



[Base de conocimiento](#) > [Relojes Inteligentes](#) > [Solución de Problemas e Información - Reebok Icon](#) > [Sensores y Seguimiento](#) > [SpO₂ - Monitorea Tu Nivel de Oxígeno](#)

SpO₂ - Monitorea Tu Nivel de Oxígeno

Inas Laghzaoui - 2025-08-19 - [Comentarios \(0\)](#) - [Sensores y Seguimiento](#)

Tu Reebok Icon te ayuda a monitorear tu SpO₂ (saturación de oxígeno en sangre), un indicador importante de la función respiratoria y del bienestar general. Ya sea en una medición manual o durante el sueño, esta función te brinda datos significativos directamente desde tu muñeca.

¿Qué es SpO₂?

SpO₂ representa el porcentaje de oxígeno transportado por los glóbulos rojos. En la mayoría de las personas, un nivel saludable suele oscilar entre **95 % y 100 %**.

SpO₂ Durante el Sueño

Puedes activar el seguimiento automático mientras duermes:

1. Abre la app **Reebok Connect**
2. Toca **Configuración del Dispositivo**
3. Desplázate hasta **Ajustes de Oxígeno en Sangre**
4. Activa la opción **Seguimiento de SpO₂ durante el sueño**

Tu reloj registrará automáticamente tus niveles de oxígeno mientras duermes y sincronizará los datos con la app para su análisis.

Medición Manual

Para realizar una medición manual:

- Usa el reloj bien ajustado (una correa suelta puede afectar el sensor).
- Permanece quieto y relajado — el proceso puede tardar hasta 2 minutos.
- Evita moverte o hablar durante la medición.

Cuando finalice, el nivel de oxígeno aparecerá en la pantalla.

Sincronización para una Visión Más Completa

Las lecturas de SpO₂ se sincronizan con la app **Reebok Connect**, donde podrás ver tendencias a lo largo del tiempo y comparar los resultados noche tras noche para tener una visión más amplia de tu bienestar.