

## Hoja de instrucciones

Gracias por participar en el Estudio MESA sobre el Estrés. Tiene que recoger muestras de saliva dos días. Cada día usará una de las bolsas *zip lock* (de cierre). Cada bolsa tiene la fecha correspondiente escrita. Cada día pondrá muestras de su saliva 8 veces en la bolsa a las horas indicadas en el cuestionario en la bolsa. A cada muestra le corresponde un número del 1 al 8.

Cada vez que tenga que recoger una muestra de saliva hará lo siguiente:

1. Abra el recipiente cuyo número corresponde a la muestra que va a recoger.
2. Saque el algodón, colóquelo en su boca y mastíquelo suavemente hasta que sienta que está empapado en saliva (un minuto más o menos será suficiente).
3. Mientras tiene el algodón en la boca escriba la HORA en la tarjeta, en el espacio correspondiente al número de muestra que está recogiendo. **Es MUY importante que escriba la hora exacta en horas y minutos tal como la marca el reloj que le daremos, y que escriba si es a.m. (antes del mediodía) o p.m. (después del mediodía). Puede usar la alarma del reloj para que le avise de cuándo tiene que recoger la siguiente muestra.**
4. Abra el tubo de plástico y coloque el algodón adentro. Cíérrelo bien con el tapón de plástico. Colóquelo en la bolsa *zip lock* y asegúrese de cerrar bien la bolsa.

Es importante que recuerde:

1. Usar el tubo con el número correcto.
2. Escribir la hora exacta (aunque no sea la hora exacta a la que debía tomar la muestra) en el sitio correspondiente.
3. Puede usar el reloj para recordarle (con la alarma) la hora a la que tienen que tomar la muestra, especialmente para las tres primeras muestras que son muy importantes.
4. No debe comer ni lavarse los dientes durante 15 minutos antes de obtener la muestra.
5. El algodón debe estar EMPAPADO. Asegúrese de ponerlo en el tubo pequeño..
6. No olvide responder las preguntas impresas al reverso.

Debe llevarse la bolsa y el cuestionario con Ud. durante todo el día para recoger las muestras. Al terminar de usar la bolsa puede guardarla en el refrigerador y tenerla ahí guardada hasta que traiga las muestras a la clínica

Use una bolsa NUEVA cada día aunque queden tubos sin usar en la bolsa del día anterior.

RECOGERÁ LAS MUESTRAS DE SALIVA LOS DÍAS: \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_.

Si tiene cualquier pregunta, por favor llámenos al teléfono \_\_\_\_\_.

¡Muchas gracias!

La fecha de hoy es \_\_\_\_\_

**Por favor, no coma, ni beba, ni se lave los dientes durante 15 minutos antes de tomar cada muestra**

¿A qué hora se despertó esta mañana?	____:____ AM / PM (haga un círculo a lo que corresponda)
<b>Muestra #1</b> (al despertarse)	____:____ AM / PM
<b>Muestra #2</b> (30 minutos después de despertarse)	____:____ AM / PM
<b>DESAYUNE DESPUES DE TOMAR LA MUESTRA #2</b> ¿A qué hora acabó de desayunar?	____:____ AM / PM
<b>Muestra #3</b> (1 hora después de terminar de desayunar)	____:____ AM / PM
<b>Muestra #4</b> (alrededor de las 10 a.m.)	____:____ AM / PM
<b>Muestra #5</b> (alrededor del mediodía, antes del almuerzo)	____:____ AM / PM
<b>ALMUERCE DESPUES DE TOMAR LA MUESTRA #5</b> ¿A qué hora acabó de almorzar?	____:____ AM / PM
<b>Muestra #6</b> (alrededor de las 4 p.m.)	____:____ AM / PM
<b>Muestra #7</b> (alrededor de las 6 p.m.)	____:____ AM / PM
<b>CENE DESPUES DE TOMAR LA MUESTRA #7</b> ¿A qué hora acabó de cenar?	____:____ AM / PM
<b>Muestra #8</b> (al acostarse, antes de lavarse los dientes)	____:____ AM / PM

**¡RECUERDE CONTESTAR LAS PREGUNTAS AL REVERSO!**

## RESPONDA A ESTAS PREGUNTAS AL FINAL DEL DÍA

1. ¿Hoy fue a trabajar?

