



# Reloj de Apple

## Guía del usuario



Todo lo que necesitas saber  
sobre el Apple Watch

# Contenido

Tu Apple Watch	7
Tu Apple Watch	7
Qué hay de nuevo	12
Qué hay de nuevo	12
Configurar y comenzar	17
Primeros pasos con el Apple Watch	17
Gestos del Apple Watch	19
Configurar y vincular su Apple Watch con el iPhone	19
La aplicación Apple Watch	23
Cargar el Apple Watch	24
Encender y activar el Apple Watch	28
Bloquear o desbloquear el Apple Watch	30
Cambiar el idioma y la orientación en el Apple Watch	33
Quitar, cambiar y ajustar las correas del Apple Watch	34
Darse prisa	35
Controle su salud	37
Mantenerse en contacto	39
Configurar el Apple Watch para un miembro de la familia	41
Configurar el Apple Watch de un miembro de la familia	41
Configurar recordatorios en el Apple Watch de un miembro de la familia	45
Empiece a utilizar Schooltime	45
Tocar música	47
Ver informes de salud y actividad	47
Utilice Apple Cash Family	49

Lo esencial	50
Aplicaciones en el Apple Watch	50
Abrir aplicaciones	53
Organizar aplicaciones	55
Obtenga más aplicaciones	57
Decir la hora	58
Iconos de estado	58
Centro de control	60
Usar el enfoque	66
Ajustar el brillo, el tamaño del texto, los sonidos y la háptica.	68
Ver y responder notificaciones	70
Cambiar la configuración de notificaciones	72
Administrar tu ID de Apple	74
Utilice atajos	75
Crear una identificación médica de emergencia	76
Gestionar la detección de caídas	77
Configurar el lavado de manos	78
Conectar el Apple Watch a una red Wi-Fi	79
Conectar a auriculares o altavoces Bluetooth	80
Transferir tareas desde el Apple Watch	82
Desbloquea tu Mac con Apple Watch	83
Desbloquear iPhone con Apple Watch	84
Usar el Apple Watch sin su iPhone emparejado	85
Utilice su Apple Watch con una red celular	87
Siri	88
Usar Siri	88
Escuchar y responder a las notificaciones	90
Anunciar llamadas con Siri	91
Esferas del Apple Watch	92
Explora la galería de rostros	92
Personaliza la esfera del reloj	93
Compartir carátulas del Apple Watch	96
Caras y rasgos	97

Apple Fitness+	126
Todo sobre Apple Fitness+	126
Suscríbete a Apple Fitness+	128
Configurar Apple Fitness+ en Apple TV	130
Explora los entrenamientos y meditaciones de Fitness+	131
Comienza un entrenamiento de Fitness+	134
Pausar y reanudar un entrenamiento de Fitness+	136
Finalizar y revisar un entrenamiento de Fitness+	136
Haga ejercicio juntos usando SharePlay	137
Cambiar lo que aparece en la pantalla durante un entrenamiento de Fitness+	139
Descargar un entrenamiento de Fitness+	140
Aplicaciones	141
Actividad	141
Alarmas	146
Audiolibros	149
Oxígeno en sangre	151
Calculadora	153
Calendario	154
Control remoto de la cámara	156
Brújula	158
Contactos	159
Seguimiento del ciclo	161
ECG	162
Buscar personas, dispositivos y objetos	163
Frecuencia cardíaca	169
Hogar	172
Correo	175
Mapas	180
Memoji	185
Mensajes	186
Consciencia	192
Música	195
Noticias	202
Ruido	203
Ahora en reproducción	205
Teléfono	206
Fotos	212
Podcasts	216

Recordatorios	219
Remoto	220
Dormir	222
Cepo	225
Cronógrafo	227
Temporizadores	228
Consejos	229
Notas de voz	230
Walkie-talkie	231
Monedero y Apple Pay	233
Clima	247
Ejercicio	249
Reloj mundial	257
<b>Accesibilidad y configuraciones relacionadas</b>	<b>259</b>
Voz en off	259
Configurar el Apple Watch usando VoiceOver	261
Conceptos básicos del Apple Watch con VoiceOver	262
Toque de asistencia	263
Utilice una pantalla braille	266
Zoom	267
Diga la hora con retroalimentación háptica	268
Ajustar el tamaño del texto y otras configuraciones visuales	269
Ajustar la configuración de las habilidades motoras	270
Configurar y utilizar RTT	271
Configuración de audio de accesibilidad	272
El atajo de accesibilidad	273
<b>Reiniciar, borrar, recuperar, restaurar y actualizar</b>	<b>274</b>
Reiniciar el Apple Watch	274
Borrar el Apple Watch	275
Recuperar Apple Watch	275
Restaurar el Apple Watch desde una copia de seguridad	276
Actualizar el software del Apple Watch	276
Si olvidas tu contraseña	276

Obtener ayuda	277
Vender, regalar o proteger un Apple Watch perdido	277
Obtén información sobre el Apple Watch	279
Otras formas de ver esta guía del usuario	280
Sitio de soporte de Apple Watch	280
Obtenga más información, servicio y soporte	280
Seguridad y manipulación	281
Información importante de seguridad	281
Información importante de manejo	285
Información sobre el cuidado de la banda	288
Declaración de cumplimiento de la FCC	288
Declaración de cumplimiento de ISED Canadá	289
Información sobre banda ultra ancha	290
Información sobre eliminación y reciclaje	290
Apple y el medio ambiente	291
Derechos de autor	292

# Tu Apple Watch

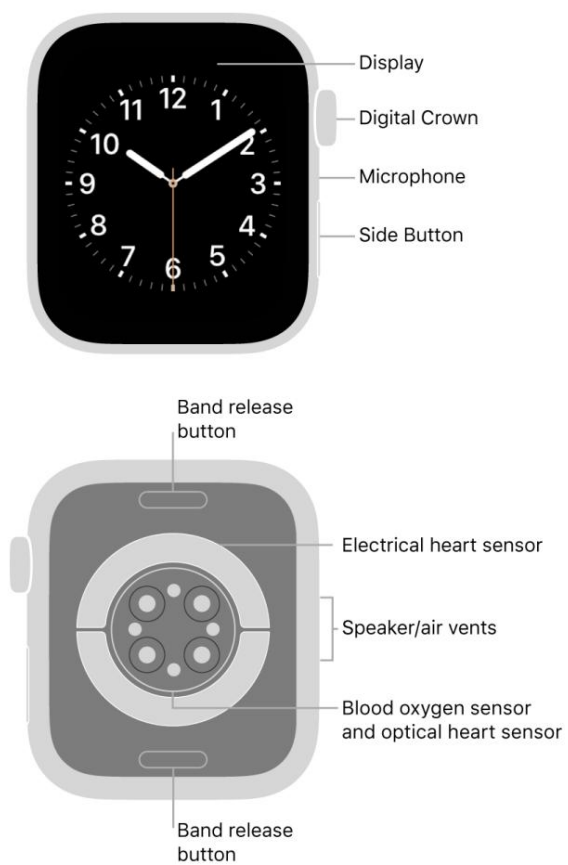
## Tu Apple Watch

Esta guía te ayuda a comenzar a usar el Apple Watch y a descubrir todas las increíbles cosas que puede hacer con watchOS 8.6, que es compatible con los siguientes modelos:

