

Índice

Pasos iniciales

Cómo encender, apagar y reiniciar el dispositivo	1
Botones y gestos	1
Cómo cargar el dispositivo	2
Cómo emparejar el reloj con el teléfono	3
Notificaciones	4
Cómo cambiar las esferas del reloj	4
Configuración de alarmas	5
Cómo recibir pronósticos meteorológicos	6
Notificaciones de llamadas entrantes	7

Ejercicio

Cómo comenzar un ejercicio físico	8
Sincronización de un solo ejercicio	8
Cómo ver registros de ejercicio	9
Visualización de los datos de actividad diaria	9
Detección automática de ejercicios	9

Salud

Seguimiento del sueño	10
Cómo medir los niveles de oxígeno en sangre (SpO2)	10
Cómo medir su frecuencia cardíaca	11
Límite de frecuencia cardíaca y zonas	13
Alerta de frecuencia cardíaca elevada	13
Alerta de frecuencia cardíaca baja	13
Cómo probar los niveles de estrés	14
Ejercicios de respiración	14
Recordatorio de la actividad	14
Predicciones del ciclo menstrual	14

Asistente

Cómo ver y eliminar mensajes	16
Cómo configurar diseños de AOD	16
Cómo configurar esferas del reloj de la Galería	16
OneHop para esferas del reloj	17
Cronómetro	18
Temporizador	18
Linterna	18
Cómo buscar el teléfono	18
Cómo controlar la reproducción de la música	19
Obturador remoto	19

Más

No molestar	20
Cómo agregar favoritos	20
Cómo configurar la intensidad de vibración	20
Configuración de encendido/apagado de la pantalla en pulseras Huawei	20
Cómo bloquear o desbloquear	21
Configuración de fecha, hora e idioma	22
Cómo restablecer los ajustes de fábrica del dispositivo	22
Cómo actualizar el reloj	22
Cómo ajustar o reemplazar la correa	22
Cómo ver el nombre de Bluetooth, la dirección MAC, el número de serie, el modelo y el número de versión	24
Resistencia al	24
Cómo usar el dispositivo	25

Pasos iniciales

Cómo encender, apagar y reiniciar el dispositivo

Encendido

- Mantenga presionado el botón lateral para encender el dispositivo.
- Cargue el dispositivo.
 - ❗ Cuando el dispositivo se encienda con un nivel de batería ultrabajo, la pantalla mostrará un recordatorio de carga y el dispositivo se apagará automáticamente. Se recomienda cargarlo de inmediato.

Apagado

- Presione el botón lateral y acceda a **Ajustes > Sistema > Apagar**.
- Mantenga presionado el botón lateral y presione la opción **Apagar**.
 - ❗ El dispositivo se apagará automáticamente cuando se termine la carga de la batería. Cargue el dispositivo de inmediato.

Reinicio

- Presione el botón lateral y acceda a **Ajustes > Sistema > Reiniciar**.
- Mantenga presionado el botón lateral y después, **Reiniciar**.

Botones y gestos

El dispositivo viene equipado con una pantalla táctil. Puede deslizar el dedo hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda o hacia la derecha, y también puede mantener presionada la pantalla para llevar a cabo operaciones.


Acción	Función	Nota
Presionar el botón lateral.	Permite volver a la pantalla principal.	Esta función no está disponible en algunos escenarios, por ejemplo, durante llamadas y ejercicios físicos.
Presionar el botón lateral desde la pantalla principal.	Permite acceder a la lista de aplicaciones.	--
Mantener presionado el botón lateral.	Permite encender, apagar y reiniciar.	--

Acción	Función	Nota
Deslizar el dedo hacia la derecha desde la pantalla principal.	Permite cambiar de pantalla.	--
Deslizar el dedo hacia la derecha sobre una pantalla, que no debe ser la principal.	Permite volver a la pantalla anterior.	--
Deslizar el dedo hacia arriba por la pantalla principal.	Permite ver mensajes.	--
Deslizar el dedo hacia abajo por la pantalla principal.	Permite acceder al menú de ajustes o habilitar algunas funciones, como No molestar, pantalla activa, Buscar teléfono y configurar alarmas.	--
Presionar la pantalla.	Permite seleccionar y confirmar.	--
Mantener presionada la pantalla principal.	Permite cambiar de esfera del reloj.	--

Cómo cargar el dispositivo

Carga

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

Cargar completamente el dispositivo tarda alrededor de 65 minutos.

Cómo ver el nivel de la batería


Deslice el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal del dispositivo para ver el nivel de carga de la batería. También puede abrir la aplicación Salud, presionar **Dispositivos** y ver el nivel de carga de la batería debajo del nombre del dispositivo.

Alerta por batería baja

- Cuando el nivel de carga de la batería se reduzca al 10 %, el ícono de la batería se pondrá rojo, el dispositivo vibrará y se mostrará en pantalla un recordatorio de alerta de batería baja.
- Cuando el nivel de carga de la batería se reduzca al 5 %, el ícono de la batería permanecerá en rojo, el dispositivo vibrará y se mostrará en pantalla un recordatorio de alerta de batería baja.

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 6.0 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 habilitada esta función, el dispositivo mostrará notificaciones en la barra de estado de su teléfono y vibrará para notificarle.

Las siguientes notificaciones se pueden sincronizar con el dispositivo: Mensajes SMS, correos electrónicos, eventos del calendario, y determinadas aplicaciones de redes sociales de terceros.

