

# **HONOR Watch 5**

## **Manual del usuario**

**HONOR**

# Índice

## Familiarizarse

Información sobre su reloj	1
Cómo llevar correctamente la reloj	1
Encendido/apagado y reinicio	2
Control de gestos en la pantalla	2
Enlace con un teléfono	3
Información sobre el botón	5
Carga de la reloj	5

## Deportes

Cómo iniciar un entrenamiento	7
Personalización de la lista de entrenamientos	8
Detección automática del estado del entrenamiento	8
Quemar grasa con guía de voz	8
Cursos de carrera y fitness	9
Correr con un compañero virtual	9
Consulta de registros de entrenamiento	10
Consulta del estado del entrenamiento	10
Consulta de los registros de actividad diaria	11

## Salud

Escaneo de salud	12
Medición de la edad física	12
Medición de la frecuencia cardíaca	13
Medición de oxígeno en sangre	15
Monitorización del sueño	16
Ciclo menstrual	18
Detección del estrés	18
Recordatorio de actividad	19
Ejercicios de respiración	20

## Estilo de vida

Realizar una llamada	21
Responder llamadas	21
Sincronización de las notificaciones del teléfono	22
Control de la reproducción de música	23
Obturador remoto	24
Consulta del tiempo	24
Ajuste de alarmas	25
Brújula	26
Linterna	26

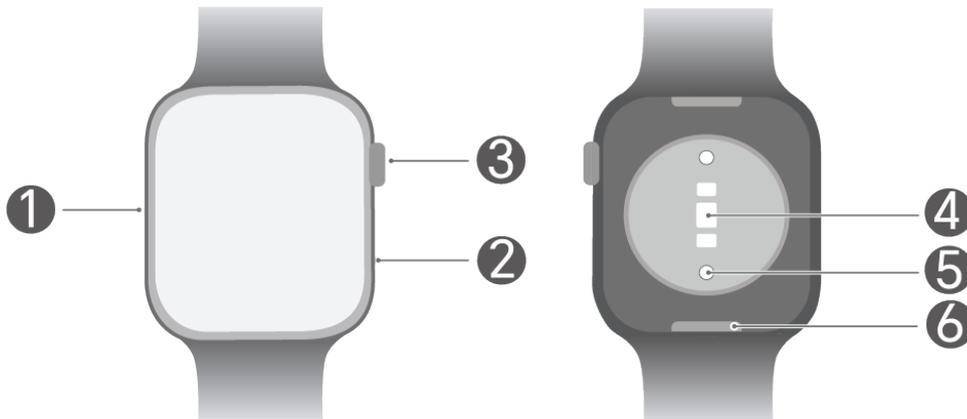
Utilice reloj Buscar teléfono	26
Búsqueda de la reloj con el teléfono	26

## Ajustes personalizados

Cambio de la correa	27
Configuración de fecha y hora e idioma	27
Más esferas del reloj	27
Configuración de la esfera del reloj desde AOD	28
Cómo emparejar su reloj con auriculares Bluetooth	29
Ajuste de la visualización y el brillo de la pantalla	29
Ajuste del volumen del sonido	30
Configuración de la intensidad de la vibración	30
Habilitar no molestar	30
Bloqueo y desbloqueo de la pantalla	30
Consulta de la información del dispositivo	31
Restablecer	31
Actualización de la versión	32
Limpieza y mantenimiento	32

# Familiarizarse

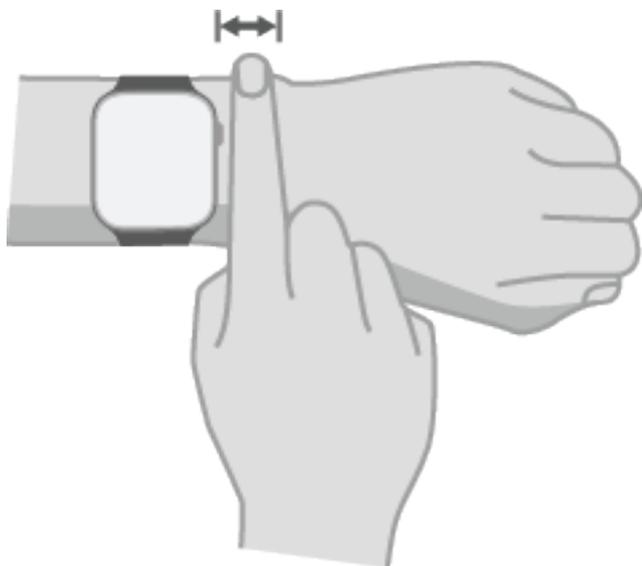
## Información sobre su reloj



Número	Descripción
1	Micrófono
2	Altavoz
3	Botón
4	Sensor de frecuencia cardíaca
5	Puerto de carga
6	Botón de liberación rápida

## Cómo llevar correctamente la reloj

Asegúrese de que la parte posterior de la reloj esté limpia y seca, y ajuste la correa para que la reloj quede ajustada y cómoda en la muñeca. No coloque una película protectora en la parte posterior del reloj, ya que podría bloquear el sensor y provocar mediciones erróneas o inexactas de la frecuencia cardíaca, la SpO<sub>2</sub>, el sueño y otros datos de monitorización.



- El reloj utiliza materiales no tóxicos que han pasado estrictas pruebas de alergias en la piel. Puede estar tranquilo cuando lo lleve puesto. Si experimenta molestias en la piel al usarlo, quíteselo y consulte a un médico.
- Para garantizar la precisión de los resultados de la monitorización, lleve el reloj al menos a un dedo de distancia de la muñeca. No lo lleve ni demasiado suelto ni demasiado apretado, pero asegúrese de que esté bien sujeto durante el entrenamiento.

## Encendido/apagado y reinicio

### Encendido

- Mantenga pulsado el botón para encender el dispositivo.
- Encendido automático cuando está enchufado.

### Apagado

- Mantenga pulsado el botón y toque **Apagar** en la pantalla de reinicio/apagado.
- Pulse el botón y seleccione **Ajustes > Sistema > Apagar**.
- Apagado automático después de una alerta de vibración de batería ultrabaja.

### Reinicio

- Mantenga pulsado el botón y toque **Reiniciar** en la pantalla de reinicio/apagado.
- Pulse el botón y seleccione **Ajustes > Sistema > Reiniciar**.

### Forzar reinicio

Mantenga pulsado el botón hasta que su reloj se reinicie.

## Control de gestos en la pantalla

El dispositivo admite las operaciones de tocar, deslizar hacia arriba, deslizar hacia abajo, deslizar hacia la izquierda, deslizar hacia la derecha, mantener pulsado, etc.

Gestos	Funciones
Tocar la pantalla	Seleccionar o confirmar
Mantener pulsada la pantalla	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiar la esfera del reloj (mantenga pulsada la pantalla de la esfera del reloj)</li> <li>• Acceder a la pantalla de ajustes de la tarjeta (mantener pulsada la tarjeta)</li> </ul>
Deslizar hacia la derecha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver la tarjeta del dispositivo (deslizar hacia la derecha en la pantalla de la esfera del reloj)</li> <li>• Volver</li> </ul>
Deslizar hacia la izquierda	Ver la tarjeta del dispositivo (deslizar hacia la izquierda en la pantalla de la esfera del reloj)
Deslizar hacia arriba	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver mensajes y notificaciones (deslizar hacia arriba en la pantalla de la esfera del reloj)</li> <li>• Ver más funciones y mensajes</li> </ul>
Deslizar hacia abajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver el menú contextual y la barra de estado (deslizar hacia abajo en la pantalla de la esfera del reloj) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activar y desactivar el modo <b>No molestar</b>, el <b>modo Sueño</b> y más en el menú contextual</li> <li>• Comprobar la batería restante y el estado del Bluetooth en la barra de estado</li> </ul> </li> <li>• Ver más funciones y mensajes</li> </ul>

## Enlace con un teléfono

### Android

- 1 Instale HONOR Salud.  
Para descargar e instalar la aplicación HONOR Salud más reciente, escanee el código QR.



