

TECNOLOGÍA

POR JUAN RIQUELME D.

El reloj que cuida tu salud antes de que tú lo notes



Hay algo desconcertante en la primera semana con el Huawei Watch Fit 5 Pro: uno se acostumbra demasiado rápido. No porque sea complicado, sino todo lo contrario. En la muñeca apenas se siente — pesa 30,4 gramos sin correa, con un cuerpo de solo 9,5 mm de grosor — y la correa naranja con diseño de hilo de pescar cuatro hilos que viene en esta versión transpira bien durante el ejercicio, algo que no todos los wearables resuelven. Dos semanas puestas y cuesta imaginarse sin él.

Pero más allá del diseño, lo que hace diferente a este reloj es lo que propone en tres áreas que vale la pena desglosar.

La primera son los Miniejercicios. La idea parte de algo simple: la mayoría de las personas no tiene tiempo —o excusas— para ir al gimnasio, pero sí tiene cinco minutos entre reuniones o esperando el metro. El modo Miniejercicios ofrece 30 movimientos animados dirigidos a distintas partes del cuerpo, con instrucciones paso a paso que se pueden hacer en el escritorio, en la cocina o en el trayecto al trabajo, sin ningún equipo adicional. La mascota panda que guía los movimientos puede parecer un detalle menor, pero en la práctica funciona: hace que uno le dé al botón sin pensarlo demasiado. Pequeño en tiempo, real en resultado.

La segunda área que sorprende es el soporte para deportes de pala. Para quienes juegan pádel — y en Chile cada vez son más — el reloj es compatible con aplicaciones de terceros como Goodshot y PickleX, que permiten registrar estadísticas detalladas de pickleball, bádminton y deportes similares, sincronizándolas luego con Huawei Health. No es un dato menor: los wearables masivos suelen ignorar este segmento deportivo.

La tercera, y quizás la más relevante desde el punto de vista de salud pública, es el estudio de riesgo de diabetes. A través de un seguimiento continuo de signos vitales durante entre 3 y 14 días — con el reloj puesto día y noche — el dispositivo puede evaluar el riesgo de diabetes del usua-



“
En la muñeca ya no llevamos solo la hora. El Huawei Watch Fit 5 Pro demuestra que un reloj puede ser el monitoreo de salud más accesible que existe, siempre que estés dispuesto a escucharlo.
 ”

rio, disponible en la app Investigaciones de Huawei. El reloj no diagnostica ni reemplaza a un médico, pero sí puede encender una alerta a tiempo en personas que no se han hecho un chequeo reciente. En un país donde la diabetes afecta a más del 12% de la población adulta, eso no es un gimmick tecnológico: es una herramienta con potencial real.

A todo esto se suma una batería de hasta 10 días en uso ligero y 7 días en uso normal, monitoreo de ECG, detección de arritmias, más de 100 modos de entrenamiento y compatibilidad con iOS y Android sin configuraciones adicionales. No es un reloj para un nicho: es uno pensado para quien quiere más información sobre su cuerpo sin complicar su vida. 🌟