

Instrucciones Para el Control de la Presión Arterial en el Hogar por 24 Horas



Para comprender sus patrones de presión arterial durante el día y la noche, le pedimos que usted use una manga para tomar la presión arterial durante aproximadamente 24 horas, desde el momento en que se coloca hasta un día después. No se quite la manga hasta _____. La manga se inflará aproximadamente cada 30 minutos.

Algunos consejos mientras usa el monitor:

1. Durante el día, antes de que el monitor comience a inflarse, se escuchará un pequeño pito. Siéntese (si está de pie) y no cruce las piernas, coloque el brazo al nivel del pecho y descanse (no hable mientras la manga se infla). Por la noche, no habrá pito antes de que el monitor comience a inflarse.
2. Cuando la manga se apriete y/o suene el pequeño pito, QUÉDESE QUIETO(A) Y NO MUEVA EL BRAZO hasta que la manga se afloje nuevamente.
3. Mientras usa el monitor, verifique que el tubo de la manga no esté torcido o doblado.
4. Trate el equipo con cuidado. Por favor, trate de que no sufra golpes, choques o caídas.
5. Mantenga el equipo seco. Quítese la manga cuando se bañe o tome una ducha.
6. Trate de no hacer actividad física intensa durante el día que use el monitor.
7. Mientras duerme, saque el monitor de su bolsa, colóquelo sobre una toalla doblada y cubra el monitor con una almohada o toalla (para aislar el sonido). Puede colocar el monitor debajo de una almohada o al lado de la cama.

Para detener o pausar las lecturas:

Si en algún momento la manga no se desinfla o se vuelve incómoda, presione el botón Acción (Action) para detener la lectura de la presión arterial. La manga debe desinflarse hasta la siguiente hora de lectura programada. Si la manga no se desinfla, retírela y siga las instrucciones a continuación para apagar el monitor. Los siguientes pasos también deben usarse si necesita suspender temporalmente las lecturas de la presión arterial para bañarse o ducharse.

Para apagar el monitor: Mantenga presionado el botón Acción (Action) durante 3 segundos.

1. Aparecerá un mensaje en la pantalla del monitor pidiéndole que confirme su decisión de apagar la unidad.
2. Presione una vez el botón que tiene la flecha hacia abajo para resaltar la opción "S".
3. Presione una vez el botón Acción para confirmar la selección y la unidad se apagará. Espere a que la manga se desinfla.



Para Prender y Volver a Tomar Las Lecturas:

1. Vuelva a colocarse la manga en el brazo como se describe a continuación en “Reemplazo de la manga para tomar la presión arterial”.
2. Mantenga presionado el botón de acción durante 3 segundos para volver a encender la unidad. Un pequeño pito confirmará que la unidad se ha encendido.
3. Espere aproximadamente 10 segundos y luego presione el botón de acción. La manga se inflará y el monitor tomará una lectura de la presión arterial.
4. La unidad volverá automáticamente a tomar las lecturas.
5. Si la unidad no se enciende o no toma una lectura de la presión arterial, comuníquese con un miembro del personal del estudio para recibir instrucciones.

Para Volver a Ponerse la Manga para Tomar la Presión Arterial Después de Quitársela:

1. Extienda el brazo con la palma de la mano hacia arriba.
2. La manga estará dentro de una cubierta suave y no debe quitarse de la cubierta. Envuelva la manga alrededor de su brazo con el tubo apuntando hacia el hombro.
3. Apunte la flecha en la manga hacia el centro de su brazo cerca de la parte de adentro de su codo como se muestra en la imagen (y por encima del lugar que le mostró el/la asistente del estudio MESA). Apriete la manga para que quede ajustada y se quede en su lugar, pero no demasiado apretada.
4. Lleve el tubo detrás de su cuello y bájelo por el otro lado de la parte delantera de su cuerpo, hacia la cintura.
5. Mantenga presionado el botón de acción redondo ubicado en la parte frontal del monitor durante 3 segundos hasta que se escuche un pequeño pito. El monitor se encenderá en 7 segundos.
6. Presione el botón de acción redondo para inflar la manga y comenzar las lecturas.



Recuerde: Queremos las lecturas de las presiones arteriales de cuando usted esté **despierto(a) y dormido(a)**, por lo que es importante usar el monitor **durante 24 horas. SIN EMBARGO, no use el monitor cuando se bañe o se duche. Siga las instrucciones para suspender las lecturas y recuerde volver a encender el monitor después de bañarse o ducharse.**

Cuando termine de usar el monitor, quíteselo y siga las instrucciones para apagar el monitor. Siga las instrucciones proporcionadas por el personal del estudio para devolver el monitor.



¿Está usted usando su monitor de actividad?



24hour
ACT MESA
Study

Preguntas frecuentes

¿Puedo bañarme o nadar con el Cardea SOLO?

¡NO! Si se entra debajo del agua o se satura en agua, la grabación puede detenerse.

Tengo una resonancia magnética programada durante mi período de uso, ¿está eso bien?

¡No! Consulte a su contacto del estudio si necesita un procedimiento de resonancia magnética o tiene uno programado durante su período de uso.

¿Puedo usar el Cardea SOLO durante las radiografías de diagnóstico?

¡Sí! Cardea SOLO es seguro de usar durante las radiografías, como las radiografías dentales; sin embargo, consulte a su contacto del estudio con respecto a las radiografías y los procedimientos de imágenes planificados específicos.

¿Puedo usar el Cardea SOLO en la seguridad del aeropuerto?

¡Sí! El Cardea SOLO no interferirá con los equipos de seguridad. El personal de seguridad puede inspeccionar el área del Cardea SOLO. Usted no necesitará una carta del médico mientras viaja usando Cardea SOLO.

¿Qué pasa si mi sensor se cae antes del final del estudio de siete días?

Si el sensor se cae antes del final del estudio de siete días y usted no puede volver a colocarlo, escriba la fecha y la hora en que el sensor se cayó en el exterior de la bolsa del sensor original. Luego, devuelva el sensor en el sobre prepago lo antes posible.

Mi Cardea SOLO duele, ¿debo mantenerlo?

¡NO! Si experimenta hinchazón, enrojecimiento, sarpullido, sensibilidad, picazón SEVERA o piel agrietada alrededor o debajo del Cardea SOLO, retírelo inmediatamente y consulte a su contacto del estudio lo antes posible para recibir instrucciones.



CONTACTO

Pregúntele a su contacto del estudio sobre cualquier pregunta o inquietud sobre el uso de Cardea SOLO:

Nombre del Contacto

Número de Teléfono



Cardiac Insight, Inc. Todos los derechos reservados.
VERSIÓN BETA SOLO PARA USO DE ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Todo Sobre Cardea SOLO™

Consejos Útiles Para La Grabación De Un Electrocardiograma Exitoso



Consejos para usar Cardea SOLO



EVITE ducharse durante las primeras 24 horas



Tome duchas breves, de espaldas al chorro de agua.



No use lociones, aceites o polvos alrededor del Cardea SOLO



Presione el botón marcador para notar si usted experimenta algo estresante



Evite cualquier actividad que le cause sudor excesivo.

Cardea SOLO no monitorea ni transmite remotamente su ritmo cardíaco.

Consulte con su contacto del estudio si usted tiