

Índice

Introducción

Uso del reloj	1
Cómo ajustar y reemplazar la correa del reloj	1
Cómo emparejar el reloj con el teléfono	5
Cómo encender/apagar y reiniciar el reloj	7
Cómo cargar el reloj	8
Botones y gestos	10
Personalización del botón para bajar el volumen	13
Ajuste del brillo de la pantalla	13
Cómo configurar la intensidad de la vibración en el reloj	13
Configuración de fecha y hora e idioma	13
Cómo habilitar las funciones más utilizadas	14
Cómo desbloquear el teléfono usando el reloj	14
Cómo habilitar el modo No Molestar	14
Cómo conectar los auriculares	15
Cómo ver el nombre de Bluetooth y la dirección MAC	15
Cómo ver la información de la versión	15
Cómo ver el número de serie del dispositivo	16
Cómo actualizar el reloj y la aplicación Salud de Huawei	16
Restablecimiento de los ajustes de fábrica del reloj	16

Gestión de aplicaciones

Cómo obtener notificaciones y eliminar mensajes	18
Cómo configurar contactos favoritos (usar el reloj para hacer/recibir una llamada)	19
Cómo responder o rechazar llamadas entrantes	19
Verificación del registro de llamadas	20
Reproducción de música	20
Cómo usar las aplicaciones Cronómetro o Temporizador	21
Configuración de alarmas	21
Cómo usar la aplicación Linterna	22
Cómo usar la aplicación Barómetro	23
Cómo usar la aplicación Brújula	23
Informes de clima	23
Cómo encontrar el teléfono usando el reloj	24

Entrenamiento profesional

Cómo empezar a ejercitarse	25
Estado del ejercicio	26
Seguimiento de actividades diarias	27

Cómo consultar la duración de la actividad de intensidad de moderada a alta	28
Cómo registrar las rutas del ejercicio	28
Cómo recopilar y compartir los datos de actividad física y salud	28

Salud y estado físico

Monitoreo de la frecuencia cardíaca	31
Seguimiento del sueño	35
Pruebas de nivel de estrés	36
Recordatorio de actividad	37
Cómo habilitar HUAWEI TruSleep™	37

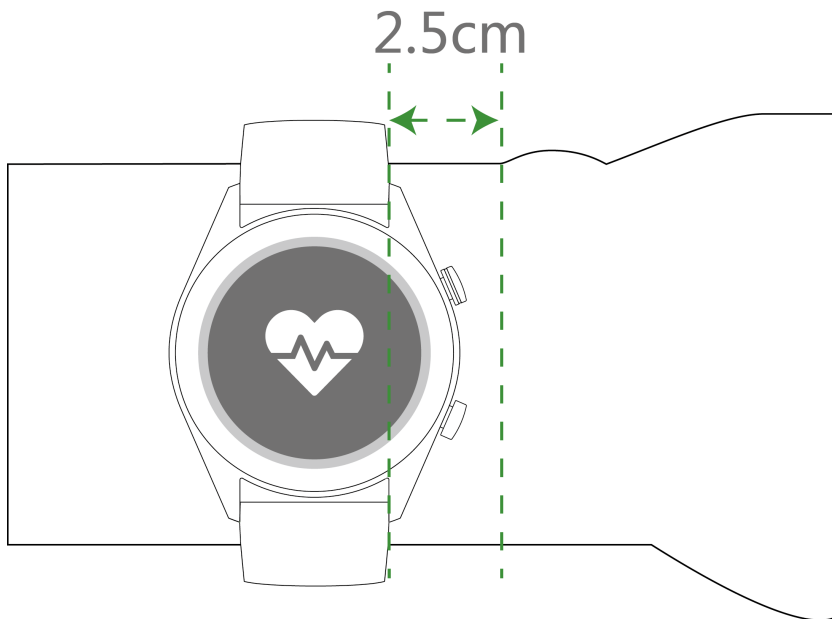
Esferas de reloj

Cómo cambiar esferas del reloj	39
Cómo configurar esferas del reloj de la Galería	39
Esferas del reloj	41
Cómo configurar una esfera del reloj para el modo de espera	42
Cómo configurar dos zonas horarias	43

Introducción

Uso del reloj

Coloque el área de monitoreo de la frecuencia cardíaca del reloj por encima de la muñeca, como se muestra en la siguiente figura. Para garantizar la precisión de la medición de la frecuencia cardíaca, colóquese el reloj correctamente y no lo use sobre la articulación de la muñeca. No lleve el reloj ni demasiado suelto ni demasiado apretado, pero asegúrese de que esté colocado firmemente en la muñeca.



- i** • El reloj utiliza materiales no tóxicos que han pasado estrictas pruebas de alergias en la piel. Utilícelo con absoluta tranquilidad. Si experimenta molestias en la piel al usarlo, quíteselo y consulte a un médico.
- Use el reloj de manera correcta para mayor comodidad.
- Puede llevarlo en cualquier muñeca.

Cómo ajustar y remplazar la correa del reloj

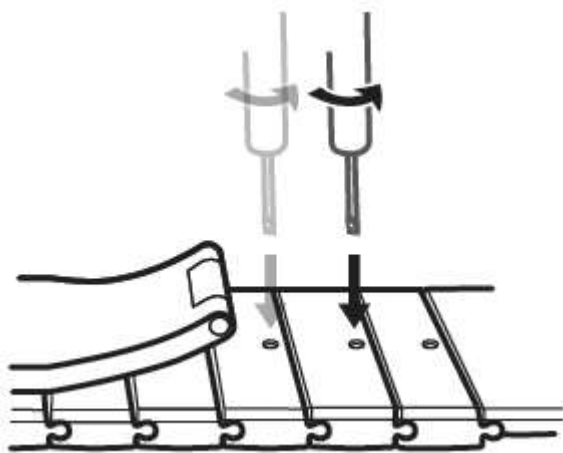
Ajuste de la correa

En el caso de los relojes con correas no metálicas y hebillas en forma de T, ajuste la correa hasta que le quede cómoda en función de la circunferencia de la muñeca.

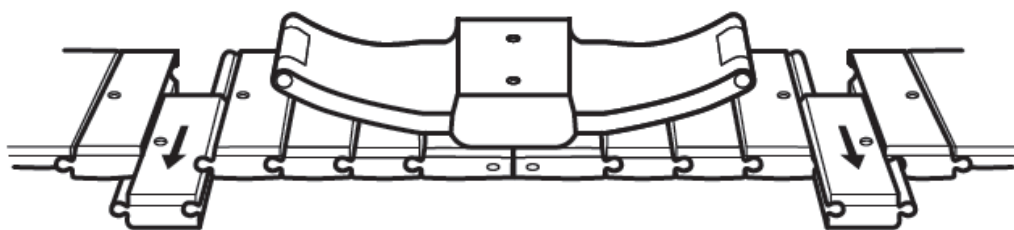
Si la correa está fabricada con materiales metálicos, ajústela haciendo lo siguiente:

Cómo ajustar correas de eslabones metálicos

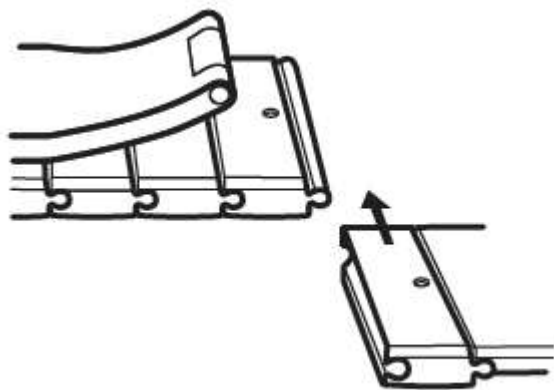
1. Utilice el destornillador que se entrega con el reloj para retirar los tornillos de los eslabones que desea quitar.



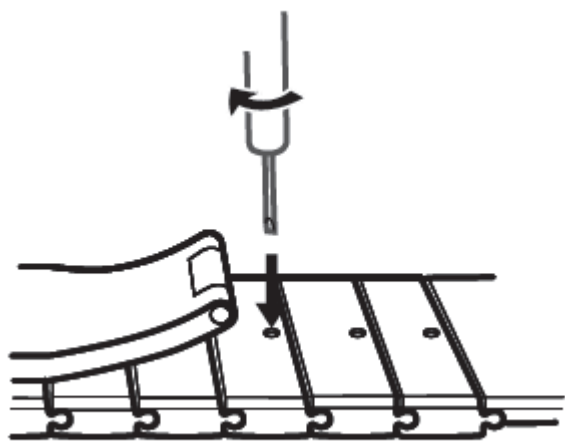
2. Retire un eslabón de ambos lados del cierre para asegurarse de que la esfera del reloj siga centrada.



3. Vuelva a montar la correa.



4. Vuelva a colocar los tornillos.

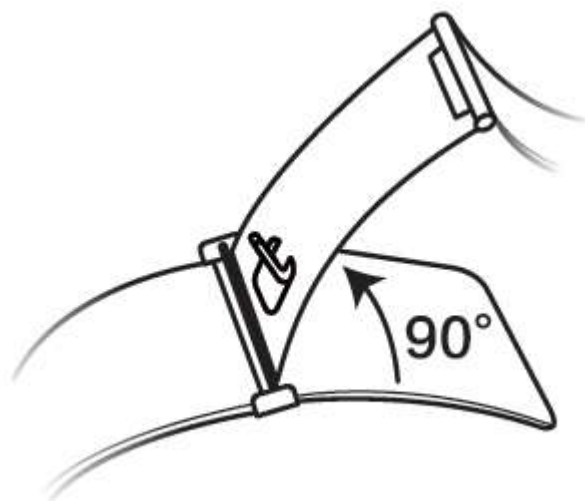


Cómo ajustar correas de mallas metálicas

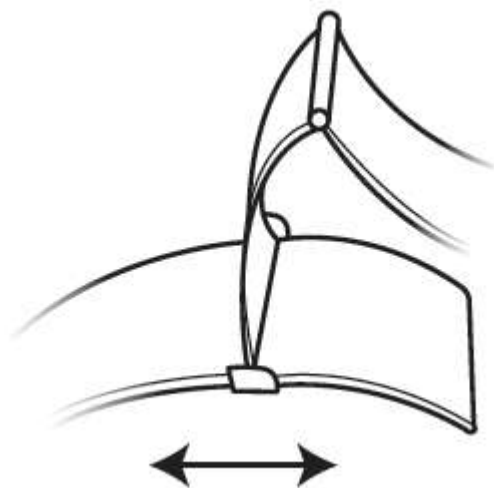
1. Abra el cierre.



