíaco ha superado el límite durante 10 minutos consecutivos, su dispositivo vibrará una vez y mostrará un mensaje que le informará que su frecuencia cardíaca es demasiado alta. Puede deslizar el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o presionar el botón lateral para borrar el mensaje. Realice lo siguiente para configurar un límite de frecuencia cardíaca alta:

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo, presione **Monitoreo de la salud > Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** y habilite **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca**.
- 2 Presione **Alerta de frecuencia cardíaca alta** y configure la frecuencia cardíaca alta que prefiera.
 - Puede establecer el valor de la frecuencia cardíaca alta a 100 ppm, 110 ppm, 120 ppm, 130 ppm, 140 ppm o 150 ppm.

Alerta de frecuencia cardíaca baja

Si está descansando o durmiendo y su ritmo cardíaco se ha mantenido por debajo del límite durante 10 minutos consecutivos, su dispositivo vibrará una vez y mostrará un mensaje que le informará que su frecuencia cardíaca es demasiado baja. Puede deslizar el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o presionar el botón lateral para borrar el mensaje. Realice lo siguiente para configurar un límite de frecuencia cardíaca baja:

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo, presione **Monitoreo de la salud > Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** y habilite **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca**.
- 2 Presione **Alerta de frecuencia cardíaca baja** y configure la frecuencia cardíaca baja que prefiera.
 - Puede establecer el valor de la frecuencia cardíaca baja en 40 ppm, 45 ppm o 50 ppm.
 - Esta función solo está disponible en teléfonos con Android.

Prueba de niveles de estrés

Cómo habilitar la prueba automática de nivel de estrés: Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo, acceda a **Monitoreo de salud > Prueba automática de estrés** y habilite **Prueba automática de nivel de estrés**.

Cómo ver los datos de estrés: Acceda a la lista de aplicaciones y presione **Estrés** para ver el nivel de estrés y los porcentajes ocupados por los diferentes niveles de estrés.

- La función de prueba automática de nivel de estrés se deshabilita durante los entrenamientos.

Ejercicios de respiración

- 1 Acceda a la lista de aplicaciones y seleccione **Ejercicios de respiración**. Puede establecer la duración y el ritmo de sus ejercicios.
- 2 Presione el ícono para iniciar el ejercicio.
 -  Puede establecer la duración en 1 min, 2 min o 3 min, y el ritmo en rápido, moderado o lento.
 - Una vez finalizado el ejercicio, la pantalla mostrará los efectos del entrenamiento, la frecuencia cardíaca antes del ejercicio, la duración del entrenamiento y la evaluación.

Recordatorio de actividad

Cuando la función Recordatorio de actividad esté habilitada, su reloj monitoreará la actividad del usuario a lo largo del día en incrementos (está configurado en 1 hora por defecto). Su reloj vibrará y encenderá su pantalla para recordarle que no se ha movido durante dicho período, para que pueda mantener un buen equilibrio entre ejercicio y descanso a lo largo del día.

Deshabilite Recordatorio de actividad en la aplicación Salud de Huawei si no desea que lo molesten. Para hacerlo, abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Monitoreo de la salud** y deshabilite **Recordatorio de actividad**.

-  Su reloj no vibrará para enviarle notificaciones mientras esté habilitado el modo No molestar o mientras esté dormido.
- Su reloj solo enviará recordatorios de actividades entre las 8 h y las 12 h, y entre las 14 h y las 22 h.

Calendario del ciclo

En la pantalla principal del reloj, presione el botón lateral, toque **Calendario del ciclo** y

presione . Puede editar o confirmar el inicio y el final de su período para ayudar a aumentar la precisión. Después de terminar, su reloj predecirá su siguiente período basado en los datos registrados.

-  Es posible que esta función no esté disponible en su país. Póngase en contacto con el centro oficial de servicios para obtener más detalles.

