

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 conteo de pasos** y acepta los dos avisos de Android.
3. Si te lo piden, toca **Abrir ajustes de batería** y elige **Batería › Sin restricciones** (más abajo).
4. Guarda el teléfono en el bolsillo y camina. El conteo de hoy aparece arriba y en la pequeña notificación continua.

Cómo permitir los permisos

Android pide dos cosas. **Actividad física** permite que la app lea el sensor de pasos. **Notificaciones** permite mostrar el conteo en curso; Android exige una notificación continua para contar en segundo plano. Ninguno de los dos permisos permite que la app use 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 administrador de batería de Samsung puede dormir las apps, y entonces el conteo se detiene hasta que vuelvas a abrir la app. Un solo ajuste lo soluciona:

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

Revisa también **Ajustes › Batería › Límites de uso en segundo plano** y asegúrate de que PrivateSteps no esté en **Apps en suspensión** ni en **Apps en suspensión profunda**. La app tiene un botón **Ayuda con la batería** al final de su pantalla principal que abre el lugar correcto.

Cómo definir metas

Toca **Definir mis metas** (después, **Cambiar mis metas**). Escribe una cantidad diaria, semanal o mensual de pasos, o deja un campo vacío si no quieres meta. **Calcular semanal y mensual a partir de la diaria** las fija en 7× y 30× la meta diaria. La meta diaria dibuja un círculo alrededor del conteo de hoy y una línea punteada en los gráficos de Semana y Mes; la meta mensual es la línea punteada del gráfico de Año. El avance semanal y mensual se muestra en barras.

El widget de la pantalla de inicio

Mantén presionada una parte vacía de la pantalla de inicio, elige **Widgets**, busca **PrivateSteps** y arrástralo. Muestra el conteo de hoy y, si tienes una meta diaria, el porcentaje. Tócalo para abrir la app. Mientras está en pausa, lo indica. Sin una suscripción activa muestra "Oculto" hasta que te suscribas.

Pausar

Activa **Pausar el conteo** en Ajustes, en la pantalla principal. El conteo se detiene por completo y la notificación desaparece. Los pasos dados durante la pausa nunca se suman después. Toca **Reanudar el conteo** en el aviso para empezar de nuevo.

Exportar e importar

Todo está en **Tus datos**, en la pantalla principal. Los archivos son de texto UTF-8 sencillo 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` . Ideal 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 guardar si alguna vez quieres restaurar.

Importar un archivo de detalle completo

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

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

Cambiar a un teléfono nuevo

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

Otra opción: activa **Incluir en la copia de seguridad de Android** antes de cambiar; la copia y restauración de Android llevará entonces los pasos y las metas.

Registro y Comparar

Usa la pestaña **Registro** para anotar tus propias cifras de cualquier día: glucosa en sangre (tantas anotaciones como quieras, cada una con su hora), peso y colesterol (total, HDL, LDL y triglicéridos; llena solo lo que tengas). Toca una anotación para cambiarla o borrarla. Elige tus unidades (mg/dL o mmol/L, kg o lb) al final de la pestaña Registro.

La pestaña **Comparar** dibuja como líneas las cifras que elijas durante 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 el promedio del día, y cada anotación está en el Registro. PrivateSteps solo registra y dibuja tus cifras. No las juzga ni da consejos; pregunta a tu médico qué significan.

Agua y recordatorios

En la parte superior de la pestaña **Registro, Agua** lleva el total acumulado del día. Toca un botón de agregado rápido para un vaso o una botella, **Agregar otra cantidad** para cualquier otra, o **Corregir el total** si te equivocaste. Define una meta diaria de agua en **Tus metas personales**. Elige onzas líquidas, mililitros o litros en **Unidades**; la app empieza con la más común donde vives.

Los **Recordatorios** (también en la pestaña Registro) pueden avisarte que salgas a caminar o que midas tu glucosa en sangre. Elige la hora y los días de la semana, o todos los días. Agrega todos los que quieras y activa o desactiva cada uno. Los recordatorios son alarmas solo en tu teléfono. Pueden llegar unos minutos después de la hora elegida cuando el teléfono está en reposo, y requieren que las notificaciones estén permitidas para PrivateSteps.

Medicamentos

La pestaña **Medicamentos** es una lista sencilla: nombre, dosis, frecuencia (escribela como quieras), las 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 revisa dosis ni interacciones y no da consejos.

Metas personales

En la pestaña **Registro**, **Tus metas personales** te permite fijar un número objetivo para peso, glucosa en sangre, colesterol total, HDL, LDL y triglicéridos. Cada cambio en una meta, incluidas tus metas de pasos, se guarda con su fecha en **Historial de metas**. En Comparar, las metas aparecen como líneas punteadas tenues. Las metas nunca colorean ni califican tus cifras.

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 teléfono.

Borrar todo

Toca **Borrar todos mis datos** y luego **Borrar todo**. Esto elimina de forma permanente del teléfono tus pasos y todas las cifras que anotaste, y no se puede deshacer. ¿Quieres una copia antes? Toca Cancelar y exporta. Desinstalar la app también borra todo lo guardado en el teléfono.

Cómo funciona la copia de seguridad y cómo desactivarla

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

La prueba gratis y la suscripción anual

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

Después de 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, las metas y los récords quedan bloqueados. **El conteo 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 permanece oculto hasta que te suscribas: se ve borroso en la app, y la notificación y el widget dejan de mostrarlo (la notificación dice que el conteo 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 se encarga del pago. Sin cuenta. Para cancelar o cambiar la suscripción, toca **Administrar** en Ajustes (o en el aviso 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 sigue sin tener permiso de internet; la compra la hace la app de Google Play del teléfono.

¿Teléfono nuevo o reinstalación? Toca **Restaurar suscripción** con 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 teléfono (53 compatibles). En Android 13 y versiones posteriores 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 con problemas?

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