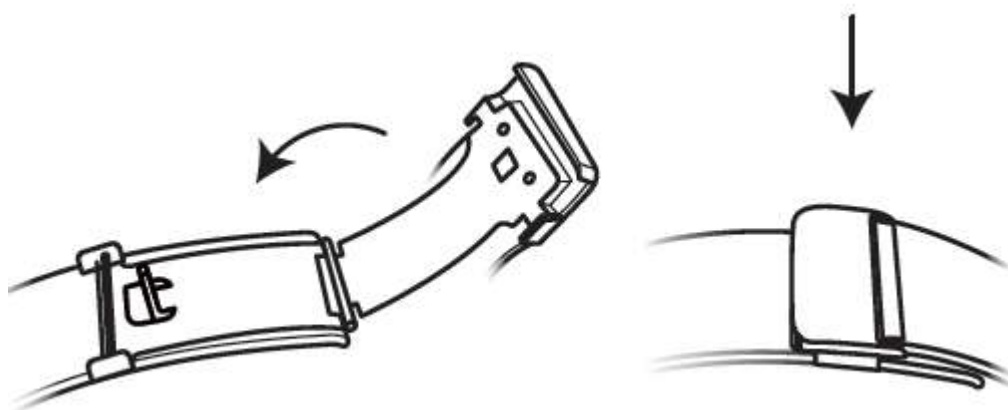
2. Tire de la base hacia arriba hasta que se sitúe en un ángulo de 90° con la correa.



3. Deslice el cierre para ajustar la longitud.

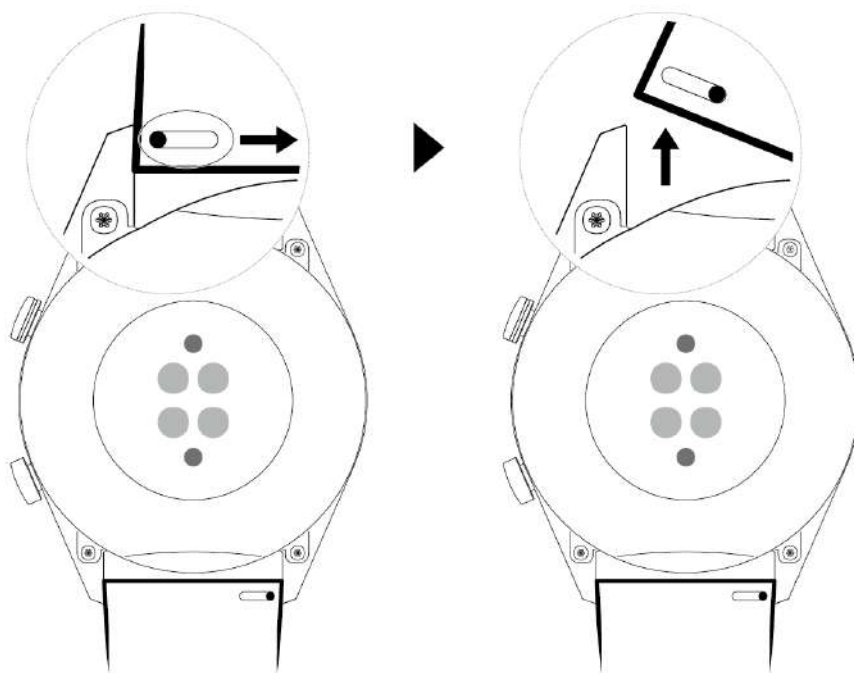


4. Alinee la base con las ranuras y engánchela de nuevo. Para acabar, ajuste bien el cierre.

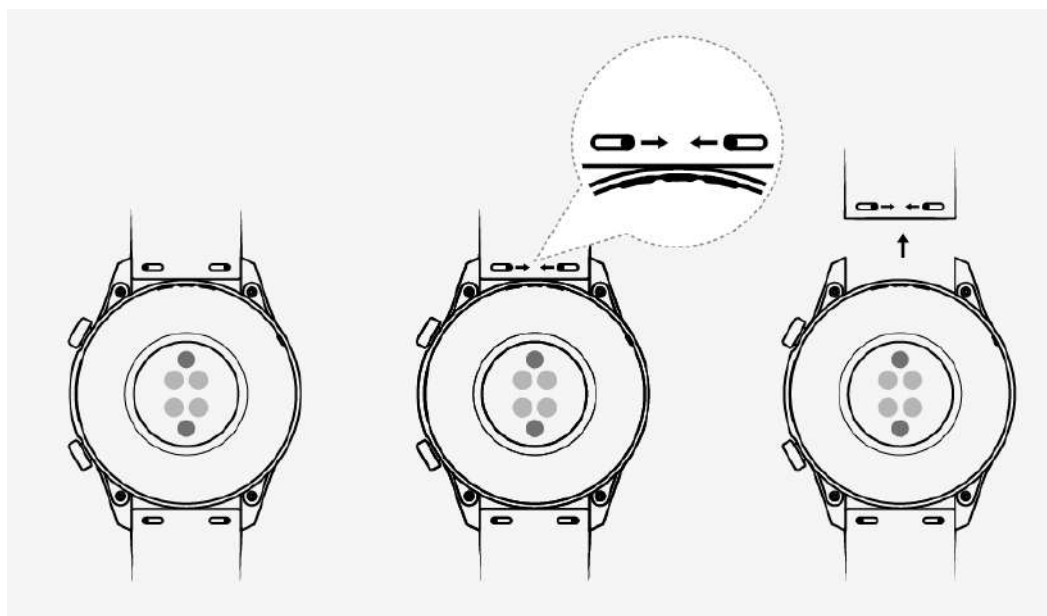


Cómo quitar e instalar la correa

Para quitar una correa no metálica, desbloquee el elemento de fijación, retire la correa actual y después suelte el pasador elástico como se muestra en la siguiente figura. Siga los pasos en el orden inverso para instalar una correa nueva.



Para retirar una correa metálica, siga los pasos que se muestran en la siguiente figura. Siga los pasos en el orden inverso para instalar una correa nueva.




Cómo emparejar el reloj con el teléfono


Si el reloj no requiere configuraciones adicionales, presione el botón para subir el volumen y manténgalo presionado hasta que vibre y muestre una pantalla de inicio. El reloj está listo para emparejarse vía Bluetooth por defecto.

• Para usuarios de Android:



- 1 Descargue la aplicación Salud de Huawei desde una tienda de aplicaciones e instálela. Si ya la tiene instalada, asegúrese de que esté actualizada.

- 2 Abra la aplicación Salud de Huawei y siga las instrucciones que aparecen en pantalla para otorgar a la aplicación los permisos requeridos. Acceda a **Devices** > **Add** > **Smart Watch** y presione el dispositivo que desea emparejar.
- 3 Presione **PAIR** y la aplicación buscará automáticamente dispositivos Bluetooth cercanos disponibles. Una vez encontrado el dispositivo, presione el nombre para empezar a emparejar.
- 4 Cuando se muestre una solicitud de emparejamiento en la pantalla del reloj, presione  para emparejar el teléfono y el reloj. Confirme también el emparejamiento en el teléfono.

• **Para usuarios de iOS:**


- 1 Descargue la aplicación Salud de Huawei desde App Store e instálela. Si ya la tiene instalada, asegúrese de que esté actualizada.
- 2 Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Devices** > + > **Smart Watch** y presione el dispositivo que desea emparejar.
- 3 Presione **PAIR** y la aplicación buscará automáticamente dispositivos Bluetooth cercanos disponibles. Una vez encontrado el dispositivo, presione el nombre para empezar a emparejar.
- 4 Cuando aparezca una solicitud de emparejamiento en la pantalla del reloj, presione  para emparejar el teléfono y el reloj.

Para realizar el emparejamiento del HUAWEI WATCH 2 (46 mm), siga estos pasos:

- 1 Inicie sesión en App Store en el teléfono y busque Salud de Huawei. Descargue e instale la aplicación y asegúrese de que esté totalmente actualizada.
- 2 En el teléfono acceda a Ajustes > Bluetooth. El reloj debería aparecer automáticamente. Presione su dispositivo y después presione  para finalizar el emparejamiento.
- 3 Abra la aplicación Salud y acceda a la pantalla de ajustes, presione + en el extremo superior derecho y seleccione relojes inteligentes. Seleccione el modelo de su dispositivo.
- 4 Presione EMPAREJAR y la aplicación buscará automáticamente dispositivos Bluetooth cercanos disponibles. Una vez encontrado el dispositivo, presione el nombre para empezar a emparejar.
- 5 Cuando se muestre una solicitud de emparejamiento en la pantalla del reloj, presione  para emparejar el teléfono y el reloj. Confirme también el emparejamiento en el teléfono.

- Cuando realice un emparejamiento por primera vez, utilice el teléfono para escanear el código QR en la pantalla del reloj y descargue la aplicación Salud de Huawei.



- Si el reloj no responde después de presionar  para confirmar la solicitud de emparejamiento, presione el botón para bajar el volumen y manténgalo presionado para desbloquear el reloj, y vuelva a iniciar el procedimiento de emparejamiento.
- El reloj mostrará un ícono en la pantalla para informarle de que se ha realizado el emparejamiento. Después recibirá información (como la fecha y la hora) del teléfono.
- Si no se puede emparejar, la pantalla del reloj mostrará un ícono para informarle de que no se ha realizado el emparejamiento. Después volverá a la pantalla de inicio.
- Un reloj se puede conectar solo con un teléfono en cualquier momento, y al revés. Si desea emparejar el reloj con otro teléfono, desconecte el reloj del teléfono actual usando la aplicación Salud de Huawei, y después empareje el reloj con otro teléfono usando la aplicación Salud de Huawei.

Cómo encender/apagar y reiniciar el reloj

Encendido del reloj

- Cuando el reloj esté apagado, mantenga presionado el botón para subir el volumen si desea encenderlo.
- Cuando el teléfono esté apagado, el reloj se encenderá automáticamente si lo carga.
- Si enciende el reloj cuando el nivel de batería es muy bajo, el reloj le recordará que lo cargue y la pantalla se apagará a los 2 segundos. No se podrá encender el reloj hasta que no se cargue.

Apagado del reloj

- Cuando el teléfono esté encendido, mantenga presionado el botón para subir el volumen y después presione **Apagar**.
- Cuando el reloj esté encendido, presione el botón para subir el volumen en la pantalla principal, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo hasta que encuentre **Ajustes** y presione esa opción. Acceda a **Sistema > Apagar** y después presione **✓** para confirmar.
- Si el nivel de batería es muy bajo, el reloj vibrará y después se apagará automáticamente.

Reinicio del reloj

- Cuando el teléfono esté encendido, mantenga presionado el botón para subir el volumen y después presione **Reiniciar**.
- Cuando el reloj esté encendido, desde la pantalla principal presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Ajustes** y presione esa opción. Acceda a **Sistema > Reiniciar** y después presione **✓** para confirmar la elección.

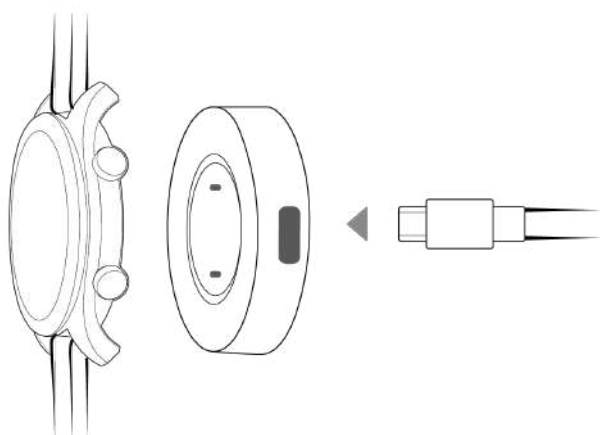
Reinicio forzoso del reloj

- Mantenga presionado el botón para subir el volumen durante 16 segundos, como mínimo, para forzar el reinicio del reloj.


