GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Control de las constantes vitales con Beat One Watch

Actualidad Empresarial | 01/06/2023 | 00:00

Los dispositivos wearables continúan evolucionando e incorporando funciones que resultan útiles para el control de la salud. Actualmente, marcas como Beat One están desarrollando productos que permiten obtener distintos indicadores corporales objetivos. Con estos artículos es más sencillo sostener un estilo de vida saludable y mantenerse en forma.

En este sentido, Beat One Watch efectúa un control de las constantes vitales del usuario en cada momento. Este producto está integrado con sensores de última generación que permiten obtener información sobre los resultados de una rutina física y también sobre los momentos de descanso. De este modo, es posible realizar acciones para mejorar la calidad de vida.

Constantes vitales bajo control con Beat One Watch

Entre otras funciones, este dispositivo efectúa una medición del nivel de oxígeno en sangre. Se trata de un indicador de bienestar que informa si el cuerpo absorbe o no la cantidad necesaria de oxígeno para funcionar correctamente.

Además, este reloj inteligente cuenta con un monitor de temperatura corporal que admite dos métodos de toma. En primer lugar, realiza una medición durante las 24 horas del día, a la vez que se pueden configurar mediciones automáticas o por intervalo. La toma se realiza en la muñeca, aunque puede emplearse bajo la axila para lograr una mayor exactitud. Asimismo, en la aplicación asociada al Beat One Watch es posible acceder a un registro histórico de estas mediciones.

Otra de las funciones destacadas de este producto es el seguimiento del sueño y el análisis del descanso. De manera automática y combinando la información que proporcionan los sensores con un algoritmo, este reloj detecta las diferentes fases del sueño y elabora un reporte científico sobre la calidad del descanso del usuario. Nuevamente, con la información que produce y estructura este dispositivo es posible mejorar hábitos.

Adicionalmente, el Beat One Watch proporciona mediciones sobre las pulsaciones, el ritmo cardíaco y la presión arterial del usuario.

Funciones para entrenar con mayor eficiencia

Este artículo no solo sirve para monitorizar distintos indicadores de salud, sino que también es

útil para controlar múltiples modos de entrenamiento. En total, este reloj creado por Beat One mide hasta 11 actividades deportivas distintas de manera detallada. Además, permite fijar objetivos de entrenamiento para mantener la forma física.

Otra de las funciones destacadas de este producto es el control de la respiración. De este modo, es posible establecer intervalos y efectuar distintos ejercicios de respiración. Se trata de un método probado para controlar los niveles de estrés.

Los usuarios de Beat One Watch, creado por la empresa Beat One, pueden controlar sus signos vitales más importantes y así ajustar la rutina para llevar adelante un estilo de vida más saludable.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/207255-control-de-las-constantes-vitales-con-beat-one-watch.htm