Una vida más fácil

Cómo ver y borrar notificaciones

Cómo ver notificaciones no leídas: Las notificaciones no leídas se almacenarán en su reloj. Para verlas, deslice el dedo hacia arriba sobre la pantalla principal o presione **Notificaciones** en la lista de aplicaciones.

Cómo eliminar notificaciones: Deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla de visualización del contenido de las notificaciones para eliminar una notificación o presione **Eliminar todo** en la parte inferior de la lista para eliminar todas las notificaciones no leídas.

- Pueden guardarse hasta 10 notificaciones no leídas en su reloj. Si hay más de 10 notificaciones no leídas, las notificaciones anteriores se sobrescribirán.
- Si no puede ver el contenido completo de una notificación en el reloj, utilice el teléfono.
- Las notificaciones se eliminarán automáticamente del dispositivo una vez leídas o eliminadas del teléfono.

Mostrar siempre en pantalla

Cuando el reloj accede al modo de espera, aparecerá la opción Mostrar siempre en pantalla. Esta opción está deshabilitada por defecto. Para habilitarla, haga lo siguiente:

En la pantalla principal del reloj, acceda a **Ajustes > Pantalla > Mostrar siempre en**

pantalla, deslice el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha en la pantalla y presione  para completar la configuración.

- En la actualidad, solo las esferas del reloj preinstaladas se pueden utilizar con la opción Mostrar siempre en pantalla.

Uso del Cronómetro

En el reloj, acceda a la lista de aplicaciones y presione **Cronómetro**, presione  para

iniciar el cronometraje, presione  para detenerlo, y después presione  para restablecer el cronómetro. Deslice el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o presione el botón lateral del reloj para moverlo al segundo plano.

El tiempo máximo que el cronómetro puede contar es "99:59:59". El cronómetro se detendrá automáticamente una vez que se alcance el tiempo máximo.

Uso del Temporizador

En su dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y presione **Temporizador**. Seleccione la hora preferida o configure una. Hay ocho ajustes preestablecidos para que usted pueda elegir: 1 min, 3 min, 5 min, 10 min, 15 min, 30 min, 1 h y 2 h. También puede presionar **Personalizar** para configurar su propio temporizador.

Presione  para iniciar el temporizador, presione  para detenerlo y presione  para salir del temporizador. Deslice el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o presione el botón lateral del reloj para mover el temporizador al segundo plano. El dispositivo vibrará para informarle cuando se acabe el tiempo. Presione  para reiniciar la cuenta regresiva y  para salir de ella.

Cómo usar la linterna

Acceda a la lista de aplicaciones, presione **Linterna** y la pantalla se encenderá. Presione la pantalla para apagar la linterna y vuelva a presionarla para encenderla de nuevo. Deslice el dedo hacia la derecha o presione el botón lateral para salir.

Buscar mi teléfono

Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la pantalla principal del reloj y presione



, o ingrese a la lista de aplicaciones y presione **Buscar teléfono**. Si el teléfono se encuentra dentro del rango de Bluetooth, reproducirá un tono (incluso en modo Silencioso) para notificarle su ubicación.

Presione la pantalla Buscar teléfono en su reloj para deshabilitar esta función.

-  • Asegúrese de que el reloj y el teléfono estén correctamente conectados, que el teléfono esté encendido y que la aplicación Salud de Huawei funcione en segundo plano.
- La función Buscar teléfono hará sonar el teléfono durante 10 segundos y el reloj le avisará con un mensaje que diga **Dejó de sonar** si no se realiza ninguna acción. La pantalla se apagará a los 30 segundos.

Control de la reproducción de música

-  • Esta función solo está disponible en teléfonos con Android 5.0 o versiones posteriores.
- Puede utilizar su reloj para controlar la reproducción de música en aplicaciones de música de terceros en su teléfono, por ejemplo NetEase Music.