### Apple Watch Serie 7



## Apple Watch Serie 6





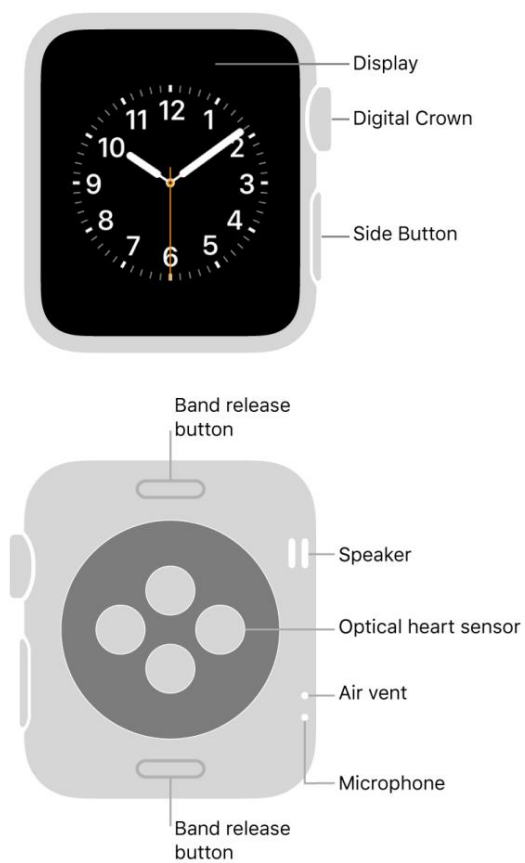
## Apple Watch SE



## Apple Watch Series 4 y Apple Watch Series 5



## Apple Watch Serie 3



Nota: Consulte [la página web de manuales del Apple Watch](#) para obtener información sobre los modelos anteriores de Apple Watch.

## Qué hay de nuevo

# Novedades del Apple Watch y watchOS 8

La pantalla más grande y avanzada, el Apple Watch más resistente y carga rápida (Apple Watch Series 7). El nuevo Apple Watch ofrece mayor área de pantalla, bordes más pequeños y un efecto de borde refractivo. Con el cable USB-C incluido, el Apple Watch Series 7 se carga más rápido que cualquier otro modelo anterior. Consulta [Cargar el Apple Watch](#).

Nota: La carga rápida no está disponible en todas las regiones.

Explora nuevas esferas de reloj. Cambia tu estilo con las nuevas esferas para el Apple Watch: Hora Mundial, que facilita ver la hora en todo el mundo; Retratos, que muestra tus retratos favoritos; Luces de Unidad, una esfera inspirada en el afrofuturismo; y, en el Apple Watch Series 7, Contour y Modular Duo. Consulta [Esferas y funciones](#).



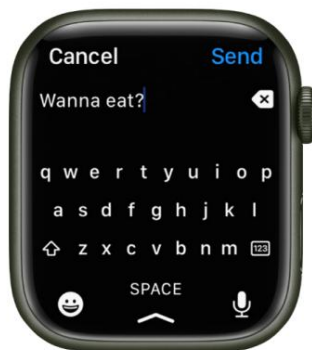
Editar sobre la marcha. Para corregir errores de texto, usa la Digital Crown para desplazarte con precisión hasta el punto que deseas editar. Consulta [Redactar un mensaje de texto](#).



Garabatea y dicta, todo en una sola pantalla. En Mail y Mensajes, es más fácil que nunca expresar tus ideas: cambia fácilmente entre Garabatear y dictar. Consulta [Redactar un mensaje](#).



Teclado QWERTY y QuickPath (solo inglés de EE. UU. y chino simplificado, solo para Apple Watch Series 7). Introduce texto con el teclado QWERTY completo. Simplemente pulsa cada carácter o usa QuickPath para desplazarte entre las letras sin levantar el dedo. Consulta [Redactar un mensaje](#).



Disfruta de un momento de atención plena. La nueva función Reflexionar de la app Mindfulness te ayuda a establecer una práctica de meditación centrándote en un tema breve que te inspire. Con una suscripción a Apple Fitness+, escucha meditaciones guiadas directamente en tu Apple Watch. Consulta [Iniciar una sesión de Reflexionar o Respirar](#) y [Escuchar meditaciones guiadas](#).



Prueba nuevos entrenamientos. Fortalece tu core con el nuevo entrenamiento de Pilates, y despeja tu mente y reduce el estrés con Tai Chi. Consulta ["Entrenamiento con el Apple Watch"](#).



Consulta tu frecuencia respiratoria mientras duermes. Tu Apple Watch puede monitorizar tu frecuencia respiratoria mientras duermes. Conocerla te dará una mejor perspectiva de tu salud general. Consulta ["Consulta tu frecuencia respiratoria mientras duermes"](#).

Guarda las llaves en el Apple Watch. Guarda las llaves de tu coche, casa, trabajo y hotel en la app Wallet de tu reloj. Consulta [Usar llaves digitales](#).

Guarda y presenta tu cartilla de vacunación (watchOS 8.1). Agrega un registro de vacunación en la app Salud de tu iPhone, añádelo a la app Wallet y pulsa dos veces el botón lateral del Apple Watch para mostrar tu cartilla cuando necesites mostrar un comprobante de vacunación. Consulta [" Usar cartilla de vacunación en Wallet"](#).

Identificación en Wallet (iOS 15.4 y watchOS 8.4). En los estados participantes, agregue de forma segura su licencia de conducir o identificación estatal a la app Wallet y, luego, use su iPhone o Apple Watch para presentarla en ciertos puntos de control de seguridad de la TSA. Consulte [" Usar su licencia de conducir o identificación estatal"](#).

Controla mejor tu hogar. En watchOS 8, la app Casa se ha rediseñado para que sea más fácil que nunca controlar los dispositivos inteligentes de tu casa, resaltando los accesorios que probablemente uses más según la hora del día. Consulta [Controla tu hogar](#).

Localiza dispositivos y objetos extraviados. Además de encontrar a tus amigos, ahora puedes localizar tus dispositivos Apple y AirTags extraviados con las nuevas apps "Buscar dispositivos" y "Buscar objetos" del Apple Watch. Consulta [" Buscar dispositivos extraviados"](#).



Redescubre personas, lugares y eventos importantes. Las fotos destacadas de tus Recuerdos y Fotos Destacadas ahora se sincronizan automáticamente con tu reloj, ofreciéndote algo nuevo cada día. Consulta [Ver fotos](#).

Concentración: Focus te ayuda a concentrarte en el momento justo, permitiéndote recibir solo las notificaciones que necesitas. Elige entre sugerencias de Focus predefinidas, como trabajar o hacer ejercicio, o sincroniza un Focus personalizado que hayas creado en tu iPhone, iPad o Mac. Ver [Utilice el enfoque](#).