- 2 Abra HONOR Salud, toque **Yo > Iniciar sesión en ID de HONOR** e inicie sesión introduciendo la cuenta y la contraseña.
- 3 Encienda su reloj y seleccione el idioma.
- 4 Coloque el reloj cerca del teléfono. Abra la aplicación Health y vaya a **Dispositivo > Añadir dispositivo**. A continuación, la aplicación buscará automáticamente los

dispositivos disponibles. Seleccione el reloj de destino y enlázelo siguiendo las instrucciones en pantalla.

**5** Si aparece una solicitud de enlace en su reloj, toque  y confirme el enlace en el teléfono.

-  . Si no ves el reloj de destino en la lista de dispositivos disponibles encontrados automáticamente, toque  > **Analizar**, escanee el código QR en el reloj y enlázelo siguiendo las instrucciones en pantalla.
- Una vez que el enlace se haya realizado correctamente, se mostrará en el reloj y podrá empezar a explorar más funciones de su reloj. Si el enlace ha fallado, se mostrará en el reloj y volverá a la pantalla de encendido.

## iOS

**1** Instale HONOR Salud.

Para descargar e instalar la aplicación HONOR Salud más reciente, escanee el código QR.



**2** Abra HONOR Salud, toque **Yo** > **Iniciar sesión en ID de HONOR** e inicie sesión introduciendo la cuenta y la contraseña.

**3** Encienda su reloj y seleccione el idioma.

**4** Coloque la reloj cerca del teléfono. Abra la aplicación Health y vaya a **Dispositivo** > **Añadir dispositivo**. Luego, seleccione la reloj de destino en la lista para enlazarla.

**5** Algunos dispositivos deben enlazarse con el teléfono a través de Bluetooth. En este caso, conéctelos en la pantalla de ajustes de Bluetooth siguiendo las instrucciones en pantalla. Si aparece una solicitud de enlace en su reloj, toque  y confirme el enlace en el teléfono.

## Información sobre el botón

### Botones comunes

Operación	Funciones
Girar el botón	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En la vista plana, gire para acercar o alejar las aplicaciones en la pantalla de la lista de aplicaciones.</li> <li>• En la vista de tres columnas o de una sola columna, gire para desplazarse por las aplicaciones en la pantalla de la lista de aplicaciones.</li> <li>• En la pantalla de una aplicación, gire para desplazarse hacia abajo o hacia arriba en la pantalla.</li> </ul> <p>Puede configurar el estilo de la pantalla principal seleccionando  &gt; <b>Esfera del reloj y pantalla principal</b> &gt; <b>Estilo de pantalla principal</b>.</p>
Pulsar el botón	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando la pantalla esté apagada, pulse para activarla.</li> <li>• En la pantalla de la esfera del reloj, pulse para acceder a la pantalla de la lista de aplicaciones.</li> <li>• Mientras navega por otras pantallas o aplicaciones, pulse para volver a la pantalla de la esfera del reloj.</li> </ul>
Tocar dos veces el botón	Toque dos veces el botón durante el entrenamiento para pausar o reanudar el ejercicio.
Mantener pulsado el botón	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando el dispositivo esté apagado, mantenga pulsado el botón para encenderlo.</li> <li>• Mientras el dispositivo esté encendido, mantenga pulsado el botón para acceder a la pantalla Reiniciar/Apagar.</li> </ul>

## Carga de la reloj

### Carga

- 1 Conecte la base de carga, el cable de carga y el adaptador de corriente (el cable de carga y la base de carga son de una sola pieza para alguna reloj) y conecte el adaptador a una toma de corriente.
- 2 Coloque la reloj en la base de carga, haga que la parte posterior de la reloj esté conectada con la base hasta que aparezca la indicación de carga en la pantalla de la reloj.

-  Utilice un adaptador Honor, un puerto USB del ordenador o un adaptador de corriente que cumpla con las regulaciones nacionales/regionales aplicables y los estándares de seguridad regionales e internacionales. Es posible que otros adaptadores y alimentadores móviles (cargadores portátiles) no cumplan con los estándares de seguridad aplicables y presenten problemas como carga lenta, carga insuficiente y aumento del calor. Utilice el teléfono con precaución.
- Mantenga la superficie del puerto de carga y del dock seca y limpia antes de la carga para evitar cortocircuitos u otros riesgos. No cargue ni utilice el producto en un entorno donde se almacenen artículos inflamables y explosivos. Cuando utilice la base de carga, compruebe que no haya residuos líquidos u otras materias extrañas en el puerto USB. Manténgase alejado de líquidos y artículos textiles inflamables, y prohíba que el cuerpo humano toque los contactos de los electrodos de la base en estado de carga para evitar riesgos de seguridad innecesarios.
- Cuando se completa la carga, el indicador muestra 100 % y la carga se detiene automáticamente. Cuando la potencia sea inferior al 100 %, si el cargador sigue conectado, la carga se realizará automáticamente.
- Dado que la base de carga contiene imanes en su interior, es inevitable que absorba metales y otros objetos extraños, así que límpiela cuando la utilice. Dado que la base de carga contiene sustancias magnéticas en su interior, está prohibida su exposición prolongada a elementos de alta temperatura, lo que podría provocar la desmagnetización de la base de carga y otras anomalías.

### **Comprobación del nivel de batería**

Método 1: Deslice hacia abajo la esfera del reloj y consulte el porcentaje de batería en el menú desplegable.

Método 2: Durante la carga, consulte el porcentaje de batería en la pantalla del indicador de carga.

Método 3: Consulte el porcentaje de batería en la esfera del reloj que admite la visualización del nivel de batería.

Método 4: Consulte el porcentaje de batería desde la página de detalles de la aplicación HONOR Salud.

# Deportes

## Cómo iniciar un entrenamiento

### Cómo iniciar un entrenamiento en su reloj

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Entrenamiento**.
- 2 Seleccione un recorrido o un entrenamiento. También puede tocar **Añadir** para añadir y seleccionar otros entrenamientos.
  -  Toque  junto al tipo de entrenamiento para establecer sus objetivos, recordatorios y metrónomo. Los parámetros que puede configurar pueden variar según el tipo de entrenamiento.
- 3 Toque el icono de Inicio para comenzar un entrenamiento. Para un entrenamiento al aire libre, espere hasta encontrar las coordenadas GPS.
- 4 Durante el entrenamiento, puede realizar las siguientes operaciones:
  - Deslizar el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para cambiar de ajustes, datos de entrenamiento o música.
  - En la pantalla de ajustes, puede pausar, reanudar o finalizar el entrenamiento, bloquear o desbloquear la pantalla y ajustar el volumen de las instrucciones de audio.
  - En la pantalla de datos del entrenamiento, puede deslizar el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver los datos del entrenamiento.
  - En la pantalla de datos de entrenamiento, mantenga pulsada la pantalla y toque el tipo de datos de entrenamiento para personalizar los datos que se muestran en la pantalla personalizada en tiempo real. (Algunos datos no se pueden personalizar ni editar).
- 5 Deslice el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha y toque  en la pantalla de ajustes para finalizar el entrenamiento.

### Empezar un entrenamiento en HONOR Salud

Para empezar a correr y otros entrenamientos en HONOR Salud, necesita llevar tanto su teléfono y el reloj y asegurarse de que el teléfono y el reloj están conectados correctamente.

- 1 Abra la aplicación Health y vaya a **Ejercicio**, seleccione el entrenamiento objetivo y toque el icono de Inicio.
- 2 Una vez iniciado el entrenamiento, la reloj mostrará la frecuencia cardíaca, la velocidad, la duración y otros datos.

## Personalización de la lista de entrenamientos

Puede añadir un entrenamiento cuando lo necesite para facilitar su uso.

### Cómo agregar un entrenamiento

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Entrenamiento**. Deslice hacia arriba y toque **Añadir** para seleccionar el entrenamiento que desea añadir a su lista de entrenamientos.

### Cómo eliminar un entrenamiento

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Entrenamiento**. Toque  junto al entrenamiento que desea eliminar. En la página de configuración, toque **Eliminar**.

## Detección automática del estado del entrenamiento

Su reloj puede reconocer automáticamente el estado del entrenamiento y recordarle que empiece un entrenamiento en la reloj.

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes** > **Ajustes de entrenamiento** y active **Autodetectar entrenamientos**.
- 2 Cuando su reloj detecta que está haciendo ejercicio, le recordará que comience un entrenamiento. Puede ignorar el recordatorio o tocarlo para comenzar el entrenamiento.
  -  Actualmente, se pueden detectar automáticamente los siguientes entrenamientos: caminar en interiores, caminar al aire libre, correr en cinta, correr al aire libre, bici elíptica y máquina de remo. Consulte las instrucciones en la pantalla de su reloj.
  - Si se cumplen los requisitos de postura, duración e intensidad, su reloj lo detectará y le recordará automáticamente que debe comenzar un entrenamiento.
  - Cuando empiece a hacer ejercicio, si la intensidad de su entrenamiento actual no coincide con el nivel requerido para ese tipo de ejercicio, su reloj mostrará un recordatorio que le preguntará si ha terminado su entrenamiento. Puede ignorar este recordatorio o elegir finalizar el entrenamiento.

## Quemar grasa con guía de voz

Tu reloj es un entrenador físico inteligente que puede ayudarte a alcanzar la pérdida de grasa de manera más efectiva. Al monitorear los cambios en la grasa corporal y la relación carbono-agua durante los ejercicios al aire libre, visualiza su progreso de quema de grasa y ofrece orientación de voz para mantenerle en la zona óptima para quemar grasa.

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Entrenamiento**.

- 2 Toque  en el lado derecho de **Correr al aire libre** para habilitar **Quemar grasa rápidamente**.
  - 3 Vuelva a la lista de aplicaciones, seleccione **Correr al aire libre** para acceder a la pantalla de correr y comience a correr.
  - 4 Preste atención a las instrucciones de voz para permanecer dentro de la zona de frecuencia cardíaca de quema de grasa. Deslice la pantalla para cambiar de vista y comprobar sus datos de quema de grasa en tiempo real.
  - 5 Después de finalizar su ejercicio, puede revisar las estadísticas de quema de grasa para ver el rendimiento.
-  Para una experiencia de usuario óptima, actualice su reloj a la última versión.

## Cursos de carrera y fitness

Su reloj está equipado con una variedad de cursos de carrera y fitness que, con orientación de voz y animación en tiempo real, le ayudan a ejercitarse de manera efectiva.

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Entrenamiento > Cursos**, toque **Rutinas para correr** o **Cursos de fitness**.
- 2 Seleccione un recorrido y siga las instrucciones de voz de su reloj para realizar su sesión de ejercicios.

## Correr con un compañero virtual

Lleve sus carreras al aire libre al siguiente nivel activando la función Compañero de carrera. Este compañero virtual le mantiene bajo control, mostrándole la diferencia entre su velocidad actual y su ritmo objetivo. Diga adiós a correr demasiado rápido o demasiado lento y dele la bienvenida a un ritmo de carrera consistente y adaptado exclusivamente a usted.

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Entrenamiento**.
  - 2 Toque  en el lado derecho de **Correr al aire libre** para habilitar **Asistente inteligente** y configure **Ritmo objetivo**.
  - 3 Vuelva a la lista de aplicaciones, seleccione **Correr al aire libre** para acceder a la pantalla de correr y comience a correr.
  - 4 Durante la carrera, deslícese hacia la izquierda y hacia la derecha para alternar entre ajustes, datos de ejercicio y otras pantallas. Deslice el dedo hacia arriba y hacia abajo para explorar más datos.
-  El compañero virtual indica visualmente cómo se compara su ritmo actual con su objetivo establecido.

## Consulta de registros de entrenamiento

El reloj registra sus entrenamientos para que pueda ver fácilmente su rendimiento en diferentes tipos de entrenamiento, animándole a alcanzar su objetivo de forma física con datos profesionales.

### Cómo visualizar los datos en el reloj

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Registros de entrenamiento** para ver los detalles de un registro de entrenamiento. Los elementos de un registro detallado varían según el tipo de entrenamiento.

-  Puede ver hasta 10 registros en **Registros de entrenamiento** de su reloj. Los registros más antiguos se sobrescribirán, pero no se podrán borrar manualmente. Para borrar los registros de entrenamiento deberá restablecer los ajustes de fábrica de le reloj, aunque con esta operación también se borrarán otros ajustes y datos de la reloj. Proceda con precaución.

### Cómo visualizar los datos en la aplicación

Abra la aplicación Health y vaya a **Salud** y seleccione **Más** para ir a todos los datos del entrenamiento. A continuación, seleccione el registro que desee para ver los detalles.

## Consulta del estado del entrenamiento

Puede valorar la eficacia de su entrenamiento actual basándose en la tendencia de la carga de entrenamiento de la última semana y el consumo máximo de oxígeno (VO2 Máx), para evitar lesiones durante el ejercicio y llevar una vida más saludable.

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Estado del ejercicio** para ver datos como **Cansancio**, **Carga del entrenamiento** y **Consumo máximo de oxígeno**.

- **Cansancio:** indica lo cansado que está después de un entrenamiento. El cansancio por el ejercicio se refiere a la disminución temporal de la capacidad de ejercicio del cuerpo humano debido a cambios fisiológicos y bioquímicos durante el ejercicio. Su reloj calcula el tiempo de recuperación basándose en una fórmula.
- **Carga de entrenamiento:** es la carga de entrenamiento de 7 días que se puede utilizar para determinar su nivel en función de su estado físico. Su reloj recopila su carga de entrenamiento de los modos de entrenamiento que rastrean la frecuencia cardíaca, como correr, caminar y montar en bicicleta.
- **Consumo máximo de oxígeno:** Se puede obtener corriendo al aire libre. Su reloj obtiene la curva de Consumo máximo de oxígeno si se cumplen las siguientes condiciones:
  - Corre al aire libre al menos una vez a la semana (2,4 km en 20 minutos).
  - El Consumo máximo de oxígeno se ha calculado al menos dos veces, con un intervalo de más de una semana.

## Consulta de los registros de actividad diaria

Sus datos de actividad diaria se registran meticulosamente, lo que le permite revisar su rendimiento en cualquier momento.

### Ver en su reloj

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Registros de actividad**, deslice la pantalla para ver métricas detalladas como la cantidad de pasos, el tiempo de actividad de intensidad media y alta, las calorías consumidas, las horas de actividad y la distancia.

El registro de actividad está representado visualmente por tres anillos, cada uno con un enfoque específico:

1.  Número de pasos: Indica el total de pasos que ha dado durante el día. El objetivo predeterminado es 8000 pasos, pero puede ajustar este objetivo a través de la aplicación HONOR Salud.
2.  Duración del ejercicio: Refleja la duración del ejercicio en función de la frecuencia de pasos y la intensidad de la frecuencia cardíaca. El objetivo predeterminado es 30 minutos.
3.  Consumo de actividad: Su reloj monitorea y registra las calorías quemadas durante las actividades. Este objetivo también se puede personalizar en la aplicación HONOR Salud.

### Ver en la aplicación

Asegúrese de que su reloj esté conectado correctamente a la aplicación HONOR Salud. Vaya a HONOR Salud > Salud y vea registros completos, incluidos los pasos.

# Salud

## Escaneo de salud

Escaneo de salud es una herramienta diseñada para monitorear varios indicadores de salud, como la frecuencia cardíaca y los niveles de estrés, y genera resultados rápidos. Si habilita la Instantánea matinal de salud, recibirá su resumen de salud del día anterior.

### Medición con un solo toque

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Escaneo de salud**.
- 2 Toque **Medición con un toque** para comenzar. Permanezca quieto durante el proceso de medición y espere 45 segundos para que el dispositivo genere sus resultados de salud.

### Instantánea matinal de salud

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Escaneo de salud**, deslice hacia arriba desde la pantalla, active o desactive **Informe matinal**.

Cuando esté habilitado, el dispositivo mostrará el resumen de salud del día anterior. Toque el recordatorio Instantánea matinal de salud en el panel de notificaciones para ver los detalles.

### Ver resultados históricos e informes de Instantánea matinal de salud

- En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Escaneo de salud**, deslice hacia arriba en la pantalla y toque **Informe de revisión** para ver los resultados del escaneo de salud y los resultados de la Instantánea matinal de salud.
- Abra la aplicación HONOR Salud y vaya a **Yo > Mis informes** para ver los resultados del análisis de salud, compartirlos y descargarlos.

