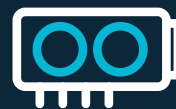


288 - MAC

Monitor de Actividad: qué frena tu Mac

Aprende a ver qué apps consumen procesador, memoria y batería en tu Mac y qué hacer con ellas.



NIVEL
Fácil

TIEMPO
15 min

CATEGORÍA
Mac

WEB
soporteinformatico360.com

El Monitor de Actividad es el «panel de control» de tu Mac. Te enseña qué apps están gastando más recursos para que sepas por qué va lento o por qué se calienta.

■ Qué necesitas

- ✓ Un Mac con macOS actualizado
- ✓ Tus apps habituales abiertas
- ✓ Unos minutos con el Mac encendido

■ Paso a paso

01

Abre el Monitor de Actividad

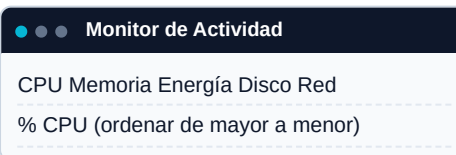
Pulsa Cmd y la barra espaciadora para abrir Spotlight, escribe «Monitor de Actividad» y pulsa Intro.

Cmd + Espacio

02

Revisa la pestaña CPU

Pulsa en la columna «% CPU» para ordenar. Las apps de arriba son las que más trabajo dan al procesador.



03

Mira la presión de memoria

En «Memoria», fíjate en la gráfica de abajo. Si está en verde, vas bien; si está en amarillo o rojo, te falta memoria.



04

Comprueba el consumo de energía

En portátiles, la pestaña «Energía» te dice qué apps gastan más batería en las últimas horas.

Monitor de Actividad

Energía

Impacto energético

Últimas 12 horas

05

Cierra lo que no uses

Si una app que no necesitas consume mucho, ciérrala desde su menú. Si no responde, selecciónala y pulsa el botón «X» de arriba.

06

Desconfía de lo desconocido

Si ves un proceso con nombre raro que gasta mucho, no lo borres: busca información sobre él o consulta a un técnico.

■ Consejos

CONSEJO 1

Las pestañas del navegador abiertas suelen ser lo que más memoria gasta.

CONSEJO 2

Reiniciar el Mac de vez en cuando libera memoria y procesos atascados.

CONSEJO 3

Si la presión de memoria está siempre en rojo, quizá tu Mac se queda corto para lo que haces.



Importante: No fuerces el cierre de procesos del sistema (como kernel_task o WindowServer): podrías perder trabajo o bloquear el Mac. Si no te ves capaz, pide ayuda a un técnico.

¿Prefieres que lo hagamos por ti?

Diagnóstico sin compromiso y presupuesto cerrado antes de empezar. soporte@soporteinformatico360.com
En taller, a domicilio en Madrid o por asistencia remota. soporteinformatico360.com

910 117 112