Navega por tu reloj con AssistiveTouch . Las personas con diferencias en las extremidades pueden usar el Apple Watch y sus sensores de movimiento integrados para responder llamadas, controlar un puntero en pantalla e incluso abrir un menú de acciones, todo con gestos de la mano. Consulta " [Usar AssistiveTouch en el Apple Watch](#)".



Crear un contacto. Usa la nueva app Contactos para explorar, añadir o editar contactos rápidamente directamente en tu Apple Watch. Consulta [Añadir y usar información de contacto](#).



Crea varios temporizadores. Al preparar una comida de varios platos, el tiempo lo es todo. En la app Temporizadores, activa varios temporizadores al empezar a cocinar y usa Siri para asignar una etiqueta a cada uno. Consulte [Crear varios temporizadores](#).



Solicita música solo con tu voz (watchOS 8.3). Una nueva opción de suscripción, Apple Music Voice, ofrece acceso a través de Siri al catálogo de Apple Music, listas de reproducción, mezclas personalizadas y más. Consulta "[Reproducir música](#)".

En watchOS 8, puedes ver el volumen de los auriculares en tiempo real en el Centro de control cuando escuchas contenido multimedia. Consulta "[Controlar el volumen de los auriculares](#)".



No todas las funciones están disponibles en todas las áreas y en todos los modelos.



# Configurar y comenzar

## Primeros pasos con el Apple Watch

### Empezar

Sólo se necesitan unos minutos para empezar a utilizar el Apple Watch.



### Vincula el Apple Watch con tu iPhone

Para configurar tu Apple Watch, colócalo en tu muñeca y mantén presionado el botón lateral para encenderlo. Acerca tu iPhone al reloj y sigue las instrucciones en pantalla. Para configurar un Apple Watch para un miembro de tu familia, pulsa "Configurar para un familiar".



### Elige una esfera de reloj

El Apple Watch incluye muchas esferas atractivas y útiles. Para cambiar de esfera, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha en la pantalla. Para ver aún más esferas disponibles, mantén presionada la pantalla, desliza el dedo hacia la izquierda hasta que veas el botón "Tocar" y desplázate por las esferas. Toque Agregar, personalice la esfera del reloj si lo desea y luego presione la corona digital para usarla.



### Abrir una aplicación

Tu Apple Watch incluye diversas apps para cuidar tu salud, hacer ejercicio y mantenerte en contacto. Para abrir una app, pulsa la Digital Crown y, a continuación, tócala. Para volver a la pantalla de inicio, vuelve a pulsar la Digital Crown. Puedes descargar más apps desde la App Store en el Apple Watch.



## Cambiar la configuración rápidamente

El Centro de Control te da acceso instantáneo al modo silencioso, No Molestar, Wi-Fi, linterna y más, igual que en el iPhone. Para abrir el Centro de Control, mantén presionada la parte inferior de la pantalla y desliza hacia arriba.

¿Quieres saber más? Empieza por [Configurar y vincular tu Apple Watch con el iPhone](#), [Configurar el Apple Watch para un familiar](#), [Elegir una esfera diferente](#), [Personalizar la esfera](#), [Abrir apps desde la pantalla de inicio](#) y [Centro de control](#).

## Gestos del Apple Watch

Utiliza varios gestos básicos para interactuar con el Apple Watch.



Tocar: Toque suavemente la pantalla con un dedo.



Deslizar: mueva un dedo por la pantalla: arriba, abajo, izquierda o derecha.




Arrastrar: Mueva un dedo por la pantalla sin levantarlo.

## Configurar y vincular su Apple Watch con el iPhone

Para usar tu Apple Watch Series 3 o posterior con watchOS 8, debes vincularlo con un iPhone 6s o posterior con iOS 15 o posterior. Los asistentes de configuración de tu iPhone y Apple Watch funcionan en conjunto para ayudarte a vincular y configurar tu Apple Watch.

Si tiene dificultades para ver su Apple Watch o iPhone, VoiceOver o Zoom pueden ayudarlo. Incluso durante la configuración. Consulta [Configurar el Apple Watch con VoiceOver](#) o [Zoom](#).

 **ADVERTENCIA:** Para evitar lesiones, lea [la Información de seguridad importante](#) antes de usar su Apple Watch.

### Enciende, empareja y configura tu Apple Watch

1. Ponte el Apple Watch en la muñeca. Ajusta la correa o elige un tamaño de correa para que...

El Apple Watch se ajusta de forma ceñida pero cómoda a tu muñeca.

Para obtener información sobre cómo cambiar la correa de su Apple Watch, consulte [Quitar, cambiar y abrochar las correas del Apple Watch](#).

2. Para encender tu Apple Watch, mantén presionado el botón lateral hasta que veas el logotipo de Apple.

3. Acerque su iPhone a su Apple Watch y espere a que aparezca la pantalla de emparejamiento del Apple Watch. aparezca en tu iPhone, luego pulsa Continuar.

O abre la aplicación Apple Watch en tu iPhone y luego pulsa Vincular nuevo reloj.



4. Toca Configurar para mí.
5. Cuando se le solicite, coloque su iPhone de manera que su Apple Watch aparezca en la Visor en la app Apple Watch. Esto empareja los dos dispositivos.
6. Toca Configurar Apple Watch y luego sigue las instrucciones en tu iPhone y Apple Watch.  
para finalizar la configuración.

Para obtener más información sobre tu Apple Watch mientras se sincroniza, toca Conozca su reloj.

Puedes descubrir las novedades, ver consejos sobre el Apple Watch y leer esta guía del usuario directamente desde tu iPhone. Una vez configurado el Apple Watch, puedes encontrar esta información abriendo la app Apple Watch en tu iPhone y pulsando "Descubrir".



#### Activar el servicio celular

Puedes activar la red celular en tu Apple Watch durante la configuración. Si no lo deseas, puedes activarla más tarde en la app Apple Watch de tu iPhone. Consulta "[Usar tu Apple Watch con una red celular](#)".

Tu iPhone y tu Apple Watch deben usar el mismo operador celular. Sin embargo, si [configuras un Apple Watch para alguien de tu grupo de Compartir en Familia](#), ese reloj puede usar un operador celular diferente al del iPhone con el que lo administras.

El servicio celular no está disponible en todas las regiones.

#### ¿Problemas con el emparejamiento?

Si ves una esfera de reloj al intentar emparejar: Tu Apple Watch ya está emparejado con un iPhone. Primero debes [borrar todo el contenido del Apple Watch y restablecer la configuración](#).

- Si la cámara no inicia el proceso de emparejamiento: toca Emparejar Apple Watch manualmente en la parte inferior de la pantalla del iPhone y siga las instrucciones en pantalla.
- Si el Apple Watch no se empareja con el iPhone: Consulta el artículo de soporte de Apple [Si tu Apple El reloj no está conectado o emparejado con tu iPhone](#).

### Desvincular el Apple Watch

1. Abra la aplicación Apple Watch en su iPhone.
2. Toque Mi reloj y luego toque Todos los relojes en la parte superior de la pantalla.
3. Toque **junto** al Apple Watch que desea desvincular y luego toque Desvincular Apple Watch.