- Abra la aplicación Salud y después presione **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo. Presione **Notificaciones** y habilite **Notificaciones**. Active el selector de las aplicaciones de las que desee recibir notificaciones.
- Cómo deshabilitar las notificaciones: Abra la aplicación Salud, presione **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo, presione **Notificaciones** y deshabilite **Notificaciones**.
 - El dispositivo puede recibir mensajes, pero no le notificará a usted cuando esté haciendo ejercicio, cuando se use el modo No molestar ni cuando esté durmiendo. Deslice el dedo hacia arriba sobre la pantalla principal para ver los mensajes nuevos.
 - No recibirá ninguna notificación de aplicaciones en el dispositivo si la aplicación está abierta en su teléfono. Por ejemplo, si usted está enviando un mensaje a un amigo en su teléfonos por medio de WhatsApp, las notificaciones de mensajes no se mostrarán en el dispositivo.

Cómo cambiar las esferas del reloj


- Antes de usar esta función, actualiza la aplicación Salud y tu dispositivo a las versiones más recientes. Tu teléfono debe tener HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 12.0 o una versión posterior.
- Método 1: Mantén presionado en cualquier lugar de la pantalla principal hasta que el dispositivo vibre. Cuando se aleje la imagen de la pantalla principal y se muestre un recuadro, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar el diseño de pantalla principal que desees.
- Método 2: En el dispositivo, accede a **Ajustes > Pantalla > Esfera del reloj** y, a continuación, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar el diseño de pantalla principal que desees.

- Método 3: Asegúrate de que el reloj esté conectado a la aplicación Salud, abre la aplicación Salud, accede a **Esferas del reloj > Más** y presiona **INSTALAR** en la esfera de reloj que prefieras. El dispositivo aplicará automáticamente la esfera seleccionada una vez instalada. De forma alternativa, presiona una esfera del reloj que hayas instalado y luego presiona **CONFIGURAR COMO PREDETERMINADO** para cambiarla.

Cómo eliminar una esfera del reloj: Abre la aplicación Salud, accede a **Esferas del reloj > Más > Mías > Editar** y presiona el ícono de cruz que se encuentra en el extremo superior derecho de una esfera del reloj para eliminarla.

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.

Cómo recibir pronósticos meteorológicos

Cómo habilitar los pronósticos meteorológicos

Abra la aplicación Salud, habilite la opción **Pronósticos meteorológicos** en la pantalla de detalles del dispositivo y seleccione una unidad de temperatura (°C o °F).

Cómo ver la información del clima

Método 1: En la pantalla del clima

Deslice el dedo hacia la derecha sobre la pantalla hasta encontrar la pantalla del Clima en la cual puede consultar su ubicación, el clima, la temperatura, la calidad del aire, etc.

Método 2: En la aplicación Clima

En la pantalla principal, presione el botón lateral y seleccione **Clima**. Puede ver su ubicación, el clima, la temperatura y la calidad del aire en la pantalla. Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la pantalla para ver los pronósticos del clima para las próximas seis horas, el día anterior y para los seis días siguientes.

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

Configure una esfera del reloj que pueda mostrar el clima. Una vez configurada, podrá ver los pronósticos meteorológicos más recientes en la pantalla principal.

- Asegúrese de que el GPS y la función Localización estén habilitados en el panel de notificaciones del teléfono y de que se le haya otorgado el permiso de Localización a la aplicación Salud. Las áreas abiertas son más adecuadas para obtener señal del GPS.
- Para las versiones de teléfonos anteriores a EMUI 9.0, seleccione **Utilizar redes móviles, WLAN y GPS** o **Utilizar redes móviles y WLAN** como modo de posicionamiento, en lugar de **Utilizar solo GPS**.

Notificaciones de llamadas entrantes




Asegúrate de que tu dispositivo esté conectado a tu teléfono y de utilizarlo correctamente en la muñeca. El dispositivo encenderá la pantalla y vibrará cuando haya una llamada entrante. Puedes rechazar la llamada o responder rápidamente con un mensaje en tu dispositivo.

- La función de respuesta rápida se admite. Para usar esta función, empareja tu dispositivo con un teléfono con o versión posterior y utiliza la versión más reciente de la aplicación Salud.
- La función de respuesta rápida no se admite cuando el dispositivo está conectado a un .
- Si no llevas puesto el dispositivo o si está habilitada la opción No molestar y la pantalla está apagada, el dispositivo recibirá la llamada entrante, pero no vibrará ni se iluminará.
- Si pierdes una llamada entrante, el dispositivo vibrará y la pantalla se encenderá para notificarte acerca de la llamada perdida.

Ejercicio

Cómo comenzar un ejercicio físico

Cómo empezar un ejercicio usando el dispositivo

- 1 En el dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y presione **Ejercicio**.
- 2 Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la pantalla y seleccione el ejercicio de actividad física que desee.
- 3 Presione el ícono para comenzar el ejercicio.
- 4 Cuando la pantalla esté encendida, mantenga presionado el botón lateral para detener el ejercicio. También puede presionar el botón para pausar el ejercicio, presionar  para reanudarlo o  para detenerlo.
 - Presione  para configurar un objetivo de ejercicio como distancia, tiempo o calorías. También puede configurar **No hay datos** para el objetivo. También puede configurar recordatorios para intervalos o su frecuencia cardíaca.

Cómo empezar a ejercitarse usando la aplicación Salud

- 1 Seleccione el ejercicio de actividad física que desee para registrarlo en la pantalla Ejercicio de la aplicación Salud.
- 2 Presione el ícono de inicio para comenzar el ejercicio.
 - El dispositivo comenzará el ejercicio al mismo tiempo que se inicie la actividad correr al aire libre, correr en cinta, caminar o andar en bicicleta en la aplicación Salud.
 - Una vez finalizado el ejercicio, presione el botón Pausar y mantenga presionado el botón Finalizar para finalizar el ejercicio. La batería se agota con mayor rapidez cuando se registran los ejercicios, por lo cual es importante finalizarlo cuando haya terminado.

Sincronización de un solo ejercicio

Una vez que tu dispositivo wearable se haya sincronizado con la aplicación Salud, el dispositivo wearable iniciará, pausará, reanudará o finalizará automáticamente un ejercicio cuando lo inicies (ya sea un solo ejercicio o una rutina de ejercicios), lo pauses, lo reanudes o lo finalices en la aplicación Salud.

- Durante un ejercicio, el dispositivo wearable y la aplicación Salud pueden responder de forma sincrónica cuando pauses, reanudes o finalices el ejercicio.

Cómo ver registros de ejercicio

Cómo ver los registros de ejercicio en el dispositivo

- 1 En el dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y presione **Registros de ejercicio**.
- 2 Seleccione un registro y vea los detalles correspondientes. El dispositivo mostrará distintos tipos de datos para los diferentes tipos de ejercicio.

Cómo ver los registros de ejercicio físico en la aplicación Salud

Usted puede ver datos de ejercicio detallados en **Registros de actividad física** en la pantalla **Salud** de la aplicación Salud.

Visualización de los datos de actividad diaria


Si está usando la pulsera correctamente, esta 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 la pulsera

En la pulsera, 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, las horas de actividad y las horas que estuvo activo.

Método 2: Ver de registros de entrenamiento en 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 la pulsera esté conectada a su teléfono a través de la aplicación.
- Los datos de actividad se restablecen todos los días a la medianoche.

Detección automática de ejercicios

El dispositivo puede identificar el estado del ejercicio de manera automática.

Acceda a **Ajustes > Ajustes de ejercicio** y habilite **Autodetectar entrenamientos**. Una vez habilitada esta función, el dispositivo le recordará que debe comenzar el ejercicio cuando detecte un incremento de la actividad. Puede ignorar la notificación o comenzar el ejercicio correspondiente.

Actualmente, se admiten los siguientes modos de ejercicio: caminar en interiores, caminar al aire libre, correr en cinta, correr al aire libre, actividad elíptica de entrenador y actividad de máquina de remo.

Salud

Seguimiento del sueño

Póngase el dispositivo de manera correcta. El dispositivo registrará de manera automática cuánto tiempo usted permanece dormido e identificará si usted está en etapa de sueño profundo, etapa de sueño liviano o despierto.

Sus datos de sueño de un día se miden desde las 20:00 h de la noche anterior hasta las 20:00 h del día siguiente por un total de 24 horas. Por ejemplo, si usted duerme 11 horas desde las 19:00 hasta las 06:00, su dispositivo contabilizará el tiempo que usted haya dormido antes de las 20:00 durante el primer día, como también el resto del tiempo que usted duerma el día siguiente.

Abra la aplicación Salud, presione **Dispositivos** y después el nombre de su dispositivo, acceda a **Monitoreo de la salud > HUAWEI TruSleep™** y habilite **HUAWEI TruSleep™**. Cuando se habilite, el dispositivo podrá reconocer con precisión el momento en que usted se duerme, se despierta y si está en una etapa de sueño profundo o REM, y proporcionará un análisis de la calidad del sueño y sugerencias que le permitan entender y mejorar la calidad del sueño.

Si no se ha habilitado **HUAWEI TruSleep™**, el dispositivo hará un seguimiento de su sueño por medio del método normal. Si lleva puesto el dispositivo cuando duerme, este identificará las distintas etapas del sueño, lo que incluye la hora a la que se duerme, se despierta y entra en la etapa de sueño profundo/liviano o sale de esta. Además, sincronizará los datos correspondientes con la aplicación Salud.

Cómo ver los datos del sueño: Abra la aplicación Salud y presione la tarjeta **Sueño**. Podrá ver sus datos de sueño diarios, semanales, mensuales y anuales.

Cómo medir los niveles de oxígeno en sangre (SpO2)

Medición única de SpO2

Use el dispositivo correctamente, presione el botón lateral para acceder a la lista de aplicaciones, deslice el dedo hacia abajo en la pantalla y presione **Oxígeno en sangre** para comenzar a medir su SpO2. Una vez finalizada la medición, **Volver a hacer prueba** aparecerá en la parte inferior de la pantalla.

- i • Para obtener resultados más precisos, antes de medir su SpO₂, se recomienda esperar de tres a cinco minutos después de ponerse el dispositivo.
 - Quédese quieto y asegúrese de que el dispositivo encaje relativamente bien durante la medición, pero evite tenerlo puesto directamente sobre el hueso de su muñeca. Asegúrese de que el sensor de frecuencia cardíaca esté en contacto con su piel y de que no haya objetos extraños entre su piel y el dispositivo. La pantalla también debe estar orientada hacia arriba.
 - Esta medición puede verse afectada por factores externos, tales como baja temperatura ambiente, movimientos del brazo o tatuajes que pueda tener en su brazo.
 - Los resultados son solo de referencia y no están destinados a uso médico.
 - La medición se interrumpirá si desliza el dedo hacia la derecha sobre la pantalla del dispositivo, si recibe una llamada o si se activa una alarma.
- 1** Abra la aplicación Salud, presione **Dispositivos** y luego el nombre de su dispositivo. A continuación, presione **Monitoreo de la salud** y habilite **Medición de SpO₂ automática**. El dispositivo medirá y registrará de manera automática su SpO₂ cuando detecte que usted está quieto.
 - 2** Presione **Alerta de SpO₂ bajo** para configurar el límite más bajo de su SpO₂ y recibir una alerta cuando no esté durmiendo.