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo, presione **Música** y habilite **Controlar música del teléfono**.
- 2 Cuando reproduce una canción en su teléfono y desliza el dedo sobre la pantalla del reloj, puede encontrar la pantalla del control de la reproducción de música. Usted puede detener, reanudar y cambiar la música que se está reproduciendo.

Obturador de la cámara remoto

- 1 Conecte su reloj con el teléfono y asegúrese de que la aplicación Salud de Huawei se esté ejecutando en segundo plano.
- 2 En su dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y seleccione **Obturador remoto**. La cámara se abrirá en su teléfono al mismo tiempo.
- 3 Presione  en la pantalla del dispositivo para tomar fotos. Presione  para alternar entre una cuenta regresiva de 2 segundos y 5 segundos. Deslice el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o presione el botón lateral del reloj para cerrar la aplicación Cámara.
 Solo los dispositivos con EMUI 8.1 o versión posterior admiten esta función.

Más opciones

No molestar

Deslice el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal del reloj y presione  para habilitar el modo **No molestar**. Como alternativa, en su reloj, acceda a **Ajustes > No molestar**. Puede configurarlo para todo el día o programar un período de tiempo para este modo.

 Una vez habilitado el modo No molestar:

- No se mostrarán mensajes ni notificaciones en el reloj, y la función Levantar para activar se deshabilitará.
- La alarma vibrará y sonará con normalidad.

Cómo agregar favoritos

1 En su reloj, acceda a **Ajustes > Pantalla > Favoritos**, y seleccione los datos preferidos, como sueño, nivel de estrés, frecuencia cardíaca, música, clima, registros de actividad, etc.

2 A continuación, deslice el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha sobre la pantalla principal del reloj para ver qué tarjetas agregó.

 Se pueden mostrar un máximo de seis tarjetas.

Cómo configurar la intensidad de vibración

En el reloj, acceda a **Ajustes > Fuerza** y seleccione el nivel de fuerza de vibración que prefiera, como **Fuerte**, **Suave** o **Nada**. El reloj volverá automáticamente a la pantalla anterior.

Encendido y apagado de la pantalla

Cómo usar la función Levantar para activar: Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo, habilite o deshabilite **Levantar para activar**.

Cómo ajustar el nivel de brillo de la pantalla: En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Pantalla > Brillo**, y configure el nivel de brillo de la pantalla que desee.

Cómo configurar Mostrar siempre en pantalla: En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Pantalla > Avanzados**, y configure el tiempo de pantalla encendida en 5 min, 10 min, 15 min o 20 min. Una vez configurado, deslice el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal del

dispositivo y presione . La pantalla permanecerá encendida durante el tiempo que configure.

Cómo configurar el tiempo de suspensión: En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Pantalla > Avanzados** y configure el tiempo de suspensión en 10 s, 15 s o 20 s. Si **Suspensión** está configurado como **Automático**, la pantalla del dispositivo se apagará cuando incline o baje la muñeca.

- i** Si vuelve a encender la pantalla dentro de 10 segundos después de haberla apagado, se mostrará la pantalla a la que se accedió previamente. De lo contrario, se mostrará la pantalla principal.

Cómo configurar la zona horaria y el idioma

Cuando encienda el dispositivo por primera vez o cuando lo empareje con su teléfono después de restablecer los valores de fábrica, se le pedirá que seleccione un idioma antes de emparejar los dispositivos. Una vez emparejados ambos dispositivos, el idioma de su reloj será el mismo que el del teléfono. Si cambia 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 el reloj siempre que dicho dispositivo esté conectado al teléfono.

- 1** Si la información de idioma y región de su teléfono es compatible con el reloj, el idioma de su dispositivo coincidirá con el que aparece en su teléfono.
- 2** Si el idioma de su teléfono es compatible con el reloj, pero la región no, dicho dispositivo mostrará el mismo idioma que aparece en el teléfono. Por ejemplo, si el idioma que aparece en el teléfono es portugués de Brasil, el reloj mostrará portugués de Europa.
- 3** Si el idioma de su teléfono no es compatible con el reloj, el idioma de dicho dispositivo será inglés por defecto.
- 4** Si su teléfono tiene un formato de 12 horas, la hora que aparece en el dispositivo no distinguirá si es por la mañana o por la tarde.