## Medición de la edad física

El reloj mide de forma inteligente su edad física mediante entrenamientos al aire libre para que pueda conocer sus cambios corporales.

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Edad física**.
- 2 Toque **Medir** para acceder a la pantalla de confirmación de información personal.
  - Si hay datos históricos sobre su edad física, toque **Volver a medir** para hacer otra prueba.
- 3 Después de confirmar que su información personal es correcta, toque  e inicie el entrenamiento siguiendo las instrucciones en pantalla.

-  La medición de la edad física se basa en su información personal, por lo que debe asegurarse de introducirla correctamente en HONOR Salud. También puede modificarla en la aplicación.
- La medición es un proceso de monitorización del entrenamiento durante unos 25 minutos. Le recomendamos que realice un entrenamiento de correr al aire libre a un ritmo de hasta 8'00"/km.

**4** Después del entrenamiento, el reloj medirá de forma inteligente su edad física.

-  Actualice el reloj a la última versión para disfrutar de más experiencias premium.

## Medición de la frecuencia cardíaca

Con el seguimiento continuo de la frecuencia cardíaca en su reloj, controle su frecuencia cardíaca las 24 horas. También tiene la opción de realizar mediciones individuales o comprobar su frecuencia cardíaca en reposo, así como recibir notificaciones ante cualquier incidente de frecuencia cardíaca alta o baja.

### Monitorización continua de la frecuencia cardíaca

Habilite la medición continua de la frecuencia cardíaca en su reloj para realizar un seguimiento de su frecuencia cardíaca.

#### Habilítelo en su reloj:

- 1** En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Frecuencia cardíaca**.
- 2** Deslice el dedo hacia arriba en la pantalla para activar **Medición continua de la frecuencia cardíaca**.
- 3** Elija su método de medición de frecuencia cardíaca: **Inteligente** o **Tiempo real**.
  - **Inteligente:** Ajusta automáticamente la monitorización de la frecuencia cardíaca en función de su actividad.
  - **Tiempo real:** Proporciona mediciones de frecuencia cardíaca en tiempo real, independientemente de la intensidad de la actividad.

#### Habilítelo en HONOR Salud:

- 1** Abra la aplicación Health y vaya a la pantalla de detalles del dispositivo.
- 2** Toque **Alerta de salud** > **Medición continua de la frecuencia cardíaca** y active **Medición continua de la frecuencia cardíaca**.
- 3** Elija su método de medición de frecuencia cardíaca: **Inteligente** o **Tiempo real**.
  - **Inteligente:** Ajusta automáticamente la monitorización de la frecuencia cardíaca en función de su actividad.
  - **Tiempo real:** Proporciona mediciones de frecuencia cardíaca en tiempo real, independientemente de la intensidad de la actividad.

## Medición única de la frecuencia cardíaca

- 1 Utilice uno de los siguientes métodos para desactivar la **Medición continua de la frecuencia cardíaca**:
  - Inicie HONOR Salud, vaya a Detalles del dispositivo, toque **Alerta de salud > Medición continua de la frecuencia cardíaca** y desactive **Medición continua de la frecuencia cardíaca**.
  - En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Frecuencia cardíaca**, deslice hacia arriba en la pantalla del reloj para desactivar **Medición continua de la frecuencia cardíaca**.
- 2 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Frecuencia cardíaca** y tome una única medición de frecuencia cardíaca.

## Medición de la frecuencia cardíaca en tiempo real durante la práctica deportiva

Una vez que empiece a practicar deporte, reloj iniciará automáticamente la monitorización de la frecuencia cardíaca, rastreándola en tiempo real durante toda la sesión de ejercicio.

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Entrenamiento**.
- 2 Seleccione un recorrido o deporte.
- 3 Toque el icono de Iniciar para comenzar el ejercicio. reloj rastreará su frecuencia cardíaca en tiempo real durante su sesión de ejercicio.

## Medición de la frecuencia cardíaca en reposo

La frecuencia cardíaca en reposo es el número de latidos por minuto mientras permanece inactivo pero despierto. Es uno de los indicadores más cruciales de su salud cardiovascular. Para obtener la medición más precisa de la frecuencia cardíaca en reposo, se recomienda tomar la medición por la mañana, inmediatamente después de despertarse y antes de realizar cualquier actividad física.

- 1 Abra la aplicación Health y vaya a la pantalla de detalles del dispositivo.
- 2 Toque **Alerta de salud > Medición continua de la frecuencia cardíaca**, active **Medición continua de la frecuencia cardíaca** y su reloj medirá automáticamente la frecuencia cardíaca en reposo.
  - Si sus ajustes no cumplen con el estándar de medición, su reloj mostrará el resultado como -.
  - Si su reloj no mide en el momento ideal, es posible que no muestre su frecuencia cardíaca en reposo con precisión o que no la muestre en absoluto.

## Recordatorios de frecuencia cardíaca

Después de configurar **Recordatorio de frecuencia cardíaca alta** y **Aviso de frecuencia cardíaca baja**, su reloj le avisará si detecta que su frecuencia cardíaca en reposo está fuera del rango elegido durante 10 minutos consecutivos.

## Configure su reloj:

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Frecuencia cardíaca**.
- 2 Deslice el dedo hacia arriba en la pantalla para activar **Medición continua de la frecuencia cardíaca**.
- 3 Establezca umbrales para los **recordatorios de frecuencia cardíaca alta** y los **recordatorios de frecuencia cardíaca baja**. Recibirá una alerta si su frecuencia cardíaca permanece fuera de estos límites durante 10 minutos consecutivos.

#### Configuración en HONOR Salud:

- 1 Abra la aplicación Health y vaya a la pantalla de detalles del dispositivo.
- 2 Toque **Alerta de salud > Medición continua de la frecuencia cardíaca** y active **Medición continua de la frecuencia cardíaca**.
- 3 Establezca umbrales para **Recordatorio de frecuencia cardíaca alta** y **Aviso de frecuencia cardíaca baja**. Recibirá una alerta si su frecuencia cardíaca permanece fuera de estos límites durante 10 minutos consecutivos.

#### Alerta de frecuencia cardíaca alta durante el ejercicio

Una vez que comience a practicar deporte, si su frecuencia cardíaca supera el límite superior establecido durante el ejercicio durante más de un minuto, su reloj vibrará para avisarle que tiene una frecuencia cardíaca alta.

Abra la aplicación Health y vaya a **Ejercicio**, seleccione un tipo de deporte, luego toque **⋮ > Ajustes de entrenamiento > Ajustes de la frecuencia cardíaca del ejercicio**, establezca el límite superior y active **Frecuencia cardíaca alta**.

## Medición de oxígeno en sangre

El nivel de oxígeno en sangre es un indicador clave del nivel de estado de salud. Con su dispositivo wearable, puede realizar un seguimiento de las fluctuaciones de oxígeno en sangre a lo largo del día, lo que le permitirá controlar cualquier cambio en su cuerpo en cualquier momento.

-  Para obtener resultados de medición precisos, asegúrese de usar su reloj de la manera correcta. Manténgalo a la anchura de un dedo por encima de la articulación de la muñeca, con el dorso bien pegado a la piel y libre de cualquier obstrucción. Si no está bien colocado, ajústelo según las instrucciones en pantalla antes de medir.

#### Medición única de oxígeno en sangre

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **SpO2**.
- 2 Toque **Medir** y permanezca quieto mientras el dispositivo evalúa su nivel actual de oxígeno en sangre.

#### Medición automática de oxígeno en sangre

Una vez que haya activado la medición automática, su reloj rastreará y registrará automáticamente sus niveles de oxígeno en sangre durante períodos de inactividad.

**Habilítelo en su reloj:**

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **SpO<sub>2</sub>**.
- 2 Deslice el dedo hacia arriba en la pantalla para activar la **medición automática de Auto SpO<sub>2</sub>**.
- 3 Toque **Alerta de SpO<sub>2</sub> bajo** para recibir una alerta cuando su nivel de oxígeno en sangre caiga por debajo del límite establecido durante la vigilia.