Cómo cargar el reloj

Carga

- 1 Conecte el puerto USB tipo C con el adaptador de alimentación y después enchufe el adaptador.

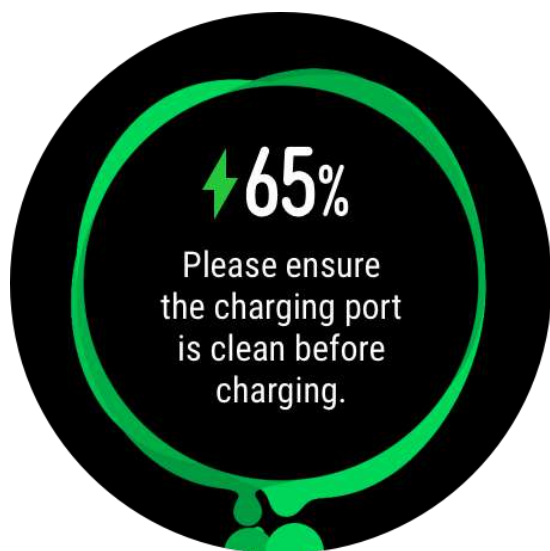


- 2 Coloque el reloj sobre la base de carga y asegúrese de que los contactos de ambos estén correctamente alineados. Espere hasta que aparezca el ícono de carga en la pantalla del reloj.
- 3 Cuando el reloj esté totalmente cargado, aparecerá 100 % en la pantalla del reloj y la carga se detendrá automáticamente. Si el nivel de batería es inferior al 100 % y el cargador sigue conectado al teléfono, la carga se iniciará automáticamente.
 - Use el cable y la base de carga dedicados, un voltaje de salida nominal de 5 V y una corriente de salida nominal de 1 A o más para cargar el reloj.
 - Se recomienda levantar la base de carga para acoplarla al reloj. Asegúrese de que el lateral del reloj que tiene botones esté alineado con el puerto de carga de la base. Cuando la base y el reloj estén correctamente conectados, verifique si se muestra el ícono de carga. Si no lo puede ver, probablemente deba ajustar ligeramente la posición de la base hasta que haga contacto y aparezca el ícono de carga.
 - El reloj se apagará automáticamente cuando el nivel de batería sea demasiado bajo. El

ícono  se mostrará durante la carga. Después de haberse cargado durante un tiempo, el reloj se encenderá automáticamente.

Tiempo de carga

El reloj se cargará totalmente en un plazo de dos horas. Cuando el indicador de carga muestra el 100 %, el teléfono está totalmente cargado. Desconéctelo del adaptador de alimentación una vez que esté totalmente cargado.

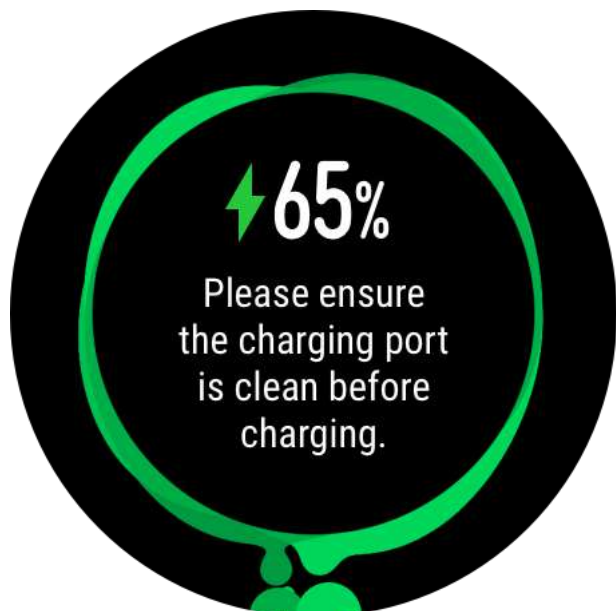


- Cargue el reloj en un entorno seco y bien ventilado.
- Antes de cargarlo, asegúrese de que el puerto de carga y las partes metálicas estén limpias y secas para evitar cortocircuitos o cualquier otro riesgo.
- Antes de cargarlo, asegúrese de que el puerto de carga esté seco. Seque cualquier resto de agua o sudor.
- Se recomienda que la temperatura ambiente se encuentre entre los 0 y los 45 °C.
- Para proteger la batería, la corriente de carga disminuirá si la temperatura ambiente es baja, lo cual prolongará el tiempo de carga sin afectar a la vida útil de la batería.

Verificación del nivel de batería

Utilice uno de los siguientes cuatro métodos para verificar el nivel de la batería:

Método 1: Cuando el reloj está conectado al cargador, el nivel de batería se puede verificar en la pantalla de carga que se muestra automáticamente. Presione el botón para subir el volumen si desea salir de la pantalla de carga.



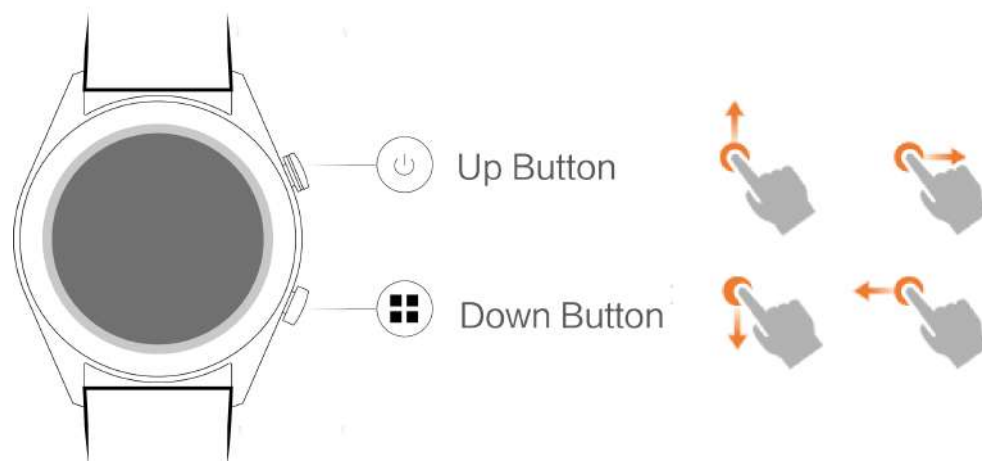
Método 2: Deslice la pantalla principal desde arriba hacia abajo y después verifique el nivel de batería en el menú desplegable.

Método 3: Verifique el nivel de batería en la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Salud de Huawei.



Botones y gestos

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



Botón para subir el volumen

Operación	Función	Observaciones
Presionar	<ul style="list-style-type: none"> • Permite activar la pantalla del reloj cuando está apagada. • Permite acceder a la lista de aplicaciones desde la pantalla principal. • Permite volver a la pantalla principal. 	Existen determinados escenarios excepcionales, como llamadas o entrenamientos.
Mantener presionado	<ul style="list-style-type: none"> • Permite encender el reloj cuando está apagado. • Permite acceder a la pantalla de reinicio/apagado cuando el reloj está encendido. 	

Botón para bajar el volumen

Operación	Función	Observaciones
Presionar	Permite abrir la aplicación para hacer ejercicio. Permite acceder a la función personalizada que configure.	Existen determinados escenarios excepcionales, como llamadas o entrenamientos.

Funciones de botones durante un entrenamiento

Operación	Función
Presionar el botón para subir el volumen	Bloquear/desbloquear, silenciar o finalizar entrenamiento

Operación	Función
Presionar el botón para bajar el volumen	Permite cambiar de pantalla.
Mantener presionado el botón para subir el volumen	Permite finalizar el ejercicio.
Deslizar el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la pantalla	Permite cambiar de pantalla.
Presionar la pantalla y mantener presionado	Permite mostrar un tipo de dato diferente.

Gestos


Operación	Función
Presionar	Permite seleccionar y confirmar.
Mantener presionada la pantalla principal	Permite cambiar la esfera del reloj.
Deslizar hacia arriba en la pantalla principal	Permite ver notificaciones.
Deslizar hacia abajo en la pantalla principal	Permite visualizar menús contextuales.
Deslizar el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha	Permite ver datos de la frecuencia cardíaca, datos del ejercicio, información meteorológica e información de Alipay.
Deslizar hacia la derecha	Permite volver a la pantalla anterior.

Activación de la pantalla


- Presione el botón para subir el volumen.
- Levante o gire la muñeca hacia dentro.
- Deslice el dedo hacia abajo en la pantalla principal para abrir el menú contextual. Habilite **Show Time** y la pantalla permanecerá encendida durante 5 minutos.

 Usted puede habilitar la función **Raise wrist to wake screen** en la aplicación Salud de Huawei accediendo a la pantalla de detalles del reloj.

Apagado de la pantalla

- Baje o gire la muñeca hacia fuera.
 - La pantalla se apagará automáticamente 5 segundos después de que la pantalla del reloj se encienda si no se realiza ninguna operación en ese período. Si se realiza alguna operación, la pantalla se apagará 15 segundos después de encenderse.
-  Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen y acceda a **Settings > Display > Advanced** para configurar el tiempo que tarda el reloj en quedar en reposo y apagar la pantalla. El tiempo está configurado como **Automático** por defecto.

Personalización del botón para bajar el volumen

- 1 Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen y acceda **Ajustes > Botón de abajo**.
- 2 Presione una aplicación de la lista. Esta aplicación se abrirá al presionar el botón para bajar el volumen.
 -  Por defecto, si presiona el botón para bajar el volumen, se abrirá la aplicación Ejercicio.

Ajuste del brillo de la pantalla

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen y acceda a **Ajustes > Pantalla > Brillo** para ajustar el brillo de la pantalla. El brillo se configura como **Automático** por defecto, según lo cual el brillo de la pantalla se ajusta automáticamente en función del entorno. El nivel 5 corresponde a la configuración más brillante y el nivel 1 a la más tenue.


Cómo configurar la intensidad de la vibración en el reloj

1. Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen y después acceda a **Ajustes > Intensidad**.
2. Deslice el dedo hacia abajo en la pantalla y seleccione **Fuerte**, **Suave** o **Nada**. Presione **Aceptar**. El reloj volverá automáticamente a la pantalla anterior y vibrará con la intensidad que se haya configurado.

Configuración de fecha y hora e idioma


No es necesario configurar la fecha y hora y el idioma en el reloj. Cuando el reloj está conectado con el teléfono, los ajustes de fecha y hora e idioma del teléfono se sincronizarán automáticamente con el reloj.

Si se modifica el idioma o el formato de fecha y hora del teléfono, los cambios se sincronizarán automáticamente con el reloj cuando el reloj y el teléfono estén conectados.

-  • Para usuarios de iOS: Abra el teléfono, acceda a **Ajustes > General > Idioma y región**, configure el idioma y la región, y después conecte el reloj con el teléfono para sincronizar los ajustes.
- Para usuarios de Android: Si tomamos la versión EMUI 9.0 como ejemplo, abra el teléfono, seleccione **Ajustes > Sistema > Idioma e ingreso de texto**, configure el idioma y después conecte el reloj con el teléfono para sincronizar los ajustes.

Cómo habilitar las funciones más utilizadas


Después de conectar el reloj al teléfono a través de la aplicación Salud de Huawei, se pueden habilitar funciones para el reloj en la aplicación. Entre las funciones más utilizadas encontramos:

- HUAWEI TruSleep™.
- Enlace a Smart Home.
- Recordatorio de actividad.
- Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca.
- Prueba de estrés automática.(solo soporte WATCH GT2)
- Notificaciones.
- Informes de clima.
- Recordatorio de desconexión de Bluetooth.
- Girar la muñeca para activar la pantalla.
 -  Las pruebas de estrés solo están disponibles en el HUAWEI WATCH GT 2 y requieren un teléfono Android.

Cómo desbloquear el teléfono usando el reloj

Esta función puede admitirse o no en función de las especificaciones del teléfono.

Para habilitarla, haga lo siguiente: (Estos pasos utilizan un teléfono con la versión EMUI 9.0 como ejemplo).

- 1 Asegúrese de que el teléfono y el reloj se hayan emparejado.
- 2 En el teléfono, acceda a **Ajustes > Seguridad y privacidad > Contraseña de pantalla de bloqueo > Bloqueo inteligente**. Configure la contraseña de pantalla de bloqueo y agregue su reloj como dispositivo confiable.
- 3 Ahora ya puede acceder al teléfono simplemente deslizando el dedo sobre la pantalla del teléfono y sin necesidad de ingresar una contraseña.
 -  Esta función solo funcionará cuando el teléfono y el reloj estén conectados.


Cómo habilitar el modo No Molestar

Para habilitar el modo No molestar, deslice el dedo hacia abajo en la pantalla principal del reloj, presione **No molestar** y después presione **✓** para confirmar.

Si el reloj activa el modo No molestar:

- 1 El reloj no vibrará para las llamadas entrantes, pero se podrá seguir contestando o rechazando llamadas entrantes con el reloj.


2 No se mostrarán mensajes ni notificaciones en el reloj, y la función Girar la muñeca para activar la pantalla se deshabilitará.

-  Si el reloj no admite la función de llamadas, no se podrán contestar ni rechazar llamadas entrantes con él.

Cómo conectar los auriculares

1 Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen y acceda a **Ajustes > Auriculares**.

2 El reloj buscará automáticamente la lista de auriculares Bluetooth para emparejar. Seleccione el nombre de los auriculares y siga las instrucciones de la pantalla para realizar el emparejamiento.

-  Si los auriculares Bluetooth están conectados a través del reloj y usted responde una llamada desde el reloj, el audio se reproducirá desde el altavoz del reloj. El audio de las llamadas todavía no puede reproducirse a través de los auriculares.
- Si desea utilizar sus auriculares Bluetooth durante las llamadas, conecte los auriculares a su teléfono y responda las llamadas desde su teléfono también.

Cómo ver el nombre de Bluetooth y la dirección MAC

Para consultar el nombre de Bluetooth y la dirección MAC en el reloj, utilice cualquiera de estos métodos:

Método 1: En la pantalla principal del reloj, presione el botón para subir el volumen y acceda a **Ajustes > Acerca de**. El **Nombre Del Dispositivo** es el nombre de Bluetooth del reloj. Los 12 caracteres alfanuméricos que se encuentran debajo de **Dirección MAC** corresponden a la dirección MAC del reloj.

Método 2: El nombre de Bluetooth y la dirección MAC están grabados con láser en la parte posterior del reloj. Si está usando el HUAWEI WATCH GT, el nombre de Bluetooth aparece escrito como "HUAWEI WATCH GT XXX". Los 12 caracteres alfanuméricos que se encuentran al lado de **MAC:** corresponden a la dirección MAC del reloj.

Método 3: Haga lo siguiente en la aplicación Salud de Huawei:

Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Dispositivos**, y el nombre del reloj se mostrará en la pantalla. Presiónelo para acceder a la pantalla de detalles. Localice **Restablecer ajustes de fábrica**; los 12 caracteres alfanuméricos que aparecen al lado corresponden a la dirección MAC del reloj.

Cómo ver la información de la versión

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Ajustes**, presione esa opción y, a continuación, presione **Acerca de** para que se muestre la información de la versión del reloj.

Cómo ver el número de serie del dispositivo

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice hasta que encuentre **Ajustes**, presione y después presione **Acerca de**. El número de serie del reloj se mostrará en **N.º de serie**.

Cómo actualizar el reloj y la aplicación Salud de Huawei

Actualización del reloj

Método 1:

Conecte el reloj al teléfono usando la aplicación Salud de Huawei, abra la aplicación, presione **Disp**, y después presione el nombre del dispositivo. Seleccione **Actualización de firmware** y siga las instrucciones que aparecen en pantalla para actualizar el reloj si hay actualizaciones nuevas.

Método 2:

- Para usuarios de Android: Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Disp**, presione el nombre del dispositivo y después habilite **Descargar automáticamente de paquetes de actualización vía Wi-Fi**. Si existe alguna actualización nueva, el reloj mostrará recordatorios de actualización. Siga las instrucciones que aparecen en pantalla para actualizar el reloj.
- Para usuarios de iOS: Abra la aplicación Salud de Huawei, presione la imagen de perfil en el extremo superior izquierdo de la pantalla principal, presione **Ajustes** y habilite **Descargar automáticamente de paquetes de actualización vía Wi-Fi**. Si existe alguna actualización nueva, el reloj mostrará recordatorios de actualización. Siga las instrucciones que aparecen en pantalla para actualizar el reloj.

Actualización de la aplicación Salud de Huawei

Para usuarios de Android: Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Yo** y después presione **Buscar actualizaciones**.

Para usuarios de iOS: Actualice la aplicación Salud de Huawei en App Store.

 Durante una actualización, el reloj se desconectará automáticamente del teléfono.

Restablecimiento de los ajustes de fábrica del reloj

Método 1: Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice hasta que encuentre **Ajustes**, presione esa opción y acceda a **Sistema > Restablecer**. Después presione **✓** para confirmar. Como todos los datos del reloj se eliminarán cuando restablezca los ajustes de fábrica del reloj, proceda con cuidado antes de confirmar.

Método 2: Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Disp**, presione el nombre del dispositivo y después presione **Restablecer ajustes de fábrica**.

Gestión de aplicaciones

Cómo obtener notificaciones y eliminar mensajes

Cómo obtener notificaciones

Asegúrese de que el reloj esté emparejado con el teléfono usando la aplicación Salud de Huawei y después haga lo siguiente:

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

El reloj vibrará para notificarle cuando se muestre un mensaje nuevo en la barra de estado del teléfono.


Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla del reloj para consultar el contenido del mensaje. Pueden almacenarse hasta 10 mensajes no leídos en el reloj. Si hay más de 10 mensajes no leídos, solo se mostrarán los 10 más recientes. Cada mensaje se puede mostrar en una pantalla.

- La pulsera puede mostrar mensajes de las siguientes aplicaciones: SMS, Correo, Calendario y diversas plataformas de redes sociales.
- No se puede responder directamente en el reloj cuando se recibe un mensaje SMS, un mensaje de WeChat o un correo electrónico.
- El reloj seguirá recibiendo notificaciones, pero no le avisará si está en modo No molestar, modo de suspensión o si detecta que usted no lo está usando.
- Si usted recibe un mensaje nuevo mientras está leyendo otro, el reloj mostrará el mensaje nuevo.
- Cuando el reloj está en modo No molestar o en Modo de suspensión o en modo entrenamiento, seguirá recibiendo notificaciones, pero no le avisará a usted. Deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla principal del reloj para ver mensajes nuevos.
- Si el teléfono y el reloj están conectados, el teléfono enviará una alerta al reloj vía Bluetooth cuando usted reciba una llamada entrante o un mensaje en el teléfono. Debido al ligero retraso al enviar información vía Bluetooth, el teléfono y el reloj no recibirán la alerta exactamente al mismo tiempo.
- Las notificaciones de recordatorios y llamadas entrantes en su reloj no se verán afectadas si otros dispositivos Bluetooth también están conectados a su teléfono.
- Usted puede recibir mensajes de voz e imágenes de aplicaciones de redes sociales de terceros, pero no puede escuchar mensajes de voz, ni ver imágenes.

Cómo eliminar mensajes


Para eliminar un mensaje, deslice el dedo hacia la derecha sobre él. Para eliminar todos los mensajes, presione **Clear All**.

Cómo configurar contactos favoritos (usar el reloj para hacer/recibir una llamada)

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei y presione **Dispositivos**. Presione el nombre de su dispositivo para acceder a la pantalla de ajustes del reloj. Presione **Contactos favoritos**.
- 2 A continuación, realice lo siguiente:
 - Presione **AGREGAR** para que aparezca la lista de contactos del teléfono. Seleccione los contactos que desea agregar.
 - Presione **Secuencia** para ordenar los contactos agregados.
 - Presione **Eliminar** para eliminar los contactos agregados.
- 3 Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hacia arriba hasta que encuentre **Contactos** para llamar a sus contactos favoritos desde el reloj.
 -  1 Se pueden agregar 10 contactos favoritos como máximo al reloj.
 - 2 Asegúrese de que el reloj y el teléfono estén conectados antes de hacer una llamada desde el reloj.
 - 3 Ajuste el volumen de las llamadas durante la llamada.
 - 4 Se pueden guardar 30 registros de llamadas como máximo.

Cómo responder o rechazar llamadas entrantes

Cuando el reloj está conectado al teléfono y se recibe una llamada, el reloj vibra y muestra el número y el nombre del emisor de la llamada. Usted puede elegir si contestar o rechazar la llamada.


-  • La información de la llamada entrante que se muestra en el reloj coincide con la información que se muestra en el teléfono. Si el emisor de la llamada es desconocido, se mostrará el número de teléfono. Si usted tiene guardado el número en sus contactos, se mostrará el nombre del emisor.
- El reloj no vibrará ni encenderá su pantalla en las llamadas entrantes cuando el modo **No molestar** esté habilitado o cuando usted no lo esté usando.
- Para evitar que el reloj vibre, presione el botón para subir el volumen.
- Para rechazar una llamada entrante, presione el ícono de rechazar en la pantalla del reloj.
- El volumen durante las llamadas se puede ajustar.

Verificación del registro de llamadas

- 1 Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice hasta que encuentre **Registro de llamadas** y presione para consultar los registros de llamadas.
- 2 Presione una entrada para devolver la llamada.
- 3 Deslice el dedo hacia abajo hasta la parte inferior de la pantalla y presione **Borrar** para borrar todos los registros de llamadas.



Reproducción de música

 La función de música solo está disponible con Android.