Cómo medir su frecuencia cardíaca

- i • Esta medición puede verse afectada por factores externos como la baja temperatura ambiente, los movimientos del brazo o los tatuajes que pueda tener en su brazo.
- Manténgase quieto y ajuste un poco el dispositivo durante la medición, pero evite tenerlo puesto directamente sobre la articulación de su muñeca. Asegúrese de que el sensor de frecuencia cardíaca esté en contacto con su piel y de que no haya objetos extraños entre su piel y el dispositivo. La pantalla también debe estar colocada hacia arriba.

Medición de la frecuencia cardíaca individual

- 1** Abra la aplicación Salud, presione **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo, acceda a **Monitoreo de la salud > Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** y deshabilite **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca**.
- 2** En el dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y seleccione **Frecuencia cardíaca** para medir su frecuencia cardíaca.

Medición continua de la frecuencia cardíaca

- 1** Abra la aplicación Salud, presione **Dispositivos** y el nombre de su 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 el dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y seleccione la opción **Frecuencia cardíaca** para consultar su frecuencia cardíaca.
- En la aplicación Salud, acceda a **Yo > Mis datos > MEDICIONES DE SALUD > Frecuencia cardíaca** y consulte sus datos referentes a la salud cardíaca.

Medición de la frecuencia cardíaca en reposo

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

Abra la aplicación Salud, presione **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo, acceda a **Monitoreo de la salud > Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** y habilite **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca**. El dispositivo medirá su frecuencia cardíaca en reposo automáticamente.

- Si usted deshabilita la opción **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** después de medir su frecuencia cardíaca en reposo, los datos de esta no cambiarán en la aplicación Salud.

Medición de frecuencia cardíaca para el ejercicio físico

Durante el ejercicio físico, el dispositivo muestra su zona de frecuencia cardíaca y su frecuencia cardíaca en tiempo real y le indica cuándo su frecuencia cardíaca supera el límite máximo. Para obtener mejores resultados durante el ejercicio físico, se recomienda que entrene de acuerdo con su zona de frecuencia cardíaca.


- Las zonas de frecuencia cardíaca se pueden calcular de acuerdo con el porcentaje de frecuencia cardíaca máxima o el porcentaje de RFC. Para seleccionar el método de cálculo, abra la aplicación Salud, acceda a **Yo > Ajustes > Intervalo de límite de frecuencia cardíaca y advertencia** y configure **Método de cálculo** como **Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima** o como **Porcentaje de RFC**.
- Medición de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio físico: Podrá ver la frecuencia cardíaca en tiempo real en el dispositivo cuando comience el ejercicio físico.
 - Una vez finalizado el ejercicio, podrá verificar su frecuencia cardíaca promedio, la frecuencia cardíaca máxima y la zona de frecuencia cardíaca en la pantalla de resultados del ejercicio físico.
 - Su frecuencia cardíaca no se mostrará si usted retira el dispositivo de su muñeca durante el ejercicio físico. Sin embargo, el dispositivo continuará buscando la señal de frecuencia cardíaca durante un tiempo. La medición se reanudará una vez que usted vuelva a ponerse el dispositivo.

Límite de frecuencia cardíaca y zonas

Durante un ejercicio, si tu frecuencia cardíaca supera el límite máximo durante más de 1 minuto, el dispositivo vibrará una vez y mostrará un mensaje indicando que tu frecuencia cardíaca es demasiado alta hasta que esta caiga por debajo de ese límite o hasta que borres el mensaje deslizando el dedo hacia la derecha en la pantalla.

Realiza lo siguiente para configurar un límite máximo de frecuencia cardíaca:

- Usuarios de iOS: Abre la aplicación Salud, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio**, habilita **Advertencia de límite de frecuencia cardíaca**, presiona **Límite de frecuencia cardíaca** y configura un límite máximo que te resulte adecuado.
- HarmonyOS/Usuarios de Android: Abre la aplicación Salud, accede a **Yo > Ajustes > Ajustes de ejercicio > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio**, presiona **Límite de frecuencia cardíaca** y configura un límite máximo que te resulte adecuado.

 Las alertas de frecuencia cardíaca solo están disponibles durante los ejercicios y no se generan durante el monitoreo diario.

Alerta de frecuencia cardíaca elevada

Si usted no está descansando o si no se despertó dentro de los últimos 30 minutos y su frecuencia cardíaca permanece por encima del límite configurado durante más de 10 minutos, el dispositivo vibrará una vez y mostrará un mensaje para informarle 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.

Haga lo siguiente para habilitar la función **Alerta de frecuencia cardíaca elevada**:

- 1 Abra la aplicación Salud, presione **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo, acceda a **Monitoreo de la salud > Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca** y habilite **Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca**.
- 2 Presione **Alerta de frecuencia cardíaca elevada** y configure un valor límite.

Alerta de frecuencia cardíaca baja

Si no está descansando o si no se ha despertado dentro de los últimos 30 minutos y su frecuencia cardíaca se mantiene por debajo del límite configurado durante más de 10 minutos, el dispositivo vibrará una vez y mostrará un mensaje para informarle 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 las siguientes acciones para habilitar la opción **Alerta de frecuencia cardíaca baja**:

- 1 Abra la aplicación Salud, presione **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo, acceda a **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 un valor límite.

