

Ayuda

Respuestas breves, en el orden en que probablemente las necesitarás.

Primeros pasos

1. Instala PrivateSteps desde Google Play y ábrela.
2. Toca **Permitir el recuento de pasos** y acepta los dos avisos de Android.
3. Si te lo piden, toca **Abrir ajustes de batería** y elige **Batería › Sin restricciones** (mira más abajo).
4. Guarda el móvil en el bolsillo y camina. El recuento de hoy aparece arriba y en la pequeña notificación continua.

Conceder permisos

Android pide dos cosas. **Actividad física** permite a la app leer el sensor de pasos. **Notificaciones** le permite mostrar el recuento en curso; Android exige una notificación continua para contar en segundo plano. Ninguno de los dos permisos permite a la app usar internet, y PrivateSteps no tiene ningún permiso de internet.

Si tocaste «No permitir» por error: abre la app, toca **Abrir ajustes de la app**, luego Permisos y permite Actividad física.

El ajuste de batería de Samsung

El gestor de batería de Samsung puede poner las apps a dormir, lo que detiene el recuento hasta que vuelvas a abrir la app. Un ajuste lo soluciona:

1. Abre **Ajustes › Aplicaciones › PrivateSteps**.
2. Toca **Batería**.
3. Elige **Sin restricciones**.

Comprueba también **Ajustes › Batería › Límites de uso en segundo plano** y asegúrate de que PrivateSteps no está en **Apps en suspensión** ni en **Apps en suspensión profunda**. La app tiene un botón **Ayuda para configurar la batería** en la parte inferior de su pantalla principal que abre el lugar correcto.

Fijar objetivos

Toca **Fijar mis objetivos** (más adelante **Cambiar mis objetivos**). Introduce un número de pasos diario, semanal o mensual, o deja una casilla vacía si no quieres objetivo. **Rellenar semanal y mensual a partir del diario** los fija en 7 y 30 veces el objetivo diario. El objetivo diario dibuja un círculo alrededor del recuento de hoy y una línea discontinua en los gráficos de Semana y Mes; el objetivo mensual es la línea discontinua del gráfico de Año. El progreso semanal y mensual se muestra en barras.

El widget de la pantalla de inicio

Mantén pulsada una zona vacía de la pantalla de inicio, elige **Widgets**, busca **PrivateSteps** y arrástralo. Muestra el recuento de hoy y, si tienes un objetivo diario, el porcentaje. Tócalo para abrir la app. Si está en pausa, lo indica. Sin una suscripción activa muestra «Oculto» hasta que te suscribas.

Pausa

Activa **Pausar el recuento** en Ajustes, en la pantalla principal. El recuento se detiene por completo y la notificación desaparece. Los pasos dados durante la pausa no se añaden después. Toca **Reanudar el recuento** en el aviso para empezar de nuevo.

Exportar e importar

Todo está en **Tus datos**, en la pantalla principal. Los archivos son texto plano UTF-8 con una fila de encabezado, así que se abren en cualquier hoja de cálculo.

Exportar totales diarios (CSV)

Una fila por día: `date, steps` — por ejemplo `2026-10-15, 8423` . Lo mejor para hojas de cálculo.

Exportar detalle completo (CSV)

Una fila por hora: `hour_start, steps` — por ejemplo `2026-10-15T14:00:00-04:00, 812` . Este es el archivo que debes conservar si alguna vez quieres restaurar.

Importar un archivo de detalle completo

Combina por horas y conserva el valor mayor para cualquier hora ya guardada, de modo que importar el mismo archivo dos veces nunca cuenta doble. Las horas futuras se omiten. Los días de peso y colesterol ya guardados se conservan; las entradas idénticas de glucosa en sangre no se duplican.

Se usan los propios diálogos de guardar y abrir de Android, así que tú eliges exactamente adónde van los archivos. PrivateSteps no necesita permiso de almacenamiento.

Cambiar a un móvil nuevo

1. En el móvil antiguo: **Exportar detalle completo (CSV)** y guárdalo en un lugar al que puedas acceder desde el móvil nuevo (un cable USB, tu propia nube, un correo a ti mismo).
2. En el móvil nuevo: instala PrivateSteps, concede los permisos, luego **Importar un archivo de detalle completo** y elige ese archivo.
3. Los objetivos no están en el CSV; vuelve a fijarlos en **Cambiar mis objetivos**.

Como alternativa, activa **Incluir en la copia de seguridad de Android** antes de cambiar; la copia y restauración de Android llevará entonces los pasos y los objetivos.

Registro y Comparar

Usa la pestaña **Registro** para anotar tus propios números de cualquier día: glucosa en sangre (tantas entradas como quieras, cada una con su hora), peso y colesterol (total, HDL, LDL y triglicéridos; rellena solo lo que tengas). Toca una entrada para cambiarla o borrarla. Elige tus unidades (mg/dL o mmol/L, kg o lb) en la parte inferior de la pestaña Registro.

La pestaña **Comparar** dibuja los números que elijas como líneas a lo largo de una semana, un mes, un año o todo el tiempo. Cada línea tiene su propia escala para que veas los altibajos lado a lado; el rango de cada línea aparece bajo el gráfico. Toca el gráfico para ver los valores reales de un día. La glucosa en sangre muestra en el gráfico la media del día y cada entrada en el Registro. PrivateSteps solo registra y dibuja tus números. No los juzga ni da consejos; pregunta a tu médico qué significan.