Cómo restablecer el reloj a sus ajustes de fábrica

Método 1: En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Sistema > Restablecer**. Tenga en cuenta que todos los datos se borrarán después del restablecimiento.

Método 2: Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo y seleccione **Restablecer ajustes de fábrica**.

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 ajustar o reemplazar la correa

Ajuste de correa: Las correas están diseñadas con hebillas en forma de U. Ajuste la correa al tamaño de su muñeca.

Reemplazo de correa: Extraiga cuidadosamente el elemento de fijación para retirar la correa. Siga los pasos en el orden inverso para colocar una correa nueva. Asegúrese de que el cuerpo del reloj esté bien sujetado a la correa antes de realizar el reemplazo.

- ❗ El elemento de fijación que viene con el reloj es pequeño, así que tenga cuidado de no perderlo durante el desarmado.

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

Cómo ver el nombre de Bluetooth:

- En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Acerca de**. El nombre que se muestra en **Nombre del dispositivo** es el nombre de Bluetooth del dispositivo.
- Como alternativa, abra la aplicación Salud de Huawei y acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo. El nombre del dispositivo conectado es el nombre de Bluetooth.

Cómo ver la dirección MAC:

En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Acerca de** para ver la dirección MAC.

Cómo ver el número de serie (SN):

En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Acerca de**. El número de serie del dispositivo aparece al lado de **SN**.

Modelo:

- En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Acerca de**. El nombre del modelo aparecerá en **Modelo**.
- Los caracteres grabados con láser después de la palabra "MODELO" en la parte posterior del dispositivo son el nombre del modelo.

Versión:

- En su dispositivo, acceda a **Ajustes > Acerca de** para ver la versión de su dispositivo.
- Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a la pantalla de ajustes del dispositivo y presione **Actualización de firmware** para ver la versión del dispositivo.

Nivel de resistencia al agua y al polvo

El reloj tiene una resistencia al agua de 5ATM, pero esta protección no es permanente y es posible que disminuya con el tiempo.

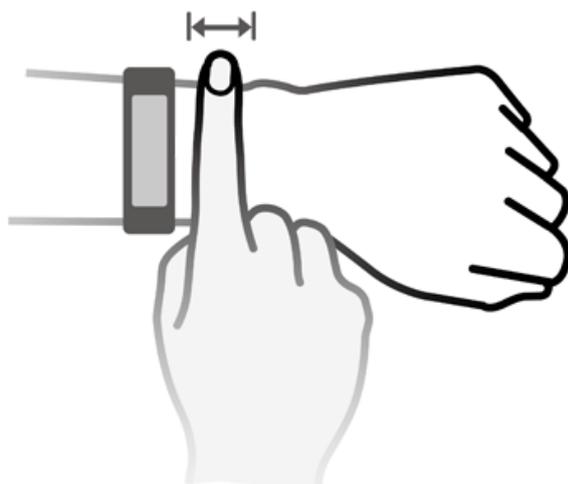
Puede usar su reloj para lavarse las manos, estar bajo la lluvia o nadar en aguas poco profundas. No use el reloj para bañarse, zambullirse en el agua, bucear ni surfear.

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

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

Uso del reloj

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



La correa del reloj adopta un diseño de hebilla en forma de U para que no se salga fácilmente. Para colocarse el reloj, inserte una de las correas a través de la hebilla en forma de U y ajústela. El extremo de la correa está doblado intencionalmente para mejorar el uso.

- Si experimenta molestias en la piel al usar el reloj, deje de utilizarlo y consulte a un médico.
- Asegúrese de usar el reloj correctamente para maximizar la comodidad.
- Las figuras son solo para referencia.