



[Base de conocimiento](#) > [Moto Watch 70](#) > [Características del producto](#) > [Seguimiento del sueño con tu Moto Watch 70: guía sencilla](#)

Seguimiento del sueño con tu Moto Watch 70: guía sencilla

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

El Moto Watch 70 realiza un seguimiento automático del sueño, ofreciendo información sobre tus patrones de descanso.

Cómo funciona el seguimiento del sueño

- **Seguimiento automático:** Solo usa tu reloj al dormir; no es necesario iniciar manualmente.
- **Duración del sueño:** Se registra según la programación en la app Moto Watch Lite (por defecto: 12:00 AM a 8:00 AM).

Ver tus datos de sueño

- Tras despertar, el reloj procesa los datos de sueño.
- Puede tardar hasta una hora en mostrar las fases del sueño en el widget de sueño.

Cómo usar el reloj correctamente

- **Posición:** Al menos un dedo por debajo del hueso de la muñeca.
- **Ajuste:** Ceñido pero cómodo; la parte trasera del reloj en contacto con la piel.
- **Evitar luz directa:** Protege los sensores de la luz para un seguimiento preciso.

Consejos adicionales

- **Comodidad:** Evita irritaciones si tienes piel sensible o alergias.
- **Cuidado de la correa:** No la dobles ni estires demasiado.
- **Evitar superficies duras:** No apoyes el reloj sobre superficies duras, puede afectar los sensores.

Aspectos a tener en cuenta

- **Viajes:** El movimiento en vehículos puede afectar el seguimiento.
- **Movimientos:** Girar o tocar el reloj puede interpretarse como despertar.

Solución de problemas

- Asegúrate de que el reloj y la app Moto Watch Lite estén actualizados.
- Los tatuajes, problemas de piel y la temperatura pueden afectar la precisión de los sensores.

Siguiendo estos pasos, tu Moto Watch 70 proporcionará datos precisos para mejorar tu descanso.