### Emparejar más de un Apple Watch

Puedes emparejar otro Apple Watch de la misma manera que el primero. Acerca tu iPhone al Apple Watch, espera a que aparezca la pantalla de emparejamiento y pulsa Emparejar. O sigue estos pasos:

1. Abra la aplicación Apple Watch en su iPhone.
2. Toque Mi reloj y luego toque Todos los relojes en la parte superior de la pantalla.
3. Toque Agregar reloj y siga las instrucciones en pantalla.

Consulta el artículo de soporte de Apple [Usa más de un Apple Watch con tu iPhone](#).


Para saber cómo configurar un reloj para alguien en tu grupo Compartir en familia, consulta [Configurar el Apple Watch para un miembro de la familia](#).

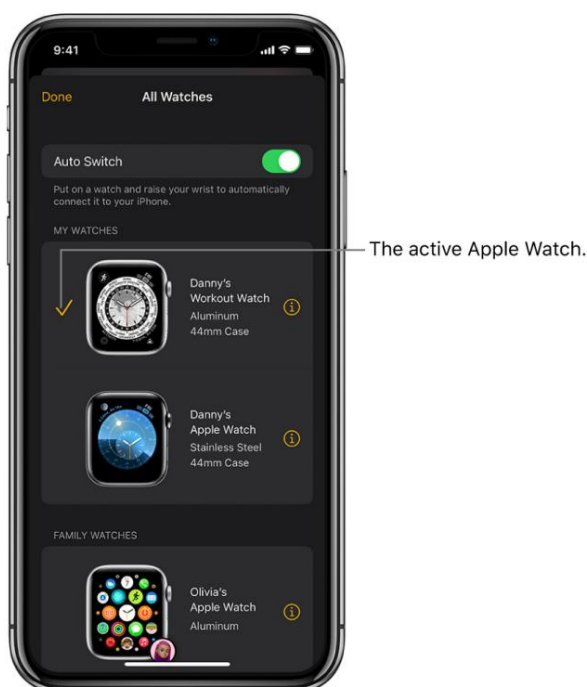
### Cambiar rápidamente a un Apple Watch diferente

Tu iPhone detecta el Apple Watch que llevas puesto y se conecta automáticamente. Simplemente ponte otro Apple Watch y levanta la muñeca.

También puedes elegir un Apple Watch manualmente:

1. Abra la aplicación Apple Watch en su iPhone.
2. Toque Mi reloj y luego toque Todos los relojes en la parte superior de la pantalla.
3. Desactive el cambio automático.

Para ver si su Apple Watch está conectado a su iPhone, toque y mantenga presionada la parte inferior de la pantalla del reloj, deslícese hacia arriba para abrir el Centro de control y luego busque el ícono de estado Conectado. 



## Vincular el Apple Watch a un nuevo iPhone

Si tu Apple Watch está emparejado con tu antiguo iPhone y ahora quieres emparejarlo con tu nuevo iPhone, sigue estos pasos:

1. Use iCloud Backup para hacer una copia de seguridad del iPhone actualmente emparejado con su Apple Watch (consulte la [Guía del usuario del iPhone](#) para obtener más información).
2. Configura tu nuevo iPhone. En la pantalla Aplicaciones y Datos, elige restaurar desde una copia de seguridad de iCloud y selecciona la copia de seguridad más reciente.
3. Continúe con la configuración del iPhone y, cuando se le solicite, elija usar su Apple Watch con su nuevo iPhone.

Cuando se complete la configuración del iPhone, su Apple Watch le solicitará que lo vincule con el nuevo iPhone.


Pulsa Aceptar en tu Apple Watch y luego ingresa su código de acceso.

Para obtener más información, consulte el artículo de soporte de Apple [Cómo vincular su Apple Watch con un nuevo iPhone](#).

## Transferir un plan celular existente a un nuevo Apple Watch

Puedes transferir tu plan celular existente desde tu Apple Watch con celular a otro

Apple Watch con celular siguiendo estos pasos:

1. Mientras usa su Apple Watch, abra la aplicación Apple Watch en su iPhone.
2. Toque Mi reloj, toque Celular y luego toque junto a su  plan celular.
3. Toque Eliminar plan de [nombre del operador] y luego confirme su elección.

Es posible que tengas que comunicarte con tu proveedor para eliminar este Apple Watch de tu plan celular.

4. Qúitate el reloj antiguo, ponte el otro Apple Watch con datos móviles, pulsa Mi reloj y, a continuación, Toca Celular.

Siga las instrucciones para activar su reloj para celular.

Para obtener más información sobre la configuración y el emparejamiento, consulta el artículo de soporte de Apple [Configurar tu Apple Watch](#).

Si necesita cargar su Apple Watch antes de configurarlo, consulte [Cargar el Apple Watch](#).

## La aplicación Apple Watch

Usa la app Apple Watch en tu iPhone para personalizar las esferas del reloj, ajustar la configuración y las notificaciones, configurar el Dock, instalar apps y mucho más. Para obtener más información sobre cómo obtener más apps del App Store, consulta " [Obtener más apps](#)".

Abra la aplicación Apple Watch

1. En tu iPhone, toca el ícono de la aplicación Apple Watch.
2. Toca Mi reloj para ver la configuración de tu Apple Watch.

Si tienes más de un Apple Watch emparejado con tu iPhone, verás la configuración de tu Apple Watch activo.



Más información sobre el Apple Watch

La pestaña Descubrir de la aplicación Apple Watch incluye enlaces a consejos sobre el Apple Watch, una descripción general útil del mismo y esta guía del usuario, todo ello visible en el iPhone.

# Cargar el Apple Watch

## Configurar el cargador

1. En un área bien ventilada, coloque el cargador o el cable de carga sobre una superficie plana.

Tu Apple Watch incluye el cable de carga rápida magnética a USB-C para Apple Watch (solo para Apple Watch Series 7) o el cable de carga magnética para Apple Watch (modelos anteriores). También puedes usar un cargador MagSafe Duo o una base de carga magnética para Apple Watch (se venden por separado).


2. Conecte el cable de carga al adaptador de corriente (se vende por separado).

3. Conecte el adaptador a una toma de corriente.

Nota: La carga rápida no está disponible en todas las regiones.

## Comience a cargar el Apple Watch

Coloca el cable de carga rápida magnética a USB-C para Apple Watch (incluido con el Apple Watch Series 7) o el cable de carga magnética para Apple Watch (incluido con modelos anteriores) en la parte trasera de tu Apple Watch. El extremo cóncavo del cable se ajusta magnéticamente a la parte trasera de tu Apple Watch y lo alinea correctamente.

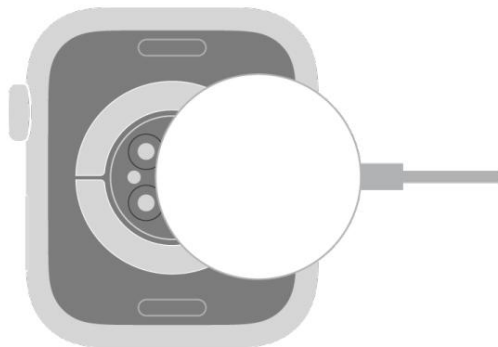
Escucharás un pitido al iniciarse la carga (a menos que tu Apple Watch esté en modo silencioso) y verás un símbolo de carga en la esfera.  El símbolo es rojo cuando el Apple Watch necesita batería y verde cuando se está cargando.