Cómo probar los niveles de estrés

Para llevar a cabo una prueba de nivel de estrés, abra la aplicación Salud, presione **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo, acceda a **Monitoreo de la salud > Prueba de estrés automática** y habilite la opción **Prueba de estrés automática**.

Para ver los datos de estrés, acceda a la lista de aplicaciones en el dispositivo y presione **Estrés** para ver su nivel de estrés y los porcentajes de tiempo en el que se tienen distintos niveles de estrés.

i La función de prueba de nivel de estrés automática está deshabilitada durante el ejercicio físico.

Ejercicios de respiración

Acceda a la lista de aplicaciones en su dispositivo y presione **Ejercicios de respiración**, configure la duración y el ritmo, presione el ícono de ejercicios de respiración que aparece en la pantalla y siga las instrucciones que allí aparecen para realizar los ejercicios de respiración.

i Puede configurar 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 resultados del ejercicio, la frecuencia cardíaca antes del ejercicio, la duración del ejercicio y la evaluación.

Recordatorio de la actividad

Cuando se habilite **Recordatorio de actividades**, el dispositivo monitoreará su actividad a lo largo del día incrementalmente (cada 1 hora por defecto). El dispositivo vibrará y la pantalla se encenderá para recordarle que se debe levantar y poner en movimiento si usted no se ha movido durante el período configurado.

Para deshabilitar el **Recordatorio de actividades**, abra la aplicación Salud, presione **Dispositivos** y después el nombre de su dispositivo, presione **Monitoreo de la salud** y desactive el selector de **Recordatorio de actividades**.

- i** • El dispositivo no vibrará para recordarle que debe ponerse en movimiento si ha habilitado la función **No molestar** en este.
 - El dispositivo no vibrará si detecta que usted está dormido.
 - El dispositivo solo enviará recordatorios entre las 8:00 y las 12:00 y de 14:00 a 22:00.


Predicciones del ciclo menstrual

El dispositivo puede predecir tu ciclo menstrual de acuerdo con los datos que hayas agregado en la aplicación y según tu período. Los datos y recordatorios de Calendario del ciclo se



pueden ver en el dispositivo. Puedes utilizar los siguientes métodos para habilitar esta función.

Abre la aplicación Salud, presiona **Calendario del ciclo** y otorga los permisos correspondientes. Si no puedes encontrar la tarjeta de **Calendario del ciclo** en la pantalla principal, presiona **EDITAR** en esa pantalla para agregar esta tarjeta a la pantalla principal.

Método 1: En la pantalla principal del reloj, presiona el botón lateral. Luego, presiona

Calendario del ciclo y, finalmente, presiona . Puedes editar o confirmar el inicio y el final de tu período para ayudar a mejorar la precisión. Después de finalizar, tu reloj predecirá tu siguiente período en función de los datos registrados.

Método 2:

- 1 Abre la aplicación Salud, accede a la pantalla **Calendario del ciclo**, presiona  en el extremo inferior derecho, presiona **Ajustes**, configura **Duración del período** y **Ciclo menstrual**, accede a la pantalla previa, presiona **Recordatorios de dispositivo wearable** y activa **Todo** para los recordatorios.
- 2 El dispositivo te enviará recordatorios de inicio y fin de tu período y de la ventana fértil.
 -  • Esta función no está disponible cuando el dispositivo está conectado a un .
 - Presiona Registros para ver y modificar los datos del período. El período estimado estará identificado con una línea punteada.
 - El dispositivo te recordará el inicio de tu período a las 8:00 a. m. del día anterior al del comienzo del período. Se activarán todos los demás recordatorios del día del evento a las 8:00 a. m. de ese día.

Asistente

Cómo ver y eliminar mensajes


Cómo ver mensajes no leídos: Los mensajes no leídos se podrán ver en el dispositivo. Para verlos, deslice el dedo hacia arriba sobre la pantalla principal o presione **Notificaciones** en la lista de aplicaciones.

Cómo eliminar mensajes: Deslice el dedo hacia la derecha sobre un mensaje para borrarlo o presione **Eliminar** en la parte inferior de la lista para borrar todos los mensajes no leídos.

- Se pueden almacenar hasta 10 mensajes sin leer en el dispositivo. Si hay más de 10 mensajes sin leer, los mensajes más antiguos se sobrescribirán.
- Los mensajes se eliminarán del dispositivo de manera automática una vez que usted los lea o los elimine en su teléfono.

Cómo configurar diseños de AOD

Una vez que hayas configurado una esfera de reloj con diseño de AOD, la pantalla de la esfera del reloj se mantendrá encendida después de que el reloj acceda al modo de espera. Para habilitar esta función, haz lo siguiente:

- 1 En la pantalla principal del dispositivo, presiona el botón lateral, accede a **Ajustes** > **Pantalla** > **Mostrar siempre en pantalla**, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha de la pantalla para tener una vista previa de la esfera del reloj y, a continuación, presiona  o la esfera del reloj seleccionada para completar los ajustes.
- 2 Si no se ha establecido la hora de apagado del dispositivo: Cuando no se realizan operaciones en la pantalla, la esfera del reloj con diseño de AOD se mostrará cinco segundos después de que se haya configurado **Mostrar siempre en pantalla**. Cuando realices una operación en la pantalla, la esfera del reloj con diseño de AOD se mostrará 15 segundos una vez completada la operación.
Si se ha establecido la hora de apagado del dispositivo, la hora en la esfera del reloj con diseño de AOD se muestra una vez que se aplica el tiempo de apagado de pantalla.
- 3 Cuando el dispositivo entre en modo de espera, presiona la esfera del reloj con diseño de AOD para acceder a la pantalla principal.