Agua y recordatorios

En la parte superior de la pestaña **Registro, Agua** lleva un total acumulado del día. Toca un botón de añadido rápido para un vaso o una botella, **Añadir otra cantidad** para cualquier otra cosa, o **Corregir el total** si te has equivocado. Fija un objetivo diario de agua en **Tus objetivos**. Elige onzas líquidas, mililitros o litros en **Unidades**; la app empieza con la más habitual donde vives.

Los **Recordatorios** (también en la pestaña Registro) pueden animarte a salir a caminar o a medirte la glucosa. Elige la hora y los días de la semana, o todos los días. Añade tantos como quieras y activa o desactiva cada uno. Los recordatorios son alarmas solo en tu móvil. Pueden llegar unos minutos después de la hora elegida cuando el móvil está en reposo, y necesitan que las notificaciones estén permitidas para PrivateSteps.

Medicamentos

La pestaña **Medicamentos** es una lista sencilla: nombre, dosis, frecuencia (escríbela como quieras), fechas de inicio y fin, y notas. Toca una entrada para cambiarla o borrarla. **Imprimir o guardar como PDF** abre la pantalla de impresión de Android con una lista limpia de una página; puedes escribir tu nombre en la página o dejarlo en blanco, y el nombre no se guarda. **Exportar CSV** guarda la lista como archivo de hoja de cálculo. PrivateSteps no comprueba dosis ni interacciones y no da consejos.

Valores objetivo

En la pestaña **Registro**, **Tus objetivos** te permite fijar un valor objetivo para peso, glucosa en sangre, colesterol total, HDL, LDL y triglicéridos. Cada cambio en un objetivo, incluidos tus objetivos de pasos, se guarda con su fecha en **Historial de objetivos**. En Comparar, los objetivos aparecen como líneas discontinuas tenues. Los objetivos nunca colorean ni califican tus números.

Borrar tus datos

Borrar datos antiguos

Toca **Borrar datos antiguos**, elige cuántos de los años más recientes conservar (1, 2, 5 o 10) y confirma. Todo lo anterior se borra de forma permanente del móvil.

Borrar todo

Toca **Borrar todos mis datos** y luego **Borrar todo**. Esto elimina de forma permanente tus pasos y todos los números que hayas introducido del móvil y no se puede deshacer. ¿Quieres una copia antes? Toca Cancelar y exporta. Desinstalar la app también borra todo lo guardado en el móvil.

Cómo funciona la copia de seguridad y cómo desactivarla

Incluir en la copia de seguridad de Android está desactivado por defecto. Cuando está activado, tus pasos y objetivos se incluyen en la copia de seguridad normal de Android del móvil, que realiza Android (normalmente en tu cuenta de Google), no PrivateSteps. La app en sí sigue sin conectarse nunca a internet. Al desactivar el interruptor se detienen las copias nuevas. Para borrar una copia ya hecha, usa **Ajustes > Google > Copia de seguridad** en el móvil.

La prueba gratuita y la suscripción anual

PrivateSteps es gratis de instalar. Toca **Empezar prueba gratuita de 7 días** y Google Play te pedirá un método de pago; durante 7 días todo funciona y no pagas nada. Si cancelas antes de que acaben los 7 días, nunca se te cobra. Una línea fina en la parte superior de la pantalla principal muestra los días que quedan y la fecha del primer cobro.

Tras la prueba, la suscripción cuesta \$5 al año y se cobra automáticamente cada año hasta que la canceles. Sin una suscripción activa, el historial, los gráficos, los objetivos y los récords quedan bloqueados. **El recuento nunca se detiene y no se borra nada.** Tus pasos se guardan todo el tiempo, y los ajustes, la pausa y todas las herramientas de exportar, importar y borrar siguen funcionando, así que siempre puedes llevarte tus datos. El número queda oculto hasta que te suscribas: se ve borroso en la app, y la notificación y el widget dejan de mostrarlo (la notificación indica que el recuento continúa y el widget dice «Oculto / Toca para suscribirte»).

Google Play muestra el precio en tu moneda (\$5 al año, varía según el país) y gestiona el pago. Sin cuenta. Para cancelar o cambiarla, toca **Gestionar** en Ajustes (o en el banner de la prueba), o abre Google Play > Pagos y suscripciones > Suscripciones. La app te avisa un mes antes de cada renovación, una semana antes y el mismo día, y antes del primer cobro si estás en la prueba. PrivateSteps en sí sigue sin tener permiso de internet; la compra la realiza la app de Google Play del móvil.

¿Móvil nuevo o reinstalación? Toca **Restaurar suscripción** con la sesión iniciada en la misma cuenta de Google. Si una compra aparece como pendiente, se activa en cuanto Google Play la confirme.

Idiomas

La app sigue el idioma de tu móvil (53 compatibles). En Android 13 y posterior también puedes elegir un idioma solo para PrivateSteps en Ajustes > Aplicaciones > PrivateSteps > Idioma. El árabe, el hebreo y el urdu se muestran de derecha a izquierda, incluidos los gráficos.

¿Sigues atascado?

Escribe a help@privatesteps.com. Dinos qué móvil tienes y qué esperabas que pasara.