- i. ☐ Sí
- ii. ☐ No

2. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor cómo le fue el día de hoy ¿(por favor elija una sola respuesta).

- i. ☐ Hoy fue un día típico desde el punto de vista de mi nivel de estrés
- ii. ☐ Hoy me sentí más estresado de lo habitual
- iii. ☐ Hoy me sentí menos estresado de lo habitual

3. ¿Cuán feliz, excitado, o contento se sintió hoy? (por favor elija una sola respuesta)

Para nada    Algo    Mucho    Extremadamente

4. ¿En qué medida se sintió hoy preocupado, ansioso o temeroso hoy? (por favor elija una sola respuesta)

Para nada    Algo    Mucho    Extremadamente

5. ¿Cuál de las siguientes declaraciones describe mejor cómo durmió anoche? (Por favor elija una sola respuesta)

- i. ☐ Dormí profundamente y desperté descansado/descansada
- ii. ☐ Me costó un poco dormir pero dormí casi toda la noche
- iii. ☐ No dormí bien, me costó dormirme o mantenerme dormido

6. ¿Notó hoy algún sangrado en su encías? ☐ Sí ☐ No

7. ¿Fumó hoy? ☐ Sí ☐ No      Si la respuesta es sí, ¿cuántos cigarrillos fumó? \_\_\_\_\_

## Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis


**Stress Study 2  
Processing Form**


Participant ID #

Acrostic:

Processor ID: \_\_\_\_\_

Processing Start Time: \_\_\_\_:\_\_\_\_ Citrate

Processing Start Time: \_\_\_\_:\_\_\_\_ Serum

Label #	Type	Color	Sample Vol (ml)	 if Done	Comment
1	Saliva D1S1	<i>Not applicable</i>			
2	Saliva D1S2	<i>Not applicable</i>			
3	Saliva D1S3	<i>Not applicable</i>			
4	Saliva D1S4	<i>Not applicable</i>			
5	Saliva D1S5	<i>Not applicable</i>			
6	Saliva D1S6	<i>Not applicable</i>			
7	Saliva D1S7	<i>Not applicable</i>			
8	Saliva D1S8	<i>Not applicable</i>			
9	Saliva D2S1	<i>Not applicable</i>			
10	Saliva D2S2	<i>Not applicable</i>			
11	Saliva D2S3	<i>Not applicable</i>			
12	Saliva D2S4	<i>Not applicable</i>			
13	Saliva D2S5	<i>Not applicable</i>			
14	Saliva D2S6	<i>Not applicable</i>			
15	Saliva D2S7	<i>Not applicable</i>			
16	Saliva D2S8	<i>Not applicable</i>			
17	Saliva SC1	<i>Not applicable</i>			
18	Saliva SC2	<i>Not applicable</i>			
19	Saliva SC3	<i>Not applicable</i>			
20	Saliva SC4	<i>Not applicable</i>			
21	Hair	<i>Not applicable</i>			
22	Serum	R	5 ml		
23	Citrate	B	4.5 mL		
24	Serum	R	0.5		
25	Serum	R	0.5		
26	Serum	R	0.5		
27	Serum	R	0.5		
28	Citrate	B	0.5		
29	Citrate	B	0.5		
30	Citrate	B	0.5		
31	Citrate	B	0.5		

Stress ID#:

NOTE: The MESA Stress Processing Form is for use for ALL Stress Samples.

COLOR: R=red, B=blue, W=white.

COMMENT: P for partial volume, H for hemolysis

Comments: \_\_\_\_\_

LCBR Rec'd Date: \_\_\_\_\_

Frozen: Y N

Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis



Stress Study 2  
Phlebotomy Form

MESA ID#:

Stress ID#:

Date:

Month

Day

Year

UCLA WBC draw **only**:

Filled

Other (specify volume):

Yes No Partial

min ½ full

EDTA 2 mL

☐ ☐ ☐

For participants recruited more than 6 months after Exam 5 blood draw  
**only**:

Blood Volume  
per tube:

Filled

Other (specify volume):

Yes No Partial

min ½ full

Serum 5 mL

☐ ☐ ☐

Citrate 4.5 mL

☐ ☐ ☐

Comments:

Phlebotomist ID

Reviewer ID

Data Entry ID