Cómo configurar esferas del reloj de la Galería

- Antes de usar esta función, actualiza la aplicación Salud y tu dispositivo a las versiones más recientes. Tu teléfono debe tener HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 12.0 o versión posterior.

Cómo seleccionar esferas del reloj de la Galería

- 1 Abre la aplicación Salud, presiona **Dispositivos** y, a continuación, el nombre de tu dispositivo y accede a **Esferas del reloj > Más > Mías > En reloj > Galería** para ver la pantalla de ajustes de la Galería.
- 2 Presiona + y selecciona **Cámara** o **Galería** como método para cargar una foto.
- 3 Selecciona una foto o toma una nueva, presiona ✓ en el extremo superior derecho y presiona **Guardar**. Tu reloj mostrará la foto personalizada como esfera del reloj.

Otros ajustes




En la pantalla de ajustes de la Galería:

- Presiona **Estilo** y **Posición** para configurar la fuente, el color y la posición de la fecha y la hora que se muestran en las esferas del reloj de la Galería.
- Presiona el ícono de la cruz que se encuentra en el extremo superior derecho de una foto seleccionada para eliminarla.

OneHop para esferas del reloj




- Antes de utilizar esta función, actualiza la aplicación Salud a la versión más reciente y asegúrate de que el dispositivo wearable esté conectado a tu teléfono.
 - Esta función solo está disponible en teléfonos Huawei que admiten NFC y que tienen HarmonyOS 2/EMUI 10.0 o versiones posteriores.
 - Una vez que OneHop esté habilitado en el dispositivo, no podrás deshabilitarlo. Incluso en el caso de que se hayan restablecido los ajustes de fábrica del dispositivo, esta función estará habilitada.
- 1 Accede a la lista de aplicaciones en tu dispositivo y, a continuación, accede a **Ajustes > OneHop > Habilitar**. Aparecerá en pantalla un mensaje que indica que la función se está habilitando. Una vez finalizada la activación, aparecerá en pantalla un mensaje que indica que la función se ha habilitado.
 - 2 Habilita NFC en tu teléfono, toma fotos y accede a una vista previa de ellas o abre **Galería** en tu teléfono para seleccionar la imagen o las múltiples imágenes que desees transferir. Apoya el área NFC ubicada en la parte posterior del teléfono contra la esfera del reloj. Se mostrará el mensaje **Cargando...**, lo que indica que las imágenes se están recortando o transfiriendo. Las imágenes seleccionadas se mostrarán en la esfera del reloj de manera secuencial.
 - 3 Abre la aplicación Salud, presiona **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, y accede a **Esferas del reloj > Más > Mías > Galería**. Verás las imágenes transferidas en Galería. Personaliza el estilo y la disposición de las imágenes de acuerdo con tus preferencias.

Cronómetro

En el dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones, después deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo para seleccionar el **Cronómetro**. Presione  para iniciar el cronómetro y presione  para detenerlo. Presione  para restablecer la temporización.

- 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.

Temporizador


En el dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y presione **Temporizador**. Seleccione o configure cuánto tiempo desea contabilizar con el temporizador. Presione  para iniciar la cuenta regresiva, presione  para pausarla y presione  para detenerla.

- Puede seleccionar entre ocho lapsos preestablecidos: 1 min, 3 min, 5 min, 10 min, 15 min, 30 min, 1 h y 2 h. También puede presionar **Personalizar** para configurar un temporizador.
 - El dispositivo vibrará para informarle que se ha terminado el tiempo.
 - Deslice el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o presione el botón lateral para comenzar a contabilizar el tiempo en segundo plano.


Linterna

En el dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y presione **Linterna**. La pantalla se iluminará. Presione la pantalla para apagar la linterna. Después, vuelva a presionar la pantalla para volver a encenderla. Deslice el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o presione el botón lateral para cerrar la aplicación Linterna.


Cómo buscar el teléfono

Desliza el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal y presiona  o **Buscar teléfono** en la lista de aplicaciones. La animación de Buscar teléfono se verá en la pantalla del dispositivo, y podrás presionar la pantalla para detener la búsqueda de tu teléfono.


Si tu dispositivo y teléfono se encuentran dentro del rango de conexión Bluetooth, el dispositivo reproducirá un tono (incluso en modo Silencioso) para indicarte dónde se encuentra tu teléfono.

-  Asegúrate de que el dispositivo esté conectado a tu por medio de la aplicación Salud, de que tu se haya encendido y de que la aplicación Salud se esté ejecutando en segundo plano.

Cómo controlar la reproducción de la música


-  . Puede utilizar el dispositivo para controlar la reproducción de la música en aplicaciones de música de terceros en su teléfono, lo que incluye NetEase Music.
- 1 Abra la aplicación Salud, presione **Dispositivos** y después el nombre de su dispositivo y **Música**.
 - 2 Cuando se esté reproduciendo una canción en su teléfono, deslice el dedo sobre la esfera del reloj para acceder a la pantalla de control de música. Puede pausar o reproducir una canción o pasar a la canción anterior o siguiente.


Obturador remoto

- 1 Asegúrese de que su dispositivo esté conectado a su teléfono vía Bluetooth y de que la aplicación Salud se ejecute adecuadamente.
 - 2 En el dispositivo, acceda a la lista de aplicaciones y seleccione **Obturador remoto**. Esta acción abrirá la aplicación Cámara en su teléfono al mismo tiempo.
 - 3 Presione el ícono de la cámara en la pantalla para tomar una fotografía utilizando su teléfono. Deslice el dedo hacia la derecha sobre la pantalla o presione el botón lateral para cerrar el **Obturador remoto**.
-  . Esta función solo está disponible si se cuenta con teléfono HUAWEI con EMUI 8.1 o una versión posterior.

