



[Base de conocimiento](#) > [Reloj Inteligentes](#) > [Solución de Problemas e Información - Reebok Pulse](#) > [Sensores y Seguimiento](#) > [Estado - Tu Panel Diario de Bienestar](#)

## Estado - Tu Panel Diario de Bienestar

Inas B. - 2025-08-20 - [Sensores y Seguimiento](#)

La sección **Estado** de tu Reebok Pulse es más que datos: es tu panel diario, una vista rápida y en tiempo real de cuánto te estás moviendo, quemando y avanzando.

### Página 1 - Esenciales de un Vistazo

Estadísticas rápidas y útiles para empezar el día:

- **Pasos** - Número total de pasos dados hoy. Cada paso cuenta, desde una caminata rápida hasta una sesión de entrenamiento.
- **Calorías** - Calorías totales quemadas durante el día, incluyendo actividad + metabolismo basal.
- **Distancia** - Distancia recorrida. Puedes elegir millas o kilómetros desde los ajustes.

Esta página te brinda tu línea de base: rápida, intuitiva y útil.

### Página 2 - Desglose por Hora de Pasos

Observa cómo cambia tu actividad a lo largo del día. El gráfico por hora te ayuda a:

- Detectar tus momentos más activos
- Identificar períodos prolongados de inactividad
- Reconocer los picos y caídas naturales de energía

Úsalo para planear pausas activas o entrenamientos en los momentos de mayor impacto.

### Página 3 - Tendencia Semanal de Pasos

Tu progreso semanal, visualizado. Este gráfico te permite identificar patrones:

- ¿Eres más activo entre semana o los fines de semana?
- ¿Qué días suelen ser los más fuertes o los más bajos?
- ¿Qué tan constante es tu actividad en general?

Entender el patrón es el primer paso para mejorarlo.

Todos los datos se sincronizan automáticamente con la app **Reebok Connect** para obtener un análisis más completo y seguimiento a largo plazo.