



[Base de conocimiento](#) > [Moto Watch 100](#) > [Características del producto](#) > [Uso de la Función de Oxígeno en Sangre \(SPO2\) en el Moto Watch 100](#)

Uso de la Función de Oxígeno en Sangre (SPO2) en el Moto Watch 100

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

Controlar el nivel de oxígeno en sangre (SPO2) es clave para comprender tu salud general, y el Moto Watch 100 hace que esto sea fácil de realizar. Sigue estos pasos para usar la función SPO2 correctamente:

Paso 1: Despierta tu reloj

- Presiona el botón superior para activar la pantalla de tu Moto Watch 100.

Paso 2: Accede al Medidor de SPO2

- Desplázate por el menú hasta encontrar **SPO2**.

Paso 3: Inicia la Medición

- Toca **SPO2** para comenzar a medir tu nivel de oxígeno en sangre.

Paso 4: Medición en Progreso

- Aparecerá el mensaje "Midiendo..." mientras el reloj calcula tu nivel de oxígeno.

Paso 5: Espera Pacientemente

- Mantén la muñeca quieta y espera aproximadamente un minuto hasta que se complete la medición.

Paso 6: Revisa tus Resultados

- Al finalizar, se mostrará tu nivel de oxígeno. Un rango saludable suele estar entre **95 % y 100 %**. Lecturas por debajo de 95 % pueden requerir seguimiento en distintos momentos del día. Valores consistentemente bajos deberían motivar una consulta con un profesional de salud.

Nota Importante:

- El Moto Watch 100 es útil para monitorear el SPO2, pero no siempre ofrece una precisión del 100 %. Ante preocupaciones médicas, consulta a un profesional de salud.