**Habilítelo en HONOR Salud:**

- 1 Abra la aplicación Health y vaya a la pantalla de detalles del dispositivo.
- 2 Toque **Alerta de salud > Supervisión automática del oxígeno en sangre** y active **Supervisión automática del oxígeno en sangre**.
- 3 Toque **Recordatorio del límite inferior de oxígeno en sangre** para recibir una alerta cuando su nivel de oxígeno en sangre caiga por debajo del límite establecido durante la vigilia.

-  Los resultados de la medición son solo para referencia y no pretenden servir como base para un diagnóstico ni fines médicos. Si no se siente bien, busque el consejo de un profesional de la salud.
- Para minimizar las alertas de niveles bajos frecuentes de SpO<sub>2</sub>, su dispositivo wearable vibrará y mostrará una ventana emergente si su nivel de oxígeno en sangre cae por debajo del límite establecido tres veces seguidas dentro de 30 minutos durante la vigilia. Puede deslizar el dedo hacia la izquierda para borrar el recordatorio de la pantalla.

Es posible que esta función no esté disponible en ciertos países y regiones. Para obtener más información, póngase en contacto con su línea de atención local de HONOR.

## Monitorización del sueño

El dispositivo puede monitorear la calidad de su sueño y ofrecerle sugerencias para ayudarlo a alcanzar su objetivo de sueño.

**Sueño regular**

Si se lleva correctamente al irse a dormir, reloj identificará automáticamente la hora de conciliar el sueño, la hora de despertarse, el estado de sueño profundo y el estado de sueño ligero, y registrará el tiempo de sueño.

**Sueño saludable**

Con **Sueño saludable** habilitado, reloj puede identificar automáticamente la hora de conciliar el sueño, la hora de despertarse, el estado de sueño profundo, el estado de sueño ligero, la fase REM y el estado de vigilia. Puede identificar con precisión la calidad del sueño y la calidad respiratoria, además de proporcionar análisis y sugerencias sobre la calidad del sueño.

**En reloj:**

**1** En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Sueño**.

**2** Deslice hacia arriba para activar **Sueño saludable**.

### En la aplicación HONOR Salud:

**1** Abra la aplicación Health y vaya a la pantalla de detalles del dispositivo.

**2** Seleccione **Alerta de salud** y habilite **Sueño saludable**. También puede ir a **Salud** > **Sueño** > **Sueño saludable** para activar **Sueño saludable**.

-  Después de habilitar **Sueño saludable**, el consumo de energía aumentará. Se recomienda mantener el nivel de batería de reloj por encima del 30 % antes de acostarse.
- El sueño con una duración inferior a tres horas se registra como **Siesta**. Si el tiempo de sueño es inferior a 30 minutos o si tiene movimientos corporales o de muñeca durante el sueño, es posible que reloj no pueda monitorear sus datos de sueño, lo que provocaría una desviación de los datos.
- Si permanece en la cama después de despertarse y tiene poca actividad, es posible que reloj no pueda monitorear sus datos de despertarse. Puede tocar reloj para encender la pantalla y que reloj salga del monitoreo del sueño.

### Establecer el modo de sueño

Active la función Sueño, evite que el reloj vibre o suene para notificaciones y llamadas entrantes (excepto alarmas y temporizadores), deshabilite la función Levantar para activar y realice otros ajustes para evitar que se le moleste durante el sueño.

**1** En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Sueño**.

**2** Deslice hacia arriba para seleccionar el **Modo de sueño**. Active **Habilitar ahora** para habilitar el modo de sueño o active **Encender según programado** para habilitar el modo de sueño según lo programado.

**3** Establezca el período efectivo de la hora de acostarse para los ojos:

- Establezca su hora diaria de acostarse y de despertarse, y configure una alarma para recordarle que debe despertarse.
- Habilite el **recordatorio de hora de dormir**. Recibirás un recordatorio cuando esté a punto de comenzar el período de relajación o la hora de acostarse.
- Establezca la **duración de relajación** y seleccione sonidos para dormir. Los sonidos para dormir se reproducirán a la hora programada para ayudarle a dormir.

### Cómo ver los datos del sueño

Visualice los datos de sueño de las siguientes maneras:

- En En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Sueño**, deslice hacia arriba para ver datos, como el tiempo de sueño y la duración de la siesta.
- En la tarjeta Abra la aplicación Health y vaya a **Sueño**, vea datos históricos por día, semana, mes o año.

## Ciclo menstrual

Para utilizar la función de ciclo menstrual, abra la aplicación Health y vaya a **Ciclo del período** tarjeta y otorgue los permisos necesarios. Si la tarjeta del ciclo menstrual no está visible en su pantalla principal, toque **Editar tarjetas** para agregar **Ciclo del período**.

### Configure su reloj

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Calendario del ciclo**, toque **Editar** para establecer la hora de inicio y la hora de finalización del ciclo menstrual del mes. Deslice el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para cambiar las vistas entre el calendario mensual y el gráfico de anillo.
- 2 Deslice el dedo hacia arriba en la pantalla para registrar cómo se siente a lo largo de su ciclo menstrual. Continúe deslizando hacia arriba para establecer la duración de su período, la duración de su ciclo y para organizar recordatorios.

### Configuración en HONOR Salud

- 1 Abra HONOR Salud, toque **Ciclo del período** en la pantalla **Salud**.
- 2 En la pantalla del ciclo menstrual, seleccione una fecha y active “**¿Ya comenzó su período?**” para marcar esa fecha como la hora de inicio.
- 3 Toque  > **Ajustes** para especificar la duración de su período y ciclo. También puede tocar  > **Recordatorios en dispositivos wearable** para activar los recordatorios.

-  Si ha indicado su género como femenino en su perfil, la función **Ciclo del período** aparecerá en la lista de aplicaciones de su dispositivo wearable. Para aquellos que tengan su género configurado como masculino, no verán la opción **Ciclo del período** en su reloj. Sin embargo, puede agregar la tarjeta manualmente a través de la aplicación HONOR Salud. Una vez agregada, se sincronizará con su dispositivo wearable, lo que le permitirá ver y registrar los detalles del ciclo menstrual de su pareja.
  - Recibirá un recordatorio sobre su período a partir de las 8 AM del día anterior a su inicio. Para todo lo demás, recibirá recordatorios a las 8 AM del día en que vencen.

## Detección del estrés

Detección de estrés puede detectar su valor de estrés y ofrecerle sugerencias. Puede seleccionar servicios de alivio del estrés adecuados según el resultado de la detección del estrés.

### Detección del estrés

Use su reloj correctamente y mantenga el cuerpo quieto durante la detección.

### Detección única de estrés

- En reloj:

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Estrés**, toque **Medir** para realizar la detección.

- En la aplicación HONOR Salud:  
Abra la aplicación HONOR Salud, toque la tarjeta **Tensión** y seleccione **Prueba de estrés** para iniciar la detección.

### **Detección programada del estrés**

Una vez habilitada la detección automática de estrés, el reloj realizará automáticamente la detección de estrés en los momentos adecuados.

- En reloj:  
Seleccione En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Estrés** y deslice hacia arriba para activar **Detección automática de estrés**.
- En la aplicación HONOR Salud:  
Abra la aplicación Health y vaya a la pantalla de detalles del dispositivo. , seleccione **Alerta de salud** y active **Detección de la presión**.

### **Cómo consultar los datos de estrés**

- En reloj:  
En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Estrés**. Puede ver el gráfico de cambio de estrés diario, el gráfico de cambio de estrés semanal y más.
- En la aplicación HONOR Salud:  
En el área de la tarjeta Abra la aplicación Health y vaya a **Tensión**, puede ver el último valor de estrés. Al tocar el último valor de estrés, puede acceder a la página de detalles de estrés, donde puede ver los gráficos de cambios de estrés diarios, semanales, mensuales y anuales, así como las sugerencias correspondientes.

 La ingesta de cafeína, nicotina, alcohol y algunos psicofármacos afectará la precisión de la detección del estrés. Además, las cardiopatías, el asma, el ejercicio físico o la compresión de las extremidades debido a la posición de uso también pueden afectar a los resultados de la prueba de esfuerzo.

