



[Base de conocimiento](#) > [Moto Watch 100](#) > [Solución de problemas y configuración](#) > [Optimización de la Precisión de Sueño y Datos de Salud en tu Moto Watch 100](#)

Optimización de la Precisión de Sueño y Datos de Salud en tu Moto Watch 100

Inas B. - 2025-10-08 - [Solución de problemas y configuración](#)

Tu Moto Watch 100 registra tu sueño y métricas de salud durante todo el día y la noche. Para obtener resultados precisos, es fundamental usar y cuidar correctamente tu reloj. Sigue estos consejos:

1. Usa el Reloj Correctamente

- Coloca el reloj centrado en la parte superior de tu muñeca.
- Pasa la correa por la hebilla y ajusta para un ajuste cómodo y firme.
- Inserta completamente el pin en el agujero de ajuste sin apretar demasiado.

2. Considera la Sensibilidad de la Piel

- Si tienes piel sensible o alergias, toma precauciones para evitar irritaciones.

3. Maneja tu Reloj con Cuidado

- Evita doblar excesivamente la correa.
- No apoyes el reloj contra tu cuerpo o una mesa mientras duermes.

4. Dormir Durante Viajes

- Movimientos de autobuses, trenes o metros pueden afectar el seguimiento del sueño.
- Tocar accidentalmente la pantalla mientras duermes puede registrar falsos eventos de despertar.

5. Resolución de Problemas de Precisión

- Mantén tu reloj y la app Moto Wear actualizados con la última versión de software.
- Factores ambientales y de la piel pueden afectar las lecturas.

6. Reinicio del Reloj (Si es Necesario)

- Si los problemas continúan, mantén presionado el botón superior durante unos 20 segundos para reiniciar el reloj.

Sigue estos consejos para garantizar que tu Moto Watch 100 registre tus datos de sueño y salud con la mayor precisión posible. Nuestro equipo de soporte está disponible para cualquier ayuda adicional.