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Devices**, presione el nombre del dispositivo y, a continuación, presione **Music**.
- 2 Presione **Manage music > Add songs**, seleccione la música que desea de la lista y presione ✓ en el extremo superior derecho de la pantalla.
- 3 Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta encontrar **Music** y presione esa opción.
- 4 Seleccione la música agregada en la aplicación Salud de Huawei y después presione el ícono de reproducción para reproducirla.
 -  • La música se puede reproducir en aplicaciones de redes sociales de terceros. Solo los archivos MP3 y AAC (LC-AAC) se pueden agregar al reloj localmente.
 - También puede crear una lista de reproducción haciendo lo siguiente: Presione **New playlist** en la aplicación Salud de Huawei y, a continuación, agregue a la lista de reproducción la música que se haya sincronizado con el reloj.
 - En la pantalla de reproducción de música del reloj, se puede cambiar de canciones, ajustar el volumen y seleccionar un modo de reproducción, como Reproducir en orden, Reproducción aleatoria, Repetir la canción actual y Repetir lista. Deslice el dedo hacia arriba para ver la lista de música, presione el ícono Ajustes en el extremo inferior derecho de la pantalla para borrar música o conecte el reloj con auriculares Bluetooth y use los auriculares para controlar la reproducción de música tanto en el reloj como en el teléfono. Esta función solo está disponible en teléfonos con Android.
 - Si desea usar el reloj para controlar la reproducción de música en el teléfono, abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Dispositivos**, presione el nombre del dispositivo, presione **Música** y habilite **Controlar la música del teléfono**.
 - Puede utilizar su reloj para controlar la reproducción de música en aplicaciones de música de terceros en su teléfono.




Cómo usar las aplicaciones Cronómetro o Temporizador

Cronómetro

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Cronómetro** y presione esa opción. Presione  para comenzar la temporización. Presione  para restablecer el cronómetro. Deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla del reloj para salir de Cronómetro.

Temporizador

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Temporizador**, y presione esa opción. Por defecto, existen 8 modos de cuenta regresiva disponibles: 1 minuto, 3 minutos, 5 minutos, 10 minutos, 15 minutos, 30 minutos, 1 hora y 2 horas. Seleccione un modo de cuenta regresiva según la situación.

Presione  para iniciar la cuenta regresiva, presione  para pausarla y presione  para detenerla.

También puede personalizar el temporizador. En la pantalla Temporizador, presione


Personalizar, configure el tiempo y presione  para iniciar la cuenta regresiva.

Deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla del reloj para salir de Temporizador.

Configuración de alarmas

La aplicación Salud de Huawei se puede utilizar para configurar una alarma inteligente o una alarma por evento para el reloj. La alarma inteligente lo despertará si detecta que se encuentra en una fase de sueño ligero durante un período preestablecido. Esto le permitirá activar el cerebro gradualmente y sentirse más despejado.

Método 1: Configuración de alarmas usando el reloj

- 1 Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Alarm**, presione esa opción y, a continuación, presione + para agregar una alarma.
- 2 Configure la hora de la alarma y el ciclo de repetición, y presione **OK**.
- 3 Presione una alarma para editarla o eliminarla.
 -  Si no configura el ciclo de repetición, la alarma sonará una sola vez por defecto.
 - Su dispositivo actualmente solo vibrará pero no sonará.




Método 2: Configuración de una alarma inteligente/por evento usando la aplicación Salud de Huawei

Para usuarios de Android:

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Devices**, presione el nombre del dispositivo y después acceda a **Alarm > SMART ALARM**, o a **Alarm > EVENT ALARMS**.
- 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 la alarma estén sincronizados con el reloj.
- 5 Presione una alarma para editarla o eliminarla.

Para usuarios de iOS:

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Devices**, y después presione el nombre del dispositivo en la lista de dispositivos.
- 2 Acceda a **Alarm > Event Alarms** o acceda a **Alarm > Smart Alarm**.
- 3 Configure la hora de la alarma, la etiqueta y el ciclo de repetición.
- 4 Presione **Save**.
- 5 Deslice el dedo hacia abajo en la pantalla principal para garantizar que los ajustes de la alarma estén sincronizados con el reloj.
- 6 Presione una alarma para editarla o eliminarla.

-  • Las alarmas por eventos configuradas en el reloj se pueden sincronizar con la aplicación Salud de Huawei. Se pueden configurar hasta cinco alarmas por eventos.
 - Solo se puede configurar una alarma inteligente en su reloj.
 - La alarma por evento sonará a la hora especificada. Si configura una etiqueta para esta alarma, el reloj la mostrará. De lo contrario, solo se mostrará la hora.
- Cuando suene una alarma, presione  en la pantalla del reloj, presione el botón para subir el volumen o deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla del reloj para posponerla 10 minutos. Para apagar la alarma, presione  en la pantalla del reloj o mantenga presionado el botón para subir el volumen.
- Cuando suena una alarma, esta se apagará automáticamente después de que se posponga tres veces si no realiza ninguna otra operación.
- Actualmente, solo pueden sincronizarse con el reloj las alarmas configuradas en teléfonos Huawei u Honor con EMUI 8.1 o versiones posteriores, o Magic UI 2.0 o versiones posteriores.

Cómo usar la aplicación Linterna

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Linterna** y presione esa opción para encenderla. Presione la pantalla para

apagar la linterna y vuelva a presionarla para encenderla. Deslice el dedo hacia la izquierda en la pantalla del reloj para salir de Linterna.

Cómo usar la aplicación Barómetro

Verifique la altitud y la presión atmosférica de la ubicación actual en el reloj.

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice hasta que encuentre **Barómetro**, y presione para verificar la altitud y la presión del aire de la ubicación actual, así como un gráfico que muestre los cambios atmosféricos del día.

Altitud:

Rango de medición de altitud: De -800 a 8800 metros.

Presión del aire:

Rango de medición de presión del aire: De 300 a 1100 hPa.

Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo para verificar la altitud y la presión del aire respectivamente.

Cómo usar la aplicación Brújula

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Brújula**, presione esa opción y después siga las instrucciones que aparecen en pantalla para calibrarla. Una vez calibrada, el reloj mostrará la esfera de una brújula.

Informes de clima

Consulte el reloj para conocer el tiempo en su área local.

Método 1: Consulta de la información meteorológica en una esfera del reloj que puede mostrar datos del tiempo

Asegúrese de estar usando una esfera del reloj que muestra información del tiempo y consulte la información meteorológica más reciente en la pantalla principal.

Método 2: Consulta de la información meteorológica en la pantalla del tiempo

Deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla hasta que encuentre la pantalla del tiempo y consulte la ubicación, la información meteorológica más reciente, la temperatura y la calidad del aire.

Método 3: Consulta de la información meteorológica en la aplicación Clima

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Clima**, presione esa opción y después consulte la ubicación, la información meteorológica más reciente, la temperatura y la calidad del aire.

- Para consultar la información meteorológica en el reloj, se recomienda abrir la aplicación Salud de Huawei, presionar **Disp**, presionar el nombre del dispositivo y después habilitar **Pronósticos meteorológicos**.
- Es posible que la información meteorológica que se muestra en el reloj difiera ligeramente de la que se muestra en el teléfono, puesto que la información se recopila de diferentes proveedores de servicios meteorológicos.
- Asegúrese de haber concedido al teléfono y a la aplicación Salud de Huawei el permiso para acceder a la ubicación. En el caso de versiones anteriores a EMUI 9.0, seleccione **Usar GPS, WLAN y redes móviles** como modo de posicionamiento en lugar de **Usar GPS solo**.

Cómo encontrar el teléfono usando el reloj

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Buscar teléfono**, o deslice el dedo hacia abajo en la pantalla principal y presione **Buscar mi teléfono**. En la pantalla se mostrará una animación. Si el teléfono está dentro del rango de Bluetooth, reproducirá un tono para advertirle, incluso en Modo silencioso.

Presione la pantalla del reloj o desbloquee la pantalla del teléfono para dejar de reproducir el tono.

- Esta función solo funcionará cuando el teléfono y el reloj estén conectados.


Entrenamiento profesional

Cómo empezar a ejercitarse

El reloj admite múltiples modos de ejercicio. Seleccione un modo y empiece a ejercitarse.


Guías para correr

En el reloj se han preinstalado una serie de rutinas de carrera, desde nivel básico a avanzado, que proporcionan una guía personalizada en tiempo real. Usted podrá seleccionar distintas rutinas en el reloj.

- 1 Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen y deslice hasta encontrar **Ejercicio**; presione esa opción, seleccione **Correr con guía**, seleccione una rutina que desee utilizar y, a continuación, comience a correr según lo indica el reloj.
 - 2 Durante un entrenamiento, presione el botón para subir el volumen para pausar o finalizar la guía de carrera, o presione el botón para bajar el volumen para cambiar de pantalla y consultar diferentes datos del ejercicio.
 - 3 Después del entrenamiento, presione **Registros de ejercicio** para ver registros detallados de ejercicio, lo que incluye efecto del entrenamiento, rendimiento general, velocidad, pasos, altura total, frecuencia cardíaca, zona de frecuencia cardíaca, cadencia, ritmo y consumo máximo de oxígeno.
-  Para ver datos detallados del entrenamiento, usted también puede abrir la aplicación Salud de Huawei y presionar **Registros de actividad física**.

Cómo empezar a ejercitarse


Cómo empezar a ejercitarse usando el reloj

- 1 Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Ejercicio** y presione esa opción.
 - 2 Deslice el dedo hacia arriba o abajo hasta encontrar el tipo de ejercicio. Antes de un entrenamiento, presione el ícono Ajustes ubicado al lado de cada modo de ejercicio para configurar el objetivo, los recordatorios y los ajustes de pantalla.
-  El ícono Ajustes no aparece al lado del modo Triatlón. En este modo, presione el botón para bajar el volumen si desea desplazarse a la siguiente forma.
- 3 Presione el ícono Inicio para comenzar un entrenamiento. Durante un entrenamiento, mantenga presionada la pantalla de datos del ejercicio hasta que el reloj vibre, presione cualquier dato (como frecuencia cardíaca, velocidad, distancia y tiempo) y después seleccione qué mostrar en la pantalla en tiempo real.
 - 4 Durante un entrenamiento, presione el botón para subir el volumen si desea pausar o finalizar el ejercicio, o presione el botón para bajar el volumen si desea cambiar de pantalla y consultar diferentes datos del ejercicio. (Tomemos como ejemplo el modo Correr al aire libre. Durante el entrenamiento, usted podrá ver que se muestra una variedad de datos al lado de Frecuencia cardíaca, Ritmo, Distancia, Tiempo, Pasos, Cadencia, Total de calorías y Ascenso total. Diferentes modos de ejercicio muestran diferentes tipos de datos).

- 5** Después de un ejercicio, presione **Registros de ejercicio** para ver los registros detallados del ejercicio.

Cómo empezar a ejercitarse usando la aplicación Salud de Huawei

Para empezar a ejercitarse usando la aplicación Salud de Huawei, el teléfono y el reloj deberán estar cerca para garantizar que se conecten correctamente.