Puedes cargar tu Apple Watch en posición plana con la correa abierta o de lado.

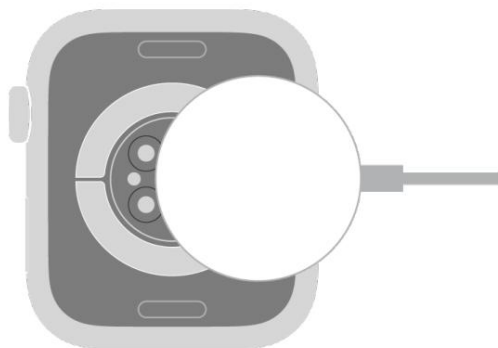
- Si está utilizando la base de carga magnética del Apple Watch o el cargador MagSafe Duo: Coloque tu Apple Watch en el dock.
- Si la batería está muy baja: Es posible que veas una imagen del Apple Watch Magnetic Fast Cable de carga a USB-C o cable de carga magnética para Apple Watch y el símbolo de batería baja en la pantalla.  Para más información, consulta el artículo de soporte técnico de Apple " [Si tu Apple Watch no carga o no enciende](#)".



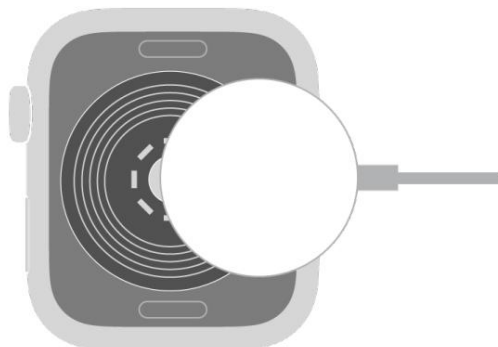
Apple Watch Serie 7



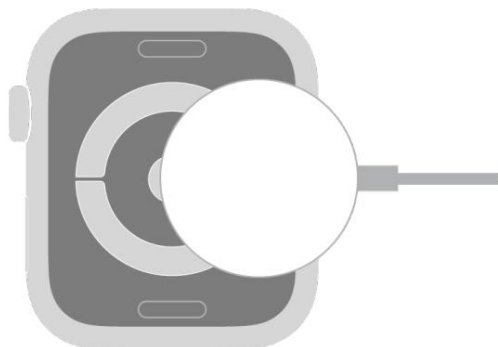
Apple Watch Serie 6



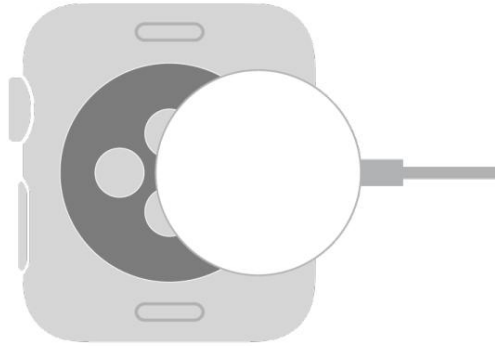
Apple Watch SE



Apple Watch Series 4 y Apple Watch Series 5



## Apple Watch Serie 3



ADVERTENCIA: Para obtener información de seguridad importante sobre la batería y la carga del Apple Watch, consulte [Información de seguridad importante](#).

### Comprobar la energía restante

Para ver la batería restante, mantén presionada la parte inferior de la pantalla y desliza hacia arriba para abrir el Centro de control. Para consultar la batería restante más rápidamente, añade una complicación de batería a la esfera del reloj. Consulta [Personalizar la esfera del reloj](#).



### Evitar que las aplicaciones se actualicen en segundo plano

Cuando cambias a una nueva aplicación, la aplicación que estabas usando no permanece abierta ni ocupa recursos del sistema, pero aún puede "actualizarse" (buscar actualizaciones y contenido nuevo) en segundo plano.

Actualizar aplicaciones en segundo plano puede consumir energía. Para maximizar la duración de la batería, puedes desactivar esta opción.

1. Abra la aplicación Configuración en su Apple Watch.
2. Vaya a General > Actualización de aplicaciones en segundo plano.
3. Desactiva la actualización de aplicaciones en segundo plano para evitar que se actualicen todas las aplicaciones. O desplázate hacia abajo. Luego desactive la actualización para aplicaciones individuales.


**Nota:** Las aplicaciones con complicaciones en la esfera del reloj actual continuarán actualizándose, incluso cuando su configuración de actualización de aplicaciones en segundo plano esté desactivada.

## Ahorra energía cuando la batería esté baja

Puedes activar el modo de reserva de energía de tu Apple Watch para prolongar la batería restante. El Apple Watch sigue mostrando la hora, pero no puedes usar apps.

1. Toque y mantenga presionada la parte inferior de la pantalla, luego deslícese hacia arriba para abrir el Centro de control.
2. Toque el porcentaje de batería y luego arrastre el control deslizante de Reserva de energía hacia la derecha.




 Consejo: Si tienes dispositivos que funcionan con batería, como AirPods, conectados a tu Apple Watch a través de Bluetooth, su carga restante aparece en esta pantalla.

Cuando la carga de la batería cae al 10 por ciento o menos, tu Apple Watch te avisa y te da la oportunidad de ingresar al modo de reserva de energía.



Cuando tu Apple Watch está casi sin batería, entra automáticamente en modo de reserva de energía.

 Consejo: para obtener consejos sobre cómo maximizar la vida útil de la batería, consulte [Maximizar la vida útil de la batería y vida útil](#) en el sitio web de Apple.

## Volver al modo de energía normal

Reinicia tu Apple Watch: mantén presionado el botón lateral hasta que aparezca el logotipo de Apple.

La batería debe tener al menos un 10 por ciento de carga para que tu Apple Watch se reinicie.

Comprobar el tiempo transcurrido desde la última carga

1. Abra la aplicación Configuración en su Apple Watch.
2. Toque Batería.

La pantalla Batería muestra el porcentaje de batería restante, un gráfico que detalla el historial reciente de la carga de la batería e información sobre cuándo se cargó la batería por última vez.

### Comprobar el estado de la batería

Puedes averiguar la capacidad de la batería de tu Apple Watch en relación a cuando era nuevo.

1. Abra la aplicación Configuración en su Apple Watch.
2. Pulse Batería y, a continuación, pulse Estado de la batería.

Apple Watch te avisa si la capacidad de la batería se reduce significativamente, permitiéndote consultar tus opciones de servicio.

### Utilice una carga de batería optimizada

Para reducir el envejecimiento de la batería, el Apple Watch utiliza el aprendizaje automático del dispositivo para aprender tus rutinas de carga diarias y así poder esperar a terminar de cargarse más allá del 80 por ciento hasta que necesites usarlo.

1. Abra la aplicación Configuración en su Apple Watch.
2. Pulse Batería y, a continuación, pulse Estado de la batería.
3. Active la carga optimizada de la batería.

## Encender y activar el Apple Watch



### Enciende y apaga tu Apple Watch

- Encender: Si tu Apple Watch está apagado, mantén presionado el botón lateral hasta que aparezca el logotipo de Apple. aparece (es posible que primero veas una pantalla negra por un breve tiempo).  
La esfera del reloj aparece cuando el Apple Watch está encendido.
  - Apagar: Normalmente, dejarás tu Apple Watch encendido todo el tiempo, pero si necesitas Apáguelo, mantenga presionado el botón lateral hasta que aparezcan los controles deslizantes, luego arrastre el control deslizante Apagar hacia la derecha.
- 💡 Consejo: No puedes apagar tu Apple Watch mientras se está cargando. Para apagar tu Apple Watch, primero desconéctalo del cargador.

Siempre activo (solo Apple Watch Series 5, Apple Watch Series 6 y posteriores)



Always On permite que el Apple Watch muestre la esfera del reloj y la hora, incluso cuando tu muñeca está hacia abajo. Al levantar la muñeca el Apple Watch funciona plenamente.

1. Abra la aplicación Configuración en su Apple Watch.
2. Toque Pantalla y brillo y, a continuación, toque Siempre activado.
3. Active Siempre activado y luego toque las siguientes opciones para configurarlas:
  - Mostrar datos de complicaciones: elige las complicaciones que muestran datos cuando tu muñeca está abajo
  - Mostrar notificaciones: elige las notificaciones que serán visibles cuando tengas la muñeca hacia abajo.
  - Mostrar aplicaciones: elige las aplicaciones que estarán visibles cuando tengas la muñeca hacia abajo.


### Activar la pantalla del Apple Watch

De forma predeterminada, puedes activar la pantalla del Apple Watch de estas maneras:

Levanta la muñeca. Tu Apple Watch vuelve a estar en modo de suspensión al bajar la muñeca.

- Toque la pantalla o presione la corona digital.
- Gire la corona digital hacia arriba.

Si no quieres que tu Apple Watch se active cuando levantas la muñeca o giras la corona digital, abre la aplicación Configuración en tu Apple Watch, ve a Pantalla y brillo, luego desactiva Activar al levantar la muñeca y Activar al girar la corona.

 Consejo: Para evitar temporalmente que tu Apple Watch se active cuando levantas la muñeca, utilice [el modo teatro](#).

Si tu Apple Watch no se activa al levantar la muñeca, asegúrate de haber [seleccionado la orientación correcta para la muñeca y el reloj](#). Si tu Apple Watch no se activa al tocar la pantalla o al presionar o girar la Digital Crown, es posible que [necesite cargarse](#).

### Regresar a la esfera del reloj

Puedes elegir cuánto tiempo debe transcurrir antes de que el Apple Watch vuelva a la pantalla del reloj desde una aplicación abierta.

1. Abra la aplicación Configuración en su Apple Watch.
2. Vaya a General > Volver al reloj, luego desplácese hacia abajo y elija cuándo desea que su Apple Watch regrese a la pantalla del reloj: Siempre, Después de 2 minutos o Después de 1 hora.
3. También puede regresar a la pantalla del reloj presionando la corona digital.

De forma predeterminada, la configuración que selecciones se aplica a todas las aplicaciones, pero puedes elegir un tiempo personalizado para cada una. Para ello, pulsa una aplicación en esta pantalla, pulsa "Personalizar" y elige una configuración.

Despierta con tu última actividad

Con algunas apps, puedes configurar el Apple Watch para que te devuelva a donde estabas antes de que se apagara. Estas apps incluyen Audiolibros, Mapas, Mindfulness, Música, En reproducción, Podcasts, Cronómetro, Temporizadores, Notas de voz, Walkie-Talkie y Entrenamiento.

1. Abra la aplicación Configuración en su Apple Watch.
2. Vaya a General > Regresar al reloj, desplácese hacia abajo y toque una aplicación, luego active Regresar a la aplicación.

Para volver a la pantalla del reloj, simplemente detenga lo que esté haciendo en la aplicación; por ejemplo, detener un podcast, finalizar una ruta en Maps o cancelar un temporizador.

También puedes abrir la aplicación Apple Watch en tu iPhone, tocar Mi reloj y luego ir a General > Regresar al reloj.

Mantener la pantalla del Apple Watch encendida por más tiempo


Puedes mantener la pantalla encendida por más tiempo si tocas para activar tu Apple Watch.

1. Abra la aplicación Configuración en su Apple Watch.
2. Toque Pantalla y brillo, toque Duración de activación y luego toque Activar durante 70 segundos.

## Bloquear o desbloquear el Apple Watch


Desbloquear Apple Watch

Puedes desbloquear el Apple Watch manualmente, ingresando el código de acceso, o configurarlo para que se desbloquee automáticamente cuando desbloquee tu iPhone.

- Ingrese el código de acceso: active el Apple Watch y luego ingrese el código de acceso del reloj.
- Desbloquea el Apple Watch cuando desbloqueas tu iPhone: abre la aplicación Configuración en tu  Apple Watch, toque Código de acceso y luego active Desbloquear con iPhone.

También puedes abrir la aplicación Apple Watch en tu iPhone, tocar Mi reloj, tocar Código de acceso y luego activar Desbloquear con iPhone.


Tu iPhone debe estar dentro del alcance normal de Bluetooth (aproximadamente 10 metros) de tu Apple Watch para desbloquearlo. Si el Bluetooth está desactivado en el Apple Watch, introduce el código para desbloquearlo.

 Consejo: El código de acceso de tu Apple Watch puede ser diferente al de tu iPhone; de hecho, Es mejor utilizar diferentes códigos de acceso.





## Cambia tu contraseña


Puedes cambiar el código de acceso que creaste cuando configuraste por primera vez tu Apple Watch siguiendo estos pasos:

1. Abre la aplicación Configuración en  tu Apple Watch.
2. Pulse Código de acceso, luego pulse Cambiar código de acceso y siga las instrucciones en pantalla.

También puedes abrir la aplicación Apple Watch en tu iPhone, tocar Mi reloj, tocar Código de acceso, luego tocar Cambiar código de acceso y seguir las instrucciones en pantalla.

 Consejo: Para usar un código de acceso de más de cuatro dígitos, abre la aplicación Configuración en  tu Apple Watch, toca Código de acceso y luego desactiva Código de acceso simple.

## Desactivar el código de acceso

1. Abre la aplicación Configuración en  tu Apple Watch.
2. Pulse Código de acceso y, a continuación, pulse Desactivar código de acceso.

También puedes abrir la aplicación Apple Watch en tu iPhone, tocar Mi reloj, tocar Código de acceso y luego tocar Desactivar código de acceso.

**Nota:** Si desactiva su contraseña, no podrá usar [Apple Pay en su Apple Watch](#).

## Bloquear automáticamente

De forma predeterminada, tu Apple Watch se bloquea automáticamente cuando no lo llevas puesto. Para cambiar la configuración de detección de muñeca, sigue estos pasos.