Más

No molestar

Deslice el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal del dispositivo y presione  para habilitar **No molestar**. También puede acceder a la lista de aplicaciones, acceder a **Ajustes** > **No molestar** y configurar un período para este modo.

 Una vez habilitado el modo No molestar:

- El dispositivo no vibrará para indicarle que hay llamadas entrantes ni notificaciones, y la función Levantar para activar se deshabilitará.
- La alarma vibrará y sonará con normalidad.

Cómo agregar favoritos

- 1 En el dispositivo, acceda a **Ajustes** > **Pantalla** > **Favoritos** y seleccione sus aplicaciones favoritas, como **Sueño**, **Estrés** y **Frecuencia cardíaca**.
- 2 Presione el ícono que indica hacia arriba al lado de una aplicación que haya agregado para mover dicha aplicación hacia otra ubicación. Presione el ícono que indica eliminar para eliminar la aplicación.
- 3 Deslice el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha sobre la pantalla principal para abrir las aplicaciones agregadas a favoritos.


Cómo configurar la intensidad de vibración

En el dispositivo, acceda a **Ajustes** > **Fuerza**, seleccione el nivel de intensidad de vibración que desee, como **Alta**, **Baja** o **No hay datos** y presione **Aceptar**.


Configuración de encendido/apagado de la pantalla en pulseras Huawei

Para usar la función Levantar para activar, abra la aplicación Salud, haga clic en **Dispositivos** y en el nombre de su dispositivo, presione **Ajustes del dispositivo** y habilite **Levantar para activar**. De esta manera, podrá encender la pantalla con tan solo levantar su muñeca.

Para ajustar el brillo de la pantalla, acceda a **Ajustes** > **Pantalla** > **Ajustes de brillo** en el dispositivo y configure el nivel de brillo que desee.

Para usar la función de pantalla activa, acceda a **Ajustes** > **Pantalla** > **Avanzado** en el dispositivo y configure el tiempo de pantalla activa. Luego, deslice el dedo hacia abajo en la pantalla principal y presione . La pantalla permanecerá encendida durante el tiempo que así lo haya configurado.

Para usar la función de pantalla inactiva, acceda a **Ajustes > Pantalla > Avanzado** en el dispositivo y configure el tiempo de pantalla inactiva.

-  Acceda a **Ajustes > Pantalla > Ajustes de brillo** en el dispositivo y active el selector de **Reducir brillo por la noche**. El brillo de la pantalla disminuirá automáticamente cuando utilice el dispositivo entre las 22:00 y las 06:00 (hora local), lo cual no se puede personalizar.

Cómo bloquear o desbloquear

Puedes configurar un PIN en el dispositivo para reforzar tu privacidad. Después de haber configurado un PIN y habilitado la función Bloqueo automático, necesitarás ingresar el PIN para desbloquear el dispositivo y acceder a la pantalla principal.

Cómo configurar un PIN

1 Configura un PIN.

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

2 Habilita Bloqueo automático.

Desliza el dedo hacia abajo sobre la pantalla principal del dispositivo, accede a **Ajustes > PIN** y habilita **Bloqueo automático**.

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

Cómo cambiar el PIN

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

Cómo deshabilitar el PIN

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

Olvidaste el PIN

Si olvidaste el PIN, restablece los ajustes de fábrica del dispositivo y vuelve a intentarlo.

Abre la aplicación Salud, presiona **Dispositivos** y el nombre de tu dispositivo, y selecciona **Restablecer ajustes de fábrica**.

- Una vez que hayas restablecido los ajustes de fábrica del dispositivo, todos tus datos se borrarán. Por lo tanto, procede con precaución.
- Si has agregado una tarjeta de transporte o una tarjeta de acceso al dispositivo, los datos de estas tarjetas se eliminarán una vez que hayas restablecido el dispositivo a sus ajustes de fábrica.

Configuración de fecha, hora e idioma

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

Si usted cambia el idioma y la región o la fecha/hora, los cambios se sincronizarán automáticamente con el dispositivo siempre que esté conectado a su teléfono a través de Bluetooth.

Cómo restablecer los ajustes de fábrica del dispositivo

- Una vez que haya restablecido los ajustes de fábrica del dispositivo, todos sus datos se borrarán. Por lo tanto, proceda con precaución.

Método 1:

Acceda a **Ajustes > Sistema > Restablecer**.

Método 2: Abra la aplicación Salud, presione **Dispositivos** y el nombre de su dispositivo; a continuación, 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.

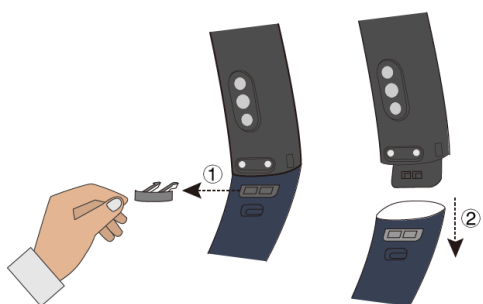
Cómo ajustar o reemplazar la correa

Ajuste de correa: El diseño de las correas incluye hebillas en forma de U. Ajusta la correa de acuerdo con el tamaño de tu muñeca.