## **Recordatorio de actividad**

Manténgase activo con la función de Recordatorio de actividad de su reloj. Le avisa para que se mueva si detecta inactividad durante un período prolongado.

- 1** Abra la aplicación Health y vaya a la pantalla de detalles del dispositivo.
- 2** Toque **Alerta de salud** para activar **Alerta de inactividad**.
- 3** Si ha estado inactivo durante 1 hora, recibirá un aviso. Toque **¡Póngase activo!** para realizar algunas actividades de fitness.

-  El recordatorio de actividad funciona entre 08:00-12:00 y 14:30-21:00. No recibirá recordatorios fuera de este horario.
- El dispositivo no enviará recordatorios cuando esté dormido o tenga activado el modo No molestar.

## Ejercicios de respiración

El reloj ofrece ejercicios de respiración para controlar el estrés.

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ejercicios de respiración**.
- 2 Toque  y  para establecer las opciones de **Duración del ejercicio** y **Ritmo**. A continuación, toque el icono del ejercicio de respiración y siga las instrucciones en pantalla para realizarlo. Después del ejercicio, puede ver en la pantalla la frecuencia cardíaca inicial, la duración y el efecto.
  -  **Duración del ejercicio** se puede establecer en 1 min, 2 min o 3 min. **Ritmo** se puede establecer en Rápido, Moderado o Lento.

# Estilo de vida

## Realizar una llamada

Si su reloj y el teléfono están conectados a través de Bluetooth, puede hacer llamadas en su reloj utilizando su número de teléfono.

- En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Teléfono** y haga una llamada empleando uno de los siguientes métodos según sea necesario:
  - Toque **Registro de llamadas** para ver los registros de llamadas en el reloj y toque cualquier registro para devolver la llamada.
  - Toque **Teclado**, introduzca el número de destino y toque para llamar.
  - Toque **Contactos** y seleccione un contacto para llamar.

### Ajustes para una llamada en curso

Puede configurar lo siguiente para una llamada en curso según sea necesario:

- Silenciar una llamada: toque el icono de Silenciar.
- Introducir dígitos: toque el icono de Más y seleccione el teclado para introducir dígitos.
- Ajustar el volumen de la llamada: Deslice hacia abajo y toque . Luego, deslice hacia arriba o hacia abajo para ajustar el volumen.
- Cambiar de dispositivos durante una llamada:  
Si su reloj y el teléfono están conectados a través de Bluetooth, puede usar el teléfono para cambiar de dispositivo para una llamada en curso. Toque el icono de Bluetooth en la esquina inferior derecha de la pantalla de llamadas del teléfono y cambie la llamada a su teléfono, reloj o auriculares.

### Cómo sincronizar los contactos desde el teléfono

Si está conectado al teléfono a través de Bluetooth, el reloj sincronizará automáticamente los contactos de su teléfono.

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Teléfono** > **Contactos** para ver sus contactos.

## Responder llamadas

Cuando recibe una llamada entrante, el reloj le avisará y mostrará la información de la persona que llama, y podrá elegir responder o rechazar la llamada con un solo toque.

Responder una llamada: Toque  para responder la llamada entrante. Antes de responder, pulse la tecla Arriba para silenciar el tono o cancelar la vibración de una llamada entrante.

Rechazar una llamada: Toque  para rechazar la llamada entrante.

-  Las notificaciones de llamadas entrantes permanecerán en su reloj durante el modo No molestar o el estado de suspensión, pero no vibrarán para iluminar la pantalla para las alertas.

## Sincronización de las notificaciones del teléfono

Cuando la reloj está conectada a HONOR Salud en el teléfono, la reloj puede recibir notificaciones como mensajes de aplicaciones y alarmas en el panel de notificaciones del teléfono.

### Sincronización de las notificaciones del teléfono

- 1 En el teléfono, vaya a **Ajustes > Notificaciones y barra de estado** y habilite las notificaciones de aplicaciones.
- 2 En la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Health, vaya a **Notificaciones**, active **Notificaciones** y los selectores de las aplicaciones de las que desea recibir notificaciones.  
Las notificaciones del teléfono, como los mensajes de DingTalk, se sincronizarán con la reloj, que vibrará para notificarle (la pantalla permanecerá apagada).

### Ver mensajes no leídos

Cuando recibe notificaciones en la reloj, si no las revisa inmediatamente, puede ver los mensajes no leídos desde el Centro de mensajes.

### Eliminar mensajes

Vaya al Centro de mensajes en su reloj, abra un mensaje para ver los detalles y toque **Borrar** en la parte inferior para eliminar el mensaje.

Vaya al Centro de mensajes en su reloj y toque **Borrar todo** al final de la lista para eliminar todos los mensajes.

### Sincronizar alarmas

En la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Health, vaya a **Notificaciones**, active **Notificaciones**. Las notificaciones de alarmas en el teléfono se sincronizarán con la reloj.

Cuando la reloj reciba notificaciones sincronizadas de alarmas, puede tocar  o  en la reloj para desactivar o posponer la notificación. Dicha operación se sincronizará con el teléfono.

## Control de la reproducción de música

### Agregar música al reloj

-  • La función de agregar música está disponible en los teléfonos Android, en lugar de en los teléfonos iOS. Puede elegir emparejar y conectar a un teléfono Android, agregar música a reloj y luego usar un teléfono iOS para iniciar sesión en la misma cuenta para reproducir música.
  - Se pueden agregar archivos de música no cifrados descargados de aplicaciones de música de terceros a reloj.
  - Los formatos de archivos de música admitidos son MP3, AAC, WAV, SBC y FLAC.
- 1** Abra la aplicación Health y vaya a la pantalla de detalles del dispositivo.
  - 2** Seleccione **Gestión de música** > **Gestión de música** > . Seleccione la música que desea agregar.
  - 3** Toque  en la esquina superior derecha para completar la adición de música. Puede tocar **Nueva lista de reproducción** para crear una lista de reproducción. Después de crear una lista de reproducción, puede tocar  > **Agregar música** para agregar la música cargada a reloj a la lista de reproducción que desee para administrarla cómodamente.
-  En la página de detalles del dispositivo de la aplicación HONOR Salud, toque **Gestión de música** > **Gestión de música**. En la lista de reproducción, mantenga pulsada la música que desea eliminar y luego toque **Eliminar** para eliminar un elemento de música agregado.

### Reproducción de música en el reloj

- 1** En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Música**.
  - 2** Toque  y seleccione **Reloj**.
  - 3** Toque  y reproduzca música.
-  • En la página de reproducción de música, puede cambiar de música, ajustar el volumen y configurar el modo de reproducción (reproducción secuencial, reproducción aleatoria, bucle de una sola canción o bucle de lista).
  - Toque  y elija **Eliminar canción**, **Auriculares**, **Reloj** o **Teléfono** según sea necesario.
  - Deslice hacia arriba para consultar la lista de reproducción y seleccione la pista que desee reproducir. Si desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha desde la esfera del reloj para acceder a la tarjeta de música, no podrá ver la lista de reproducción.

## Reproducción de música en el teléfono

Puede controlar la música del teléfono a través de reloj para realizar operaciones de reproducción, pausa, cambio y ajuste de volumen.

- 1 En la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Health, vaya a **Gestión de música**. Habilite **Controlar la música del teléfono**.
  - 2 Abre la aplicación Música en el teléfono para reproducir música.
  - 3 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Música**. Toque  y seleccione **Teléfono**.
  - 4 En la página de reproducción de música, puede realizar las operaciones de pausa, cambio y ajuste de volumen.
-  Cuando use reloj para controlar la música del teléfono, asegúrese de que la conexión reloj y Bluetooth del teléfono funcionen correctamente y que la aplicación HONOR Salud en el teléfono se esté ejecutando en segundo plano.
  - El dispositivo admite el control de aplicaciones de música de terceros en el teléfono, incluidas NetEase Cloud Music, Ximalaya y QQ Music. Consulte las situaciones reales.

## Obturador remoto

- 1 Asegúrate de que su reloj esté conectado correctamente a su teléfono a través de Bluetooth y que HONOR Salud esté ejecutándose en segundo plano.
- 2 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Obturador remoto** para controlar el teléfono para tomar fotos. Si la cámara del teléfono no está encendida, habilítela manualmente.
- 3 Toque  para controlar el teléfono para tomar fotos. Toque **Temporizador** en la parte inferior de la pantalla para controlar el teléfono y tomar fotos a cámara rápida (2 segundos o 5 segundos).