1. Abre la aplicación Configuración en  tu Apple Watch.
2. Toque Código de acceso y luego active o desactive Detección de muñeca.


Desactivar la detección de muñeca afecta estas funciones del Apple Watch:

- Cuando uses Apple Pay en tu Apple Watch, se te solicitará que ingreses tu contraseña al hacer doble clic en el botón lateral para autorizar el pago.
- Algunas mediciones de actividad no están disponibles.
- El seguimiento de la frecuencia cardíaca y las notificaciones están desactivados.
- Apple Watch ya no se bloqueará ni desbloqueará automáticamente.
- El Apple Watch SE y el Apple Watch Series 4 y posteriores no realizarán una llamada de emergencia automáticamente incluso después de detectar una caída por impacto fuerte.




#### Bloquear manualmente

1. Toque y mantenga presionada la parte inferior de la pantalla, luego deslícese hacia arriba para abrir el Centro de control.

2. Toque 

Nota: Para bloquear manualmente tu Apple Watch, debes desactivar la detección de muñeca. (Abre la app Ajustes en tu Apple Watch, pulsa Código y desactiva la detección de muñeca).

Deberás ingresar tu contraseña la próxima vez que intentes usar tu Apple Watch.

También puedes bloquear la pantalla para evitar toques accidentales durante el entrenamiento. Mientras usas la app Entrenamiento  en tu Apple Watch, simplemente desliza el dedo hacia la derecha y pulsa Bloquear. Al empezar un entrenamiento de natación, tu Apple Watch bloquea automáticamente la pantalla con Bloqueo de Agua.

#### Si olvidas tu contraseña


Si olvidas tu contraseña, debes borrarla de tu Apple Watch. Puedes hacerlo de estas maneras:

- Desvincula tu Apple Watch de tu iPhone para borrar la configuración de tu Apple Watch y contraseña y luego vuelva a emparejar.
- [Reinicia tu Apple Watch](#) y vincúlalo nuevamente con tu iPhone.

Para obtener más información, consulte [Si olvida su contraseña](#).

#### Borrar el Apple Watch después de 10 intentos de desbloqueo

Para proteger su información si pierde o le roban su reloj, puede configurar el Apple Watch para que borre sus datos después de 10 intentos consecutivos de desbloquearlo usando la contraseña incorrecta.

1. Abra la aplicación Configuración  en su Apple Watch.
2. Toque Código de acceso y luego active Borrar datos.

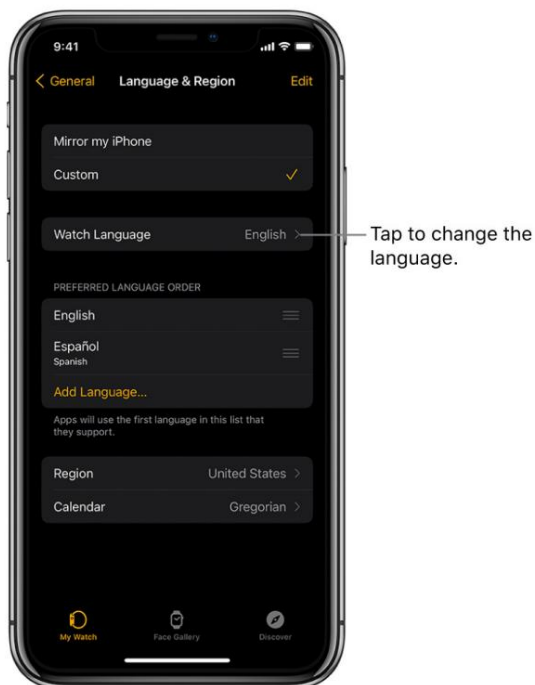
Si tienes una Mac con macOS 10.12 o posterior, puedes [desbloquear tu computadora con tu Apple Watch](#).



## Cambiar el idioma y la orientación en el Apple Watch

Seleccione idioma o región

1. Abra la aplicación Apple Watch en su iPhone.
2. Toque Mi reloj, vaya a General > Idioma y región, toque Personalizado y luego toque Reloj.  
Idioma.



Cambiar de muñeca o la orientación de la corona digital

Si desea mover su Apple Watch a la otra muñeca o prefiere la corona digital en el otro lado, ajuste la configuración de orientación para que al levantar la muñeca se active su Apple Watch y al girar la corona digital se muevan las cosas en la dirección esperada.

1. Abra la aplicación Configuración en su Apple Watch.
2. Vaya a General > Orientación.

También puedes abrir la aplicación Apple Watch en tu iPhone, tocar Mi reloj y luego ir a General > Orientación del reloj.



# Quitar, cambiar y ajustar las correas del Apple Watch

Siga estas instrucciones generales para quitar, cambiar y fijar las correas.

Asegúrate de usar una correa que se ajuste al tamaño de la caja de tu Apple Watch. Puedes usar una correa diseñada para Apple Watch (1.ª generación) o Apple Watch Series 1, 2 y 3 con Apple Watch Series 4, Apple Watch Series 5, Apple Watch SE, Apple Watch Series 6 y Apple Watch Series 7, siempre que los tamaños sean compatibles. Las correas para cajas de 38 mm, 40 mm y 41 mm son compatibles entre sí, y las correas para cajas de 42 mm, 44 mm y 45 mm también.

La mayoría de las correas diseñadas para Apple Watch Series 4, Apple Watch Series 5, Apple Watch SE, Apple Watch Series 6 y Apple Watch Series 7 son compatibles con cualquier versión anterior del Apple Watch. Las correas Solo Loop y Solo Loop trenzadas están diseñadas específicamente para Apple Watch Series 4, Apple Watch Series 5, Apple Watch SE, Apple Watch Series 6 y Apple Watch Series 7. Las correas diseñadas para los primeros modelos de Apple Watch también son compatibles con Apple Watch Series 4, Apple Watch Series 5, Apple Watch SE, Apple Watch Series 6 y Apple Watch Series 7.

## Quitar y cambiar bandas

1. Presione el botón de liberación de la correa en su Apple Watch.
2. Deslice la banda para quitarla y luego deslice la nueva banda hacia adentro.

Nunca fuerce la correa en la ranura. Si tiene problemas para quitar o insertar la correa, vuelva a presionar el botón de liberación.



## Sujetar una banda

Para un rendimiento óptimo, su Apple Watch debe ajustarse perfectamente a su muñeca.

Para obtener los mejores resultados, la parte trasera de tu Apple Watch debe estar en contacto con la piel para funciones como la detección de muñeca, las notificaciones hápticas y el sensor de frecuencia cardíaca. Usar tu Apple Watch con el ajuste correcto (ni muy apretado ni muy suelto, y con espacio para que tu piel respire) te mantiene cómodo y permite que los sensores hagan su trabajo. Además, los sensores solo funcionan cuando llevas el Apple Watch en la parte superior de la muñeca.

Para obtener más información, consulta los artículos de soporte de Apple [Cómo usar tu Apple Watch](#) y [Cambiar la correa de tu Apple Watch](#).