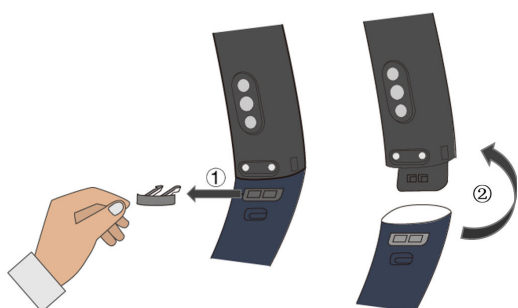
Reemplazo de correa:

Correa 1: Retira cuidadosamente el elemento de fijación de la parte posterior de la correa para extraerla. Sigue los pasos anteriores en sentido contrario para colocar la correa en el dispositivo. Asegúrate de que el dispositivo esté firmemente ajustado a la correa antes de retirar el elemento de fijación.

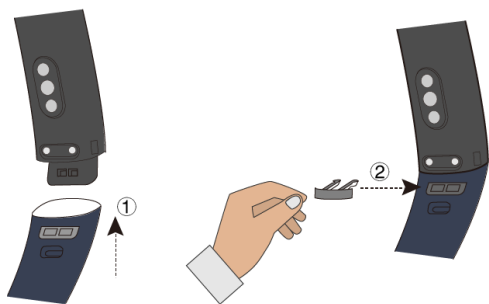
Método de extracción 1: Retira el elemento de fijación de la parte posterior de la correa y tira de la correa hacia abajo para separarla del dispositivo.



Método de extracción 2: Retira el elemento de fijación de la parte posterior de la correa y empuja la correa desde la parte posterior del dispositivo hacia la pantalla para separar la correa del dispositivo.

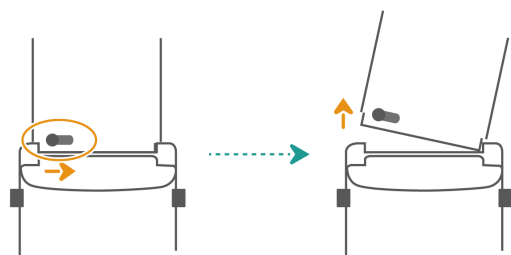


Instalación: Sigue los pasos anteriores en sentido contrario para colocar la correa en el dispositivo. Asegúrate de que el dispositivo esté firmemente ajustado a la correa antes de retirar el elemento de fijación.



- El elemento de fijación es muy pequeño, por lo que debes ser cuidadoso de no perderlo cuando desarmes el producto.
- Al instalar la correa, coloca el dispositivo con el botón en el lado derecho de la pantalla y la correa con la hebilla en la parte superior.

Correa 2: Desliza el botón de fijación de la correa, levanta la correa para extraerla y, a continuación, suelta el botón. Sigue los pasos anteriores en sentido contrario para colocar la correa en el dispositivo.



Cómo ver el nombre de Bluetooth, la dirección MAC, el número de serie, el modelo y el número de versión

Cómo ver el nombre de Bluetooth:

- En su dispositivo, acceda a **Ajustes** > **Acerca de** para ver el **Nombre del dispositivo**.
- También puede abrir la aplicación Salud; a continuación, presionar **Dispositivos** y el nombre de su 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 de su dispositivo.

Cómo ver el número de serie:

En su dispositivo, acceda a **Ajustes** > **Acerca de** para ver el número de serie de su dispositivo.

Cómo ver el modelo:

- En su dispositivo, acceda a **Ajustes** > **Acerca de** para ver el modelo de su dispositivo.
- Los caracteres grabados con láser después de la palabra “MODEL” en la parte posterior del dispositivo son el nombre del modelo.

Cómo ver la información de la versión:

- En su dispositivo, acceda a **Ajustes** > **Acerca de** para ver la versión de su dispositivo.
- Abra la aplicación Salud, presione **Dispositivos** y, a continuación, el nombre de su dispositivo y **Actualización de firmware** para ver el número de versión de su dispositivo.

Resistencia al

El dispositivo tiene una resistencia al agua de 5ATM, pero esta protección no es permanente y puede reducirse con el tiempo.

Puede llevar puesto el dispositivo cuando se lave las manos, cuando esté bajo la lluvia o nadando en aguas no profundas. No lleve puesto el dispositivo cuando se duche, cuando se sumerja en el agua, cuando practique buceo o surf.

Lo siguiente puede afectar la resistencia al agua del dispositivo:

- Si el dispositivo se cae, se golpea o sufre otros impactos.
- Si el dispositivo entra en contacto con líquidos como jabón, gel de ducha, detergente, perfume, loción y aceite.
- Si el dispositivo se utiliza en entornos de altos niveles de humedad y alta temperatura, lo que incluye cuartos de baño y saunas.

Cómo usar el dispositivo

Para asegurarse de que el monitoreo de datos de ejercicio físico, el seguimiento del sueño y el monitoreo de la frecuencia cardíaca funcionen adecuadamente, deberá cerciorarse de llevar puesto el dispositivo correctamente tal como se muestra en la siguiente figura. Los pasos de la figura son solo para referencia.

La correa de la pulsera tiene un diseño de hebilla en forma de U para que no se caiga fácilmente. Para colocarse la pulsera, pase un extremo de la correa a través de la hebilla en forma de U y ajústela. El extremo de la correa está doblado intencionalmente para que sea más fácil llevarla puesta.

- Si experimenta molestias en la piel mientras lleva el dispositivo puesto, quíteselo y consulte a un médico.
- Lleve puesto el dispositivo correctamente y mantenga la piel de su muñeca limpia y seca para mayor comodidad.