

Tu Coach de Salud con Claude y Apple Watch

Paso a paso oficial de la guía en video para conectar tu wearable y analizar tus métricas con Inteligencia Artificial

Transformá tu Apple Watch en un coach de salud personal 24/7. Claude podrá leer y analizar tu sueño, pulso, HRV (variabilidad de la frecuencia cardíaca), actividad física y recuperación con el siguiente procedimiento:

Pasos para la configuración

1. **Registro en la plataforma:** Ingresá a la plataforma de salud especializada (Wellness Project / rastreador de salud de IA) y registrate con tu cuenta [cite: 00:10].
2. **Sincronización con Apple Health:** Conectá y sincroniza tu cuenta con **Apple Health** para importar todo tu historial y datos de actividad [cite: 00:12].
3. **Obtención del Link de MCP:** Dirigite a la sección de **Dispositivos e Integraciones**, buscá **Claude** dentro de las opciones disponibles y copió el enlace del conector MCP [cite: 00:14, 00:16].
4. **Configuración en Claude:** Abrí Claude en tu computadora, añadí un nuevo **conector personalizado** y pegá el link de MCP que copiaste en el paso anterior [cite: 00:18, 00:20].
5. **Autorización:** Autoriza la conexión de manera segura para permitir el acceso a los datos sincronizados [cite: 00:20].
6. **¡Listo para consultar!:** Ya podés pedirle a Claude que analice a fondo tus métricas clave como calidad de sueño, frecuencia cardíaca en reposo, HRV, patrones de recuperación y gráficas importantes de tu cuerpo [cite: 00:22, 00:29].



¿Qué le podés pedir a Claude?

Una vez conectado, podés escribirle prompts como: *"Analiza mis pasos y mi corazón"*, *"¿Cómo se recuperó mi cuerpo esta semana?"* o pedirle un desglose detallado de tu Fitness Score y nivel de estrés diario.