- 1** Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Ejercicio**, seleccione un modo de ejercicio y después presione el ícono Inicio para empezar a ejercitarse.
- 2** Una vez que haya iniciado un entrenamiento, el reloj sincronizará y mostrará la frecuencia cardíaca, el recuento de pasos, la velocidad y el tiempo del ejercicio.
- 3** Durante un entrenamiento, la aplicación Salud de Huawei muestra el tiempo y otros datos del ejercicio.
 -  Si la distancia o el tiempo del ejercicio son demasiado cortos, los datos no se registrarán.
 - Para que el nivel de batería no se agote, asegúrese de mantener presionado el ícono Detener después de un ejercicio para terminarlo.

Estado del ejercicio

La aplicación Estado del ejercicio del reloj puede demostrar la variación del estado de la forma física y la carga de entrenamiento de los últimos siete días. Usted podrá revisar y modificar el 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, se puede consultar la carga de entrenamiento de los últimos siete días. La carga del ejercicio se clasifica como Alta, Baja u Óptima, y se puede determinar el nivel en función del estado de la forma física.

La aplicación Estado del ejercicio realiza el seguimiento principalmente de las cargas del ejercicio y las variaciones de consumo máximo de oxígeno.

El reloj recopila las cargas del ejercicio de los modos de ejercicio que hacen seguimiento a la frecuencia cardíaca, como correr, caminar, montar en bici y practicar senderismo en montaña, y recopila el valor del consumo máximo de oxígeno cuando se inicia un entrenamiento de carrera al aire libre. El reloj no puede mostrar el estado del ejercicio si no ha recopilado valores de consumo máximo de oxígeno. La variación de consumo máximo de oxígeno solo se mostrará si usted utiliza el modo de carrera al aire libre al menos una vez a la semana (2.4 kilómetros en 20 minutos en cada sesión, como mínimo) y el reloj recopila al menos dos valores de consumo máximo de oxígeno con un intervalo superior a una semana.

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Estado del ejercicio**, presione y después deslice el dedo hacia arriba en la pantalla para consultar el estado del ejercicio.

- i** La variación del estado de la forma física (consumo máximo de oxígeno) es un importante indicador del estado del ejercicio. El reloj mostrará la variación del consumo máximo de oxígeno y el estado del ejercicio solo si usted utiliza el modo de carrera al aire libre al menos una vez a la semana y el reloj recopila al menos dos valores de consumo máximo de oxígeno con un intervalo superior a una semana.

Seguimiento de actividades diarias

Como el reloj cuenta con un sensor de movimiento, puede hacer seguimiento de sus pasos, la cantidad de calorías quemadas, la intensidad de la actividad y el número de veces que se pone de pie, y mostrarlo en la pantalla.

Utilice el reloj correctamente para que registre datos relacionados con calorías, distancia, pasos, duración de actividades de intensidad de moderada a alta y mucho más de manera automática.

Los registros de actividad se podrán consultar haciendo lo siguiente:

Método 1: Consulta de registros de actividad en el reloj

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Registros de actividad**, presione esa opción y después deslícese hacia arriba o hacia abajo para ver datos relacionados con calorías, distancia, pasos, duración de actividades de intensidad de alta a moderada, etc.



Método 2: Consulta de registros de actividad usando la aplicación Salud de Huawei

Abra la aplicación Salud de Huawei y consulte registros de actividad en la pantalla principal.


- Para consultar los registros de actividad usando la aplicación Salud de Huawei, asegúrese de que el reloj esté conectado al teléfono.
- Los datos de ejercicio en el reloj se pueden sincronizar con la aplicación Salud de Huawei, pero los datos registrados en la aplicación no se pueden sincronizar con el reloj.

Cómo consultar la duración de la actividad de intensidad de moderada a alta

Cómo consultar la duración de la actividad de intensidad de moderada a alta

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Registros de actividad** y presione esa opción. La duración de la actividad de

intensidad de moderada a alta se mostrará al lado de . (Si tomamos

 **25/30 分钟** como ejemplo, esto indica que ha realizado 25 minutos de actividad de intensidad de moderada a alta durante ese día. La duración recomendada es de 30 minutos al día).

- Los usuarios de Android también pueden verificar la duración de la actividad de moderada a alta en la pantalla principal de la aplicación Salud de Huawei. Los datos mostrados en la aplicación Salud de Huawei se recopilan tanto del teléfono como del reloj. Por lo tanto, no hay de qué preocuparse si existe alguna discrepancia en los datos entre la aplicación y el reloj.

Cómo registrar las rutas del ejercicio

El reloj cuenta con GPS integrado. Aunque esté desconectado del teléfono, el reloj puede seguir registrando las rutas del ejercicio cuando usted inicie cualquier modo de exteriores, como Correr al aire libre, Caminar al aire libre, Montar en bici, Senderismo en montaña, etc.

- Diferentes modelos admiten diferentes modos de ejercicio al aire libre.

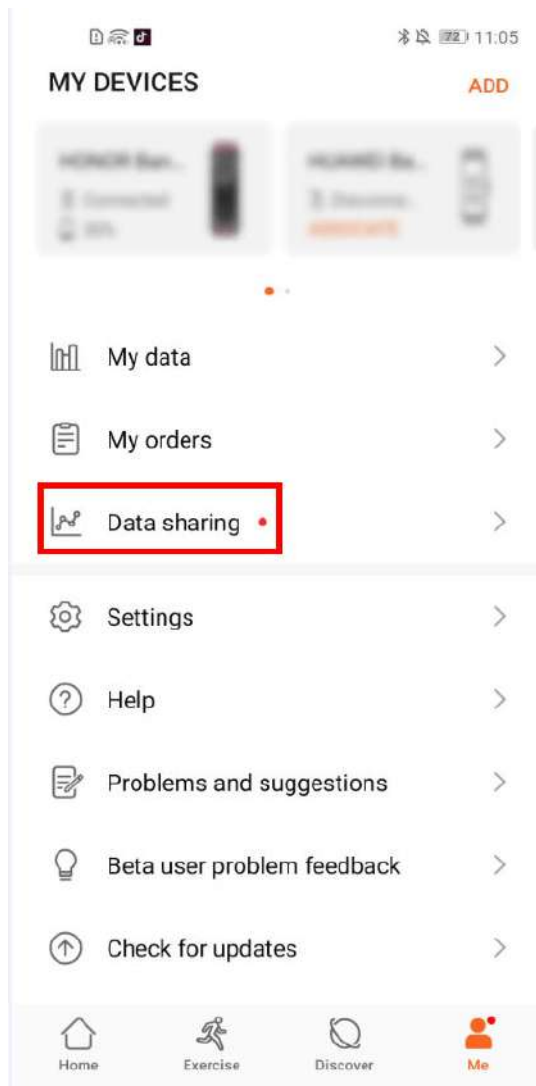
Si no puede ver rutas de ejercicio en el reloj, sincronice los datos del ejercicio con la aplicación Salud de Huawei y consulte las rutas del ejercicio y otros datos en detalle del ejercicio en **Registros de actividad física** en Salud de Huawei.

Cómo recopilar y compartir los datos de actividad física y salud

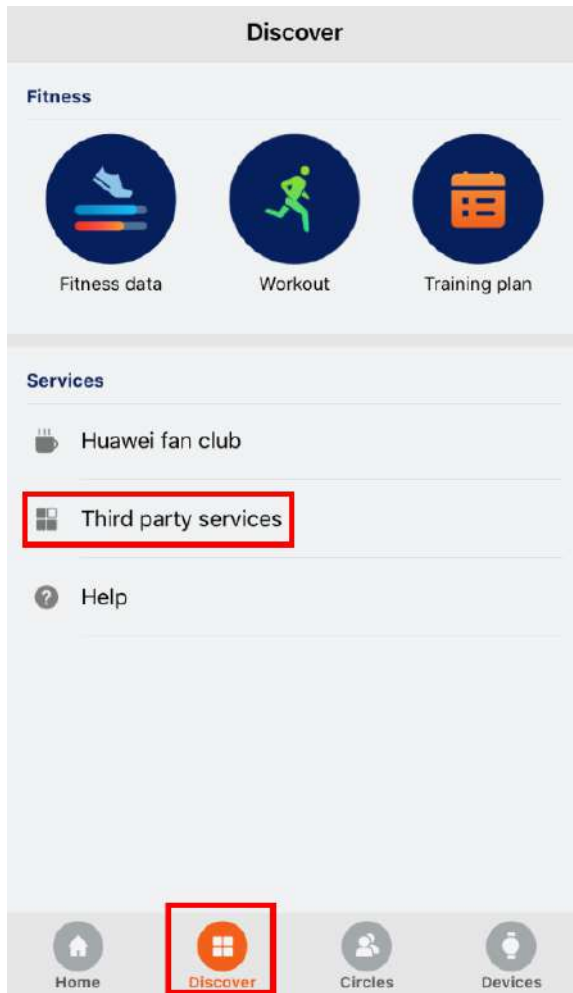
Comparta sus datos de actividad física con aplicaciones de terceros y compárelos con los de sus amigos.

Para usuarios de Android:

Para compartir sus datos de actividad física con una aplicación de terceros, abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Yo > Uso compartido de datos** y seleccione la plataforma con la que quiere compartir. Siga las instrucciones en pantalla específicas para cada plataforma.

**Para usuarios de iOS:**

Para compartir sus datos de actividad física con una aplicación de terceros, abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Descubrir > Servicios de terceros** y seleccione la plataforma con la que desea compartir. Siga las instrucciones en pantalla específicas para cada plataforma.



Salud y estado físico

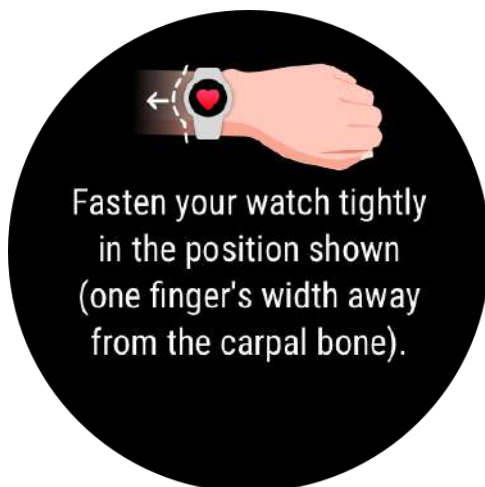
Monitoreo de la frecuencia cardíaca

El HUAWEI WATCH GT 2 presenta un sensor de frecuencia cardíaca óptico, que puede monitorear y registrar la frecuencia cardíaca todo el día. Para usar esta función, se debe habilitar **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** en la aplicación Salud de Huawei.

- i** Cuando el reloj detecta que el usuario se ha quedado dormido, selecciona el uso de luz invisible para medir la frecuencia cardíaca, lo que le permitirá disfrutar de un buen descanso nocturno.