## Darse prisa

### Mantente en forma con el Apple Watch

El Apple Watch puede realizar un seguimiento de tu actividad y tus entrenamientos, y animarte a llevar una vida más activa mediante recordatorios suaves y competiciones amistosas.




### Cierra cada anillo

Tu Apple Watch registra cuánto te mueves, con qué frecuencia te pones de pie y cuánto tiempo haces ejercicio cada día. Establece objetivos en la app Actividad y consulta  tu progreso a lo largo del día. Desplázate hacia abajo para ver más detalles, como tus pasos totales y la distancia. El Apple Watch te avisa cuando has completado un objetivo.



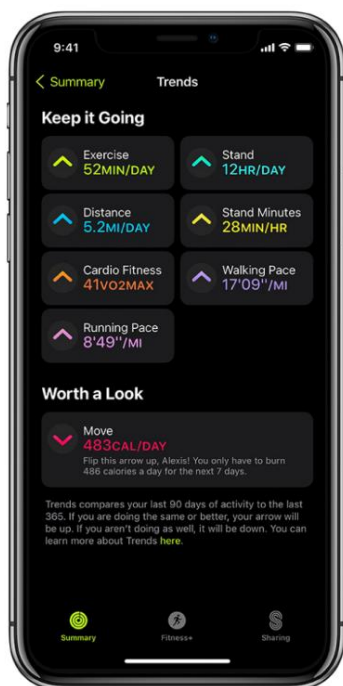
### Iniciar un entrenamiento

Abre la app Entrenamiento . Luego, toca el tipo de entrenamiento que deseas: algo activo como para correr o nadar, o quizás una sesión más contemplativa de yoga o taichí. Tus estadísticas aparecen en una sola pantalla para que, durante el entrenamiento, puedas consultar tu progreso de un vistazo. Si olvidas empezar un entrenamiento antes de uno de caminar, correr o nadar, no te preocupes. Apple Watch te sugiere que abras la aplicación Entrenamiento y te otorga crédito por el ejercicio que ya has realizado.



### Concéntrate en su estado físico

En watchOS 8, puedes filtrar las distracciones con la nueva función Enfoque. Antes de empezar un entrenamiento intenso, crea un enfoque de Fitness en tu iPhone y actívalo para concentrarte en el momento, permitiendo solo las notificaciones que realmente necesitas.



## ¿Cómo estás?

Tus estadísticas de actividad recientes se ven geniales, pero ¿cómo se comparan con las del año pasado? La función Tendencias te lo dirá. Abre la app Fitness en tu iPhone, toca la pestaña Resumen y desliza hacia arriba para ver cómo van tus métricas de actividad y así mantenerlas o mejorarlas.

Para obtener más información sobre el Apple Watch como compañero de actividad física, consulta [Realizar un seguimiento de la actividad diaria con el Apple Watch](#), [Iniciar un entrenamiento](#), [Usar Focus](#) y [Verificar tus tendencias](#).

# Controle su salud

## Realice un seguimiento de información de salud importante con Apple Watch

Tu Apple Watch puede ayudarte a alcanzar tus objetivos de sueño, rastrear información importante relacionada con tu corazón, controlar tus niveles de oxígeno en sangre y alentarte a lavarte las manos.



## Prioriza tu sueño

El Apple Watch te ayuda a crear un horario de sueño, monitorizar tu sueño, medir tu frecuencia respiratoria y registrar tus tendencias de sueño a lo largo del tiempo. Para empezar, abre la app Salud en el iPhone y crea un horario de sueño. Después, usa el reloj para dormir y el Apple Watch se encarga del resto.



### Reciba notificaciones sobre la salud del corazón

Puedes activar las notificaciones de la app Frecuencia Cardíaca en tu Apple Watch para que te avisen si tu frecuencia cardíaca es alta o baja. La notificación de ritmo cardíaco irregular en el Apple Watch también puede avisarte si se detecta un ritmo irregular que sugiera fibrilación auricular. Abre la app Apple Watch en tu iPhone, ve a Mi Reloj y pulsa Corazón. Activa la Frecuencia Cardíaca Alta o Baja, establece un umbral de frecuencia cardíaca y activa también las notificaciones de ritmo irregular.



### Tómate un momento para reflexionar

Cuida tu bienestar mental. La nueva función Reflexionar de la app Mindfulness incluye indicaciones escritas y animaciones relajantes y energéticas que te guían a estar más presente y consciente.



### Lávese bien las manos

Activa el lavado de manos en la aplicación Apple Watch en tu iPhone y tu Apple Watch te animará a continuar durante 20 segundos, el tiempo recomendado por las organizaciones de salud mundiales.

Tu reloj también puede avisarte si no te has lavado las manos unos minutos después de regresar a casa.



Realiza un seguimiento de tu ciclo menstrual

Usa la app Seguimiento del Ciclo <sup>para</sup> registrar información diaria sobre tu ciclo menstrual. La app usa esa información para predecir tu periodo y tu ventana de fertilidad. También puede usar los datos de frecuencia cardíaca de tu Apple Watch para mejorar las predicciones.

¿Quieres saber más? Empieza por: [Monitoriza tu sueño con el Apple Watch](#), [Controla tu frecuencia cardíaca](#), [Inicia una sesión de Reflexiona o Respira](#), [Configura el lavado de manos](#) y [Usa el seguimiento del ciclo en el Apple Watch](#).

No todas las funciones están disponibles en todas las áreas y en todos los modelos.

Mantenerse en contacto

## Mantente conectado con Apple Watch

El Apple Watch facilita la comunicación con amigos, familiares y compañeros de trabajo, incluso cuando no tienes contigo el iPhone.



Envía un mensaje directamente desde tu muñeca

Responde rápidamente a un mensaje con Siri. Cuando el Apple Watch esté conectado a Wi-Fi o red móvil, simplemente levanta la muñeca y di: "Dile a Julie que llego en cinco minutos". O mantén pulsado el mensaje para darle a tu amigo un "me gusta" con una respuesta de Tapback.



## Hacer una llamada

Usa Siri para hacer una llamada rápida. Con un Apple Watch con conexión celular o wifi, levanta la muñeca y di "Llamar a mamá". Si tienes wifi, un simple "FaceTime con mamá" es suficiente.




## Anuncia tu salida

¿Quedas con un amigo? El Apple Watch puede avisarle de que vas en camino. Abre la app Buscar Personas y toca a tu amigo. Desplázate hacia arriba, toca Notificar a [nombre de tu amigo] y elige notificar a tu amigo cuando salgas de tu ubicación.



## ¿Quieres compartirlo?

En watchOS 8 puedes compartir cualquier foto de tu Apple Watch: una foto favorita que hayas sincronizado desde el iPhone o una de varias imágenes de un Recuerdo. Solo tienes que seleccionar una foto, pulsar y compartirla por , Mensajes o Mail.

Para obtener más información, consulte [Enviar mensajes](#), [Realizar llamadas telefónicas](#), [Obtener direcciones o contactar a un amigo](#) y [Compartir una foto](#).

No todas las funciones están disponibles en todas las áreas.