-  Debido a los diferentes modelos y versiones de teléfonos, es posible que la lista de aplicaciones de su reloj no muestre Obturador remoto después de una conexión y enlace correctos. Consulte la capacidad real del software del producto para obtener soporte específico.

Esta función requiere un iPhone con iOS 12.0 o superior o un teléfono HONOR con MagicOS 7.0 o superior. La lista de aplicaciones de su reloj mostrará **Obturador remoto** después de una conexión y enlace correctos.

## Consulta del tiempo

Asegúrese de que el reloj esté conectado a su teléfono a través de Bluetooth, de que el teléfono esté conectado a Internet y de que el servicio de ubicación esté habilitado en el teléfono. Así, el reloj puede mostrar la temperatura, la calidad del aire, el pronóstico del tiempo semanal y otras condiciones meteorológicas de la ubicación actual.

## Cómo configurar el envío push de información sobre el tiempo

En la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Health, vaya a **El tiempo** y active **El tiempo**. A continuación, establezca la unidad de temperatura en que desea visualizar los datos.

### Consulta del tiempo

- Esfera del reloj del tiempo

Cambie el reloj a la esfera del reloj que admita la visualización del tiempo para consultarlo. Prevalecerá la información mostrada en la esfera del reloj.

- Aplicación El tiempo

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **El tiempo** para consultar el tiempo.

## Ajuste de alarmas

### Configure su reloj

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Alarma**, toque **Añadir una alarma de evento**.
- 2 Establezca la hora y la frecuencia de repetición, luego toque **Aceptar**. Si necesita ajustar la hora o la frecuencia de repetición de una alarma existente o eliminarla, toque configurar alarma.

### Configurar una alarma a través de la aplicación

#### Alarma de evento

- 1 En la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Health, vaya a **Alarma de dispositivo wearable > Añadir alarma**. Establezca la hora, la etiqueta y la frecuencia de repetición.
  - 2 Toque  para guardar estos ajustes.
  - 3 Deslice hacia abajo desde la pantalla principal de la aplicación HONOR Salud para asegurarse de que los ajustes guardados de la alarma estén sincronizadas con su reloj.
  - 4 Si necesita ajustar la hora o la frecuencia de repetición de una alarma existente o eliminarla, toque configurar alarma.
-  De forma predeterminada, solo se le permite configurar una alarma inteligente, sin opción de añadir o eliminar alarmas inteligentes. Sin embargo, tiene la flexibilidad de configurar hasta 14 alarmas de eventos.
  - Al recibir una notificación de alarma vibratoria, puede tocar  o deslizar el dedo hacia la derecha para posponer la alarma para un recordatorio posterior (10 minutos); toque  para ignorar la alarma. Si no se realiza ninguna acción, la alarma se pospondrá y se le recordará tres veces más. Después de estos recordatorios, se cerrará automáticamente.

## Brújula

La aplicación Brújula muestra la dirección de su reloj, lo que le ayuda a orientarse en entornos desconocidos, como cuando está al aire libre o de viaje.

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Brújula** y siga las instrucciones en pantalla para girar suavemente el reloj para calibrarlo. Después de la calibración, puede usar la brújula.

-  Durante la calibración, evite las fuentes de interferencia de campos magnéticos, como teléfonos, tabletas y ordenadores, ya que podrían afectar a la precisión de la calibración.

## Linterna

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Linterna**, su pantalla se ilumina. Toque la pantalla para ajustar el brillo de esa luz brillante. Toque la pantalla nuevamente para

apagar la linterna. Toque  para volver a encender la linterna. Deslice hacia la derecha para salir.

## Utilice reloj Buscar teléfono

Deslice el dedo hacia abajo en la pantalla de reloj para acceder al menú contextual y toque

 or **En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a Buscar dispositivo.**

La pantalla reproducirá una animación de búsqueda del teléfono y, si su teléfono está dentro del alcance de conexión Bluetooth, reproducirá música multimedia para recordárselo. Toque la pantalla de su reloj salga de Buscar dispositivo para detener el timbre.

-  Asegúrese de que el producto y el teléfono estén conectados correctamente, que el teléfono esté encendido y que la aplicación HONOR Salud esté habilitada.

## Búsqueda de la reloj con el teléfono

Puede buscar rápidamente la reloj con el teléfono Honor si la reloj está conectada adecuadamente a la aplicación HONOR Salud.

En la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Health, vaya a , toque **Buscar dispositivo** y podrá encontrar la reloj mediante el sonido de notificación.

# Ajustes personalizados

## Cambio de la correa

Retirar la correa: presione los botones de liberación rápida en ambos lados del cuerpo de la reloj para separar la correa del cuerpo.

Colocar la correa: alinee la correa con el cuerpo de la reloj y ajústela.

## Configuración de fecha y hora e idioma

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

Si cambia el idioma y la región o la hora en su teléfono/tableta, los cambios se sincronizarán automáticamente con el dispositivo siempre que esté conectado a su teléfono/tableta mediante Bluetooth.

## Más esferas del reloj

reloj admite varias esferas de reloj para su elección.

 Antes de usar esta función, actualice reloj y la aplicación HONORSalud a la última versión.

### Reemplazo de la esfera del reloj de reloj

En la página de la esfera del reloj de reloj, puede mantener pulsada la pantalla para acceder a la página de selección de la esfera del reloj. Deslice el dedo por la pantalla para seleccionar la esfera de reloj favorita.

### Instalación y reemplazo de la esfera del reloj a través de la aplicación

- 1 En la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Health, vaya a **Tienda de esferas del reloj**.
- 2 Toque **Más** y mire las esferas de reloj compatibles con reloj para la instalación.
- 3 Seleccione su esfera de reloj favorita para configurarla.
  - a Si no hay ninguna esfera del reloj instalada, toque **Descargar**. Una vez descargada e instalada la esfera del reloj, la esfera del reloj de reloj cambiará automáticamente a la esfera instalada.
  - b Si se ha instalado la esfera del reloj, selecciónela y toque **Establecer como esfera del reloj**. La esfera del reloj de reloj cambiará a la esfera del reloj instalada.
- 4 También puede seleccionar **Yo > Galería** para añadir imágenes del teléfono a la esfera del reloj.
  - a Toque  para seleccionar la imagen que se utilizará como esfera del reloj (Foto o Galería).

- b** Toque **Estilo** para establecer el estilo de visualización de hora.
- c** Toque **Ubicación** para ajustar la ubicación donde se muestra la hora en la pantalla del reloj.
-  Algunas esferas de reloj admiten la personalización del contenido de la esfera del reloj.  
 Puede mantener pulsada la pantalla de la esfera del reloj y tocar  para personalizar el contenido de la esfera del reloj. Cuando el contenido de la esfera del reloj personalizada se muestra como - -, asegúrese de que el reloj cumple con los requisitos de detección para las funciones relevantes y verifique si la aplicación HONOR Salud se ha habilitado con las funciones relevantes.
  - La descarga e instalación de esferas de reloj de pago actualmente no están disponibles para usuarios de iOS.
  - El tamaño que se muestra en la página de detalles de la esfera del reloj indica el tamaño del tráfico necesario para descargar e instalar el archivo de la esfera del reloj, en lugar del tamaño de la memoria que ocupa esta esfera del reloj.
  - La cantidad de esferas de reloj que se pueden descargar e instalar varía según la memoria restante del reloj y el tamaño de la esfera.

## Eliminación de una esfera del reloj

- 1** Toque En la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Health, vaya a **Más** para acceder a la tienda de esferas del reloj.
- 2** Seleccione **Yo > Editar** y toque  en la esquina superior derecha de la esfera del reloj para eliminarla.
  -  Después de eliminar una esfera de reloj comprada en la **Tienda de esferas del reloj > Yo** y desea usarla nuevamente, solo necesita volver a instalarla, en lugar de tener que realizar una segunda compra.

