



[Base de conocimiento](#) > [Moto Watch 100](#) > [Características del producto](#) > [Monitoreo Continuo de la Frecuencia Cardíaca en tu Moto Watch 100](#)

## Monitoreo Continuo de la Frecuencia Cardíaca en tu Moto Watch 100

Inas B. - 2025-10-08 - [Características del producto](#)

Tu Moto Watch 100 monitoriza tu frecuencia cardíaca de manera continua, proporcionando información en tiempo real sobre tu salud cardiovascular. Esta función siempre activa garantiza que tus datos de fitness y bienestar sean precisos, ofreciéndote una visión completa de tu actividad diaria y estado general.

### Beneficios clave:

1. **Seguimiento preciso del ejercicio:** Monitorea tu frecuencia cardíaca durante entrenamientos y actividades diarias para obtener datos confiables.
2. **Información personalizada:** Recibe recomendaciones adaptadas sobre la intensidad de tus ejercicios para optimizar tus rutinas.
3. **Análisis del sueño mejorado:** La monitorización continua permite un seguimiento más detallado de las fases y la calidad del sueño.
4. **Detección temprana de irregularidades:** Identifica patrones inusuales en tu frecuencia cardíaca y consulta con profesionales de salud si es necesario.
5. **Gestión del estrés:** Evalúa tus niveles de estrés a lo largo del día para comprender mejor tu bienestar.

### Solución de problemas:

- Si experimentas problemas con el monitoreo continuo o notas un consumo anormal de batería, contacta a nuestro equipo de soporte en . Nuestros expertos están listos para ayudarte.