Medición de frecuencia cardíaca

- 1** No mueva el brazo y colóquese el reloj correctamente.
 - 2** Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen y deslice el dedo hasta que encuentre **Frecuencia cardíaca**. Presione **Frecuencia cardíaca**. El reloj medirá la frecuencia cardíaca actual.
 - 3** Para interrumpir la medición de la frecuencia cardíaca, deslice el dedo hacia la derecha en la pantalla del reloj.
Normalmente se tarda entre 6 y 10 segundos en mostrar el primer valor de la medición (entre 1 y 2 segundos si la opción **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** está habilitada en la aplicación Salud de Huawei y **MODO DE MONITOREO** está configurado como **Tiempo real**), y después los datos se actualizan cada 5 segundos. Una medición completa tarda aproximadamente 45 segundos.
- i** Para garantizar una medición de la frecuencia cardíaca más precisa, use el reloj correctamente y asegúrese de que la correa esté ajustada. Asegúrese de que el reloj esté colocado firmemente en la muñeca. Asegúrese de que la caja del reloj esté en contacto directo con la piel sin ninguna obstrucción.



Medición de la frecuencia cardíaca durante un entrenamiento individual

Durante un entrenamiento, el reloj puede mostrar la frecuencia cardíaca en tiempo real y la zona de frecuencia cardíaca, e informarle cuando la frecuencia cardíaca se sitúe por encima

del límite superior. Para obtener mejores resultados de entrenamiento, se recomienda elegir un ejercicio en función de la zona de frecuencia cardíaca del usuario.

- Configuración del método de cálculo de la zona de frecuencia cardíaca

El intervalo de frecuencia cardíaca se puede calcular en función del porcentaje de frecuencia cardíaca máxima o porcentaje de RFC. Para calcular el método de cálculo del intervalo de frecuencia cardíaca, abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Yo > Ajustes > Intervalo de límite de frecuencia cardíaca y advertencia** y configure **Método de cálculo** como **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima**: o bien como **Porcentaje de RFC**.

- Si selecciona **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima** como método de cálculo, la zona de frecuencia cardíaca para diferentes tipos de actividades de ejercicio (Extremo, Anaeróbico, Quema de grasas y Calentamiento) se calcula en función de la frecuencia cardíaca máxima ("220 - edad" por defecto). $\text{Frecuencia cardíaca} = \text{Frecuencia cardíaca máxima} \times \text{Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima}$.
- Si selecciona porcentaje de RFC como método de cálculo, el intervalo de frecuencia cardíaca para diferentes tipos de actividades de ejercicio (Anaeróbico avanzado, Anaeróbico básico, Ácido láctico, Aeróbico avanzado y Aeróbico básico) se calcula en función de la reserva de frecuencia cardíaca ($\text{FCmáx.} - \text{FCrep.}$). $\text{Frecuencia cardíaca} = \text{Reserva de frecuencia cardíaca} \times \text{Porcentaje de reserva de frecuencia cardíaca} + \text{Frecuencia cardíaca en reposo}$.
- Los métodos de cálculo de la zona de frecuencia cardíaca al correr no se ven afectados por los ajustes de la aplicación Salud de Huawei. Para la mayoría de las rutinas de carrera, se selecciona **Porcentaje de RFC** por defecto.


El reloj mostrará diferentes colores cuando la frecuencia cardíaca alcance las zonas correspondientes durante un ejercicio. La siguiente figura muestra cómo aparece en pantalla la frecuencia cardíaca durante una carrera al aire libre.



- Medición de la frecuencia cardíaca durante un entrenamiento

1 Después de iniciar un entrenamiento, deslice el dedo sobre la pantalla del reloj para consultar la frecuencia cardíaca en tiempo real y la zona de frecuencia cardíaca.

- 2 Cuando termine, consulte la frecuencia cardíaca media, la frecuencia cardíaca máxima y la zona de frecuencia cardíaca en la pantalla de resultados del entrenamiento.
- 3 Para ver gráficos que muestran los cambios en la frecuencia cardíaca, la frecuencia cardíaca máxima y la frecuencia cardíaca media de cada ejercicio, acceda a **Registros de ejercicio** en la aplicación Salud de Huawei.

-  La frecuencia cardíaca no se mostrará si se quita el reloj de la muñeca al hacer ejercicio. Sin embargo, el reloj seguirá buscando la frecuencia cardíaca durante un tiempo. La medición se reanudará una vez que se coloque el reloj de nuevo.
- El reloj puede medir la frecuencia cardíaca cuando se ha conectado al teléfono y se ha iniciado un entrenamiento usando la aplicación Salud de Huawei.

Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca

Para habilitar esta función, conecte el reloj al teléfono usando la aplicación Salud de Huawei y habilite **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** en la aplicación Salud de Huawei.

Una vez habilitada esta función, el reloj puede medir la frecuencia cardíaca en tiempo real.


Configure el **MODO DE MONITOREO** como **Inteligente** o **En tiempo real**.

- Modo inteligente

- 1 La medición de la frecuencia cardíaca se realizará cada 10 minutos para actividades de intensidad baja (por ejemplo, cuando no se mueve).
- 2 La medición de la frecuencia cardíaca se realizará cada 10 minutos para actividades de intensidad moderada (por ejemplo, cuando camina).
- 3 La medición de la frecuencia cardíaca se realizará una vez por segundo para actividades de intensidad alta (por ejemplo, cuando corre) y tarda entre 6 y 10 segundos en mostrar el primer valor de frecuencia cardíaca, aunque estos pueden variar entre una persona y otra).

- Modo en tiempo real La medición de la frecuencia cardíaca se realizará una vez por segundo para actividades de cualquier tipo de intensidad.

Cuando esta función está habilitada, el reloj medirá la frecuencia cardíaca en tiempo real de manera continua. Vea los gráficos de la frecuencia cardíaca en la aplicación Salud de Huawei.

-  Si usa el Modo en tiempo real, el consumo de energía del reloj será mayor, mientras que el Modo inteligente ajustará el intervalo de medición de la frecuencia cardíaca en función de la intensidad de la actividad y, por lo tanto, el consumo de energía será menor.

Medición de la frecuencia cardíaca en reposo

La frecuencia cardíaca en reposo hace referencia a la frecuencia cardíaca que se mide en un entorno tranquilo y relajado cuando se está despierto. Se trata de un indicador general de salud cardiovascular.

El mejor momento para medir la frecuencia cardíaca en reposo es justo después de despertarse por la mañana. Es posible que la frecuencia cardíaca en reposo real no se muestre o no se mida con precisión si la frecuencia cardíaca no se ha medido en el momento correcto.

Para medir automáticamente la frecuencia cardíaca, habilite **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** en la aplicación Salud de Huawei.

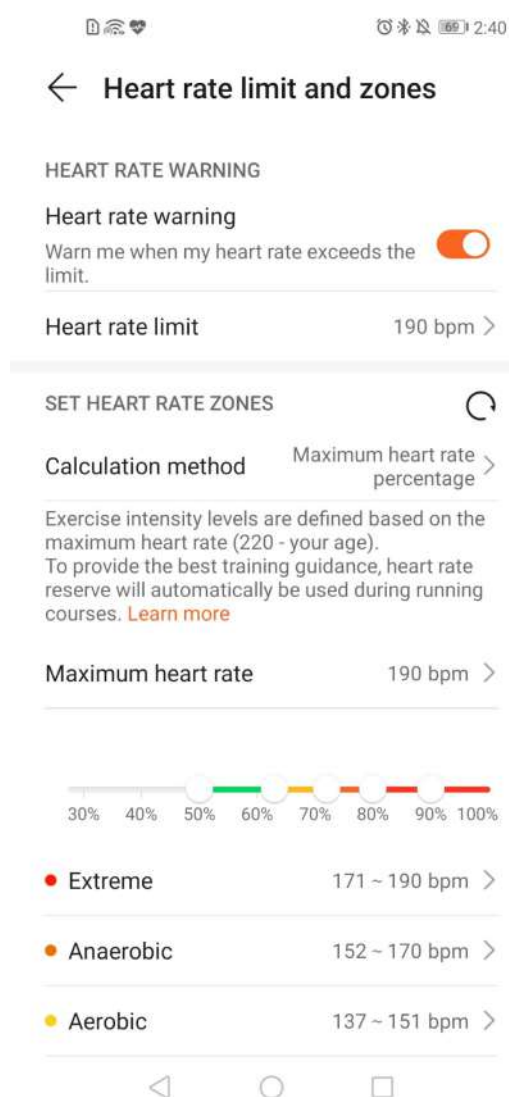
Si se muestra "--" como la lectura de la frecuencia cardíaca en reposo, significa que el reloj no ha podido medirla. En ese caso, asegúrese de medir la frecuencia cardíaca en reposo en un entorno tranquilo y relajado cuando esté despierto. Se recomienda medir la frecuencia cardíaca en reposo inmediatamente después de despertarse por la mañana para obtener el resultado más preciso.

i Si deshabilita **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** después de consultar la frecuencia cardíaca en reposo, la frecuencia cardíaca en reposo mostrada en la aplicación Salud de Huawei seguirá siendo la misma.

Advertencia de frecuencia cardíaca

Después de iniciar un entrenamiento usando el reloj, este vibrará para advertirle que el valor de frecuencia cardíaca ha superado el límite máximo durante más de 10 segundos. Para consultar y configurar el límite de frecuencia cardíaca, haga lo siguiente:

Abra la aplicación Salud de Huawei, acceda a **Yo > Ajustes > Intervalo de límite de frecuencia cardíaca y advertencia** y seleccione el límite de frecuencia cardíaca deseado. En la siguiente figura se muestra cómo configurar el límite de frecuencia cardíaca:



- El límite de frecuencia cardíaca predeterminado es $200 - \text{edad}$, que se obtiene a partir de la información personal ingresada.
- Si se deshabilitan las instrucciones por voz para los entrenamientos individuales, solo se recibirán advertencias a través de vibraciones y avisos de tarjetas.
- Las alertas de frecuencia cardíaca solo están disponibles durante ejercicios activos, y no se generan durante el monitoreo diario.

Si desea habilitar **Alertas de frecuencia cardíaca alta** para la frecuencia cardíaca en reposo, abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Disp** y acceda al suyo. A continuación, acceda a **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca > Alerta de frecuencia cardíaca elevada**, y configure el límite superior de frecuencia cardíaca. Después, presione **Aceptar**. Cuando no esté realizando ejercicio, recibirá una alerta cuando la frecuencia cardíaca en reposo permanezca por encima del límite configurado durante más de 10 minutos.

Seguimiento del sueño

El reloj recopila datos del sueño e identifica el estado de sueño cuando se usa al dormir. Puede detectar automáticamente cuándo se queda usted 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.

El reloj mide los datos de 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 reloj 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.

Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Sueño**, presione y después deslice hacia arriba en la pantalla para consultar la duración del descanso nocturno y la duración de la siesta. La duración del descanso diurno se muestra en el apartado **Siesta**.

Consulte su historial de datos del sueño en la aplicación Salud de Huawei. Abra la aplicación Salud de Huawei y presione Sueño para consultar sus estadísticas de sueño diarias, semanales, mensuales y anuales.

- Las siestas que haga durante el día se cuentan en el apartado **Siesta**. Si se echa una siesta a mediodía inferior a 30 minutos o si se ha movido demasiado durante una siesta a mediodía, es posible que el reloj determine de forma incorrecta que usted estaba despierto.

Usted puede habilitar **HUAWEI TruSleep™** en la aplicación Salud de Huawei.

Después de que se habilite **HUAWEI TruSleep™**, el reloj recopilará sus datos de sueño, detectará cuándo se queda dormido, cuándo se despierta y si se encuentra en una fase de sueño ligero, profundo o REM; también identificará las veces que usted se despierta y la

calidad de la respiración para proporcionarle un análisis de la calidad de sueño y sugerencias para ayudarlo a entender y mejorar la calidad del sueño.

Cuando el reloj detecte que usted está durmiendo, automáticamente deshabilitará las funciones Mostrar siempre en pantalla, recordatorios de mensajes, notificaciones de llamadas entrantes, Girar la muñeca para activar la pantalla, etc. para no interferir en su descanso.

Pruebas de nivel de estrés

El reloj se puede utilizar para medir el nivel de estrés de forma puntual o periódica.

- Para medir el nivel de estrés de forma puntual: Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Estrés** y después **Prueba de esfuerzo**. Cuando use esta función por primera vez, deberá calibrar el valor de estrés. Siga las instrucciones que aparecen en pantalla en la aplicación Salud de Huawei para responder el cuestionario y obtener un mejor resultado en la prueba de estrés.
- Para medir el nivel de estrés de forma periódica: Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Disp**, y después presione el nombre de su dispositivo. Habilite **Prueba de estrés automática** y siga las instrucciones que aparecen en pantalla para calibrar el valor de estrés. Asegúrese de llevar el reloj correctamente colocado y así medirá de forma periódica su nivel de estrés.

Cómo consultar los datos de estrés:

- Cómo consultar los datos de estrés en el reloj: Presione el botón para subir el volumen mientras se encuentra en la pantalla principal, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo hasta que encuentre **Estrés**, y presione esa opción para consultar el gráfico que indica los cambios de estrés, por ejemplo, el gráfico de barras de estrés, el nivel de estrés y el intervalo de estrés.
- Cómo consultar los datos de estrés en la aplicación Salud de Huawei: Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Estrés** para consultar sus niveles de estrés más recientes y la curva de estrés diaria, semanal, mensual y anual, así como las recomendaciones correspondientes. Al mismo tiempo, consulte el contenido que aparece en **ASISTENTE PARA ALIVIAR EL ESTRÉS** para disminuir el estrés y estar relajado.

- Las pruebas de estrés solo están disponibles en el HUAWEI WATCH GT 2 y requieren un teléfono Android.
- Durante la prueba de estrés, colóquese el reloj correctamente y quédese quieto.
- El reloj no podrá detectar con precisión el nivel de estrés durante un ejercicio o cuando mueva la muñeca con demasiada frecuencia. En este caso, el reloj no llevará a cabo una prueba de estrés.
- Es posible que la precisión de los datos se vea afectada por la cafeína, la nicotina, el alcohol y alguna medicación psicotrópica. Asimismo, una enfermedad del corazón, el asma, el ejercicio o una posición de uso incorrecta también afectarán a los datos.
- El reloj no es un dispositivo médico y los datos solo tienen fines de referencia.

Recordatorio de actividad

Cuando la función **Recordatorio de actividad** esté habilitada, la pulsera monitoreará 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.

Cómo habilitar HUAWEI TruSleep™

Para usuarios de Android:

Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Disp**, después presione el nombre del dispositivo y habilite **HUAWEI TruSleep™**.

Para usuarios de iOS:

Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Disp**, después presione el nombre del dispositivo y habilite **HUAWEI TruSleep™**.

- Si habilita **HUAWEI TruSleep™**, es posible que disminuya la autonomía de la batería.
- **HUAWEI TruSleep™** está deshabilitado por defecto.
- El seguimiento de HUAWEI TruSleep™ no se verá afectado si el teléfono se apaga mientras está durmiendo.
- Si habilita **No molestar** en la aplicación Salud de Huawei, el seguimiento de HUAWEI TruSleep™ no se verá afectado.

Esferas de reloj

Cómo cambiar esferas del reloj

Método 1: Mantenga presionada la pantalla principal y después deslice el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar una esfera del reloj.

Método 2: Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Ajustes** y presione esa opción. Acceda a **Pantalla > Esfera del reloj**, y después deslice el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar una esfera del reloj.

Método 3: Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Disp** y después el nombre del dispositivo. A continuación, presione **Más** al lado de **Esferas del reloj**, después **Mías**, seleccione la esfera del reloj que considere y después presione **CONFIGURAR COMO PREDETERMINADA**.

Cómo configurar esferas del reloj de la Galería

- Solo disponible en teléfonos Android. Si cuenta con iOS, desempareje el dispositivo y después emparejelo con un teléfono Android y siga las instrucciones para transferir fotos. Las fotos se guardarán y usted podrá desemparejar el dispositivo y volver a emparejarlo con su teléfono iOS.
 - Esta función requiere que la aplicación Salud sea actualizada a 10.0.0.633 o versión superior, y que el reloj sea actualizado a 1.0.1.16 o versión superior.
- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei y presione **Devices**, acceda a **Watch faces > More > Mine** y presione **Gallery**.
 - 2 Presione **+** y seleccione cargar una imagen desde la Galería del teléfono o tomar una foto nueva. A continuación, seleccione la imagen deseada y presione **Save**. Su reloj mostrará su imagen personalizada, tal como se muestra en la siguiente figura:

← Gallery



Set as default

Background Style Layout



← Gallery



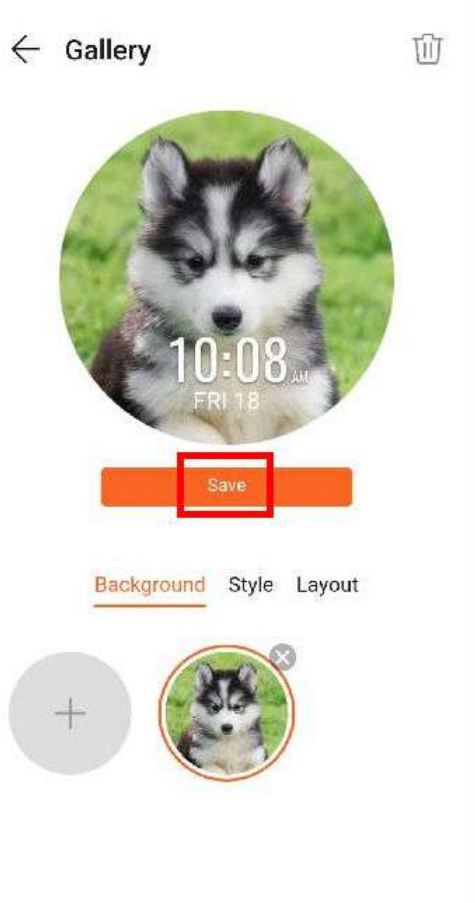
Set as default

Background Style Layout

Upload



CANCEL



- 3 En la pantalla de **Gallery** en la aplicación Salud de Huawei, presione **Style** para personalizar la fuente y el color de la fecha y hora que aparecen en pantalla.
- 4 Presione **Layout** para ajustar la posición de la fecha y hora que aparecen en pantalla.
 - Solo las imágenes estáticas pueden utilizarse como esferas del reloj. No hay restricciones en cuanto al formato de archivos.
 - Se puede transferir un máximo de 5 imágenes a la vez. Si transfiere múltiples imágenes, se seleccionará una imagen aleatoriamente y se mostrará esa imagen cada vez que la pantalla se active. Puede cambiar de imagen presionando la pantalla cuando esté encendida.


Esferas del reloj

Descargue e instale esferas del reloj aún más chulas haciendo lo siguiente:

- 1 Abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Dispositivos** y después presione el nombre del dispositivo, presione **Más** que se encuentra al lado de **Esferas del reloj** y podrá ver diversas esferas del reloj.
- 2 Seleccione una esfera del reloj según sea necesario y después presione **INSTALAR**. Una vez instalada, el reloj seleccionará automáticamente esta nueva esfera.
- 3 Seleccione una esfera del reloj instalada, presione **CONFIGURAR COMO PREDETERMINADA**, y se activará esta esfera del reloj.

Cómo eliminar una esfera del reloj:

Para eliminar una esfera del reloj, abra la aplicación Salud de Huawei, presione **Dispositivos** y después presione el nombre del dispositivo, presione **Más** que se encuentra al lado de **Esferas del reloj**, presione **Mías**, seleccione una esfera del reloj instalada que desee eliminar

y después presione  en el extremo superior derecho de la pantalla para eliminar la esfera del reloj instalada. Algunas esferas del reloj preinstaladas no pueden eliminarse.

- La pantalla Esferas del reloj no está disponible en teléfonos con iOS. Para descargar nuevas esferas del reloj, se recomienda emparejar temporalmente el reloj con un teléfono Android. Cuando las esferas del reloj descargadas se sincronicen con el reloj, vuelva a emparejar el reloj con el teléfono con iOS.
- Para descargar o eliminar esferas del reloj, actualice el reloj y la aplicación Salud de Huawei con las versiones más recientes.
- Es posible que no se puedan descargar o eliminar esferas del reloj en determinados países o regiones. Para obtener más detalles, póngase en contacto con la línea directa del servicio de atención al cliente local de Huawei.

Cómo configurar una esfera del reloj para el modo de espera

Cuando el reloj accede al modo de espera, se mostrará la esfera de espera. La esfera del reloj para el modo de espera está deshabilitada por defecto. Para habilitarla, haga lo siguiente:

- 1** Desde la pantalla principal, presione el botón para subir el volumen, deslice el dedo hasta que encuentre **Ajustes**, presione y después acceda a **Pantalla > Avanzado > Bloquear pantalla**.
- 2** Presione **Estilo**, seleccione un tipo y después presione **Aceptar**.
- 3** Presione **Color**, seleccione un color y después presione **Aceptar**.
 - Cuando el reloj acceda al modo de espera, presione la esfera de espera para cambiar a la pantalla principal.
 - Para deshabilitar la función de esfera del reloj de espera, presione **Estilo**, y después seleccione **Ninguno**.
 - Si habilita la función de esfera del reloj en espera, la autonomía de la batería se agotará hasta la mitad y la función Girar la muñeca para activar la pantalla se deshabilitará.
 - Para habilitar la función de esfera del reloj del modo de espera, se recomienda actualizar el HUAWEI WATCH GT Classic/Active/Sport con la versión 1.0.8.34 o posterior, el HUAWEI WATCH GT Elegant con la versión 1.0.60.28 o posterior, o el HONOR Dream/Magic/VIVIENNE TAM con la versión 1.0.9.4 o posterior.

Cómo configurar dos zonas horarias

Mantenga presionada la pantalla inicial para cambiar de diseño. Algunos diseños cuentan con un ícono de ajustes debajo de ellos. Presiónelo para habilitar la visualización de dos zonas horarias.