## Configuración de la esfera del reloj desde AOD

Una vez que configure una esfera de reloj AOD, la pantalla de la esfera del reloj permanecerá encendida después de que el reloj entre en modo de espera. De forma predeterminada, la esfera del reloj AOD está desactivada.

- 1** En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes > Esfera del reloj y página principal > AOD**.
- 2** Active **AOD**.
- 3** Toque **Estilos de AOD** para establecer un estilo para la esfera del reloj AOD.
- 4** Active **Programado** para establecer la hora de inicio y la hora de finalización de la esfera del reloj AOD.

**5** Active la función **Levantar para activar la esfera del reloj** para permitir la función Levantar para activar la esfera del reloj en modo AOD.

-  Solo se puede configurar la esfera del reloj AOD preconfigurada para reloj. No se admite añadir una esfera de reloj AOD.
- Cuando la opción **Levantar para activar la esfera del reloj** está desactivada, el brillo de la pantalla se ajustará automáticamente cuando levante la muñeca y se mostrará la esfera del reloj en modo de espera.
- Una vez habilitado AOD, la duración de la batería se verá afectada.

## Cómo emparejar su reloj con auriculares Bluetooth

- 1** Asegúrese de que los auriculares Bluetooth están listos para emparejarse.
- 2** En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes > Auriculares**.
- 3** De la lista de resultados de búsqueda, seleccione los auriculares Bluetooth que desea emparejar con su dispositivo wearable y luego siga las instrucciones en pantalla para completar el proceso de emparejamiento.

## Ajuste de la visualización y el brillo de la pantalla

### Ajuste del brillo de la pantalla

- 1** En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes > Pantalla y brillo > Brillo**.
- 2** Elija el nivel de brillo que se adapte a sus necesidades, toque **Aceptar** para confirmar su selección. El brillo de la pantalla se ajustará al nivel seleccionado, siendo el nivel 5 la configuración más brillante y el nivel 1 la más tenue.

### Controle cuándo se apaga la pantalla

- 1** En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes > Pantalla y brillo > Sueño**.
- 2** Seleccione el tiempo de apagado de pantalla que prefiera y toque **Aceptar** para confirmar su selección. La pantalla ahora se apagará automáticamente a la hora seleccionada.

### Configurar la pantalla como siempre activa

- 1** En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes > Pantalla y brillo > Pantalla activa**.
- 2** Seleccione la hora deseada y toque **Aceptar**.

Deslice el dedo hacia abajo desde la pantalla del reloj y toque  para activar la función Pantalla activa. Su pantalla ahora permanecerá activa durante el período de tiempo que haya elegido. Toque  nuevamente para desactivar la función Pantalla activa.

## Ajuste del volumen del sonido

### Ajuste del volumen del tono

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes** > **Volumen** > **Volumen**.
- 2 Toque  para bajar el volumen. Toque  para subir el volumen.

### Cómo silenciar o activar el sonido

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes** > **Volumen**.
- 2 Active o desactive **Modo silencioso**.

## Configuración de la intensidad de la vibración

- 1 En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes** > **Vibración** > **Vibración**.
- 2 Seleccione la intensidad de la vibración (la reloj vibrará en consecuencia) y toque **Aceptar**.

## Habilitar no molestar

Deslice el dedo hacia abajo en la pantalla de la esfera del reloj para acceder al menú contextual y toque  o En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes** > **No molestar** para habilitar el modo No molestar.

-  Con esta opción activada, su dispositivo wearable no vibrará ni sonará para notificaciones o llamadas entrantes y la función Levantar para activar se deshabilitará.

## Bloqueo y desbloqueo de la pantalla

Puede establecer un PIN para desbloquear el reloj si se ha bloqueado automáticamente por no estar en la muñeca.

### Cómo establecer el PIN

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes** > **PIN** > **Habilitar PIN** y siga las instrucciones en pantalla para completar los ajustes. El reloj se bloquea automáticamente cuando no está en la muñeca o no se lleva puesto.

-  Guarde bien el PIN. Si lo olvida, deberá restablecer los ajustes de fábrica del reloj.

### Cómo deshabilitar el PIN

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes** > **PIN** > **Deshabilitar PIN** y siga las instrucciones en pantalla para introducir el PIN actual.

## Cómo cambiar el PIN

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes > PIN > Cambiar PIN** y siga las instrucciones en pantalla para introducir el PIN actual y los nuevos.

- Si introduce un PIN incorrecto cinco veces seguidas, el cambio de PIN se bloqueará automáticamente durante 10 minutos. Vuelva a intentarlo más tarde.

## PIN olvidado

Guarde bien el PIN. Si lo olvida, deberá restablecer los ajustes de fábrica del reloj antes de realizar otras operaciones. Una vez restablecido, se perderán todos los ajustes del reloj.

# Consulta de la información del dispositivo

## Nombre del dispositivo

- En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes > Acerca de** para consultar el nombre de su reloj.
- En la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Health, los nombres de la reloj enlazada actualmente son los nombres de los dispositivos de la reloj.

## Dirección MAC

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes > Acerca de** para consultar la dirección MAC de su reloj.

## Número de serie

En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes > Acerca de** para consultar el SN de su reloj.

## Modelo del dispositivo

- En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes > Acerca de** para consultar el modelo de su reloj.
- Puede consultar el modelo de reloj con los caracteres láser de “MODEL/型号” situados en la parte posterior de su reloj.

## Número de versión

- En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes > Acerca de** para ver el número de versión de su reloj.
- En la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Health, Toque **Actualización de firmware** para consultar la versión de firmware de su reloj.

# Restablecer

- Esta operación borrará todos los datos personales de su dispositivo wearable. Proceda con precaución.

- En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes > Sistema > Restablecer**.
- En la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Health, , seleccione **Restablecer**.

## Actualización de la versión

### Actualización a través de la aplicación

Vaya a En la pantalla de detalles del dispositivo en la aplicación Health, vaya a **Actualización de firmware > Buscar actualizaciones**. El teléfono comprobará las actualizaciones de la versión de reloj. Realice la actualización según se le solicite.

-  Vaya a **Descargar automáticamente actualizaciones de aplicaciones mediante Wi-Fi** y active el selector. Si hay una nueva versión disponible, aparecerá un recordatorio de actualización en reloj. Actualice la versión cuando se le solicite.
  - Para garantizar una actualización correcta, se recomienda que confirme que el nivel de batería de reloj sea superior al 20 % antes de la actualización.

### Actualizar en reloj

Vaya a En la lista de aplicaciones de su reloj, vaya a **Ajustes > Sistema > Actualización > Comprobar** para comprobar la versión más reciente de reloj. Actualice la versión cuando se le solicite.

## Limpieza y mantenimiento

Para garantizar la duración de su dispositivo wearable, es fundamental mantener tanto el dispositivo como su correa limpios y secos. Puede utilizar un trozo de papel o un paño suave humedecido en alcohol para limpiar la superficie del wearable. Siga estas pautas para una limpieza y mantenimiento efectivos:

- Desconecte su dispositivo wearable de la fuente de alimentación antes de comenzar el proceso de limpieza.
- Después de los entrenamientos, limpie rápidamente el sudor tanto del dispositivo wearable como de la correa.
- Evite exponer su dispositivo wearable a líquidos que no sean agua dulce, especialmente en entornos a temperatura ambiente. No deje el dispositivo en remojo durante un periodo prolongado.
- Nunca utilice productos químicos o limpiadores en su wearable o sus accesorios, ya que pueden causar corrosión y daños.
- Después de limpiarlo, utilice un paño seco o papel de algodón para secar completamente el reloj inteligente, asegurándose de que no quede agua dentro del dispositivo para evitar daños.

- Mantenga las correas de colores claros lejos de la ropa de colores oscuros para evitar la transferencia de tinte. Si aparecen manchas o marcas de aceite en las correas de color claro, límpielas suavemente con un cepillo suave humedecido en agua.
- Limpie la correa inmediatamente después de entrenamientos intensivos para evitar el crecimiento de bacterias debido a la acumulación de sudor. Seque siempre la correa en un área ventilada antes de volver a usarla y evite usarla mientras esté mojada.
- Limpie periódicamente la base de carga y el puerto de carga en la parte posterior de su dispositivo wearable con un hisopo de algodón, un paño o un cepillo humedecido en alcohol.