



[Base de conocimiento](#) > [Moto360](#) > [Características del producto](#) > [Seguimiento del sueño en Moto 360: Información automática](#)

Seguimiento del sueño en Moto 360: Información automática

Inas B. - 2025-10-13 - [Características del producto](#)

Monitorea tu sueño fácilmente con Moto 360 usando la app **Sleep as Android**. Así es cómo aprovechar el seguimiento automático:

Evita seguimiento accidental

- **Atención a la app:** No inicies Sleep as Android accidentalmente desde el reloj, ya que comenzará el seguimiento de inmediato.

Ajusta tus configuraciones

- **Inicio automático:** Ve a **Configuración** → **Seguimiento del sueño** → **Iniciar seguimiento del sueño** para administrar esta función.

Estimación automática del tiempo de sueño

- **Estimación inteligente:** Sleep as Android usa el reconocimiento de actividad de tu teléfono y la API de Google Sleep para estimar automáticamente tus horas de sueño.

Acceso a la estimación del sueño

- Ve a **Configuración** → **Seguimiento del sueño** → **Iniciar seguimiento del sueño** → **Después de dormir**.
- Si no aparece, tu teléfono puede no soportar el seguimiento en segundo plano.

Verificación de compatibilidad

- Algunos teléfonos no permiten seguimiento de actividad en segundo plano. Asegúrate de que tu dispositivo sea compatible.

Necesitas ayuda?

- El equipo de **soporte de Sleep as Android** está disponible para cualquier pregunta o asistencia.

☐ Desbloquea el potencial del seguimiento automático del sueño en Moto 360. Monitorea tu sueño, ajusta configuraciones y obtén información sobre tu calidad de sueño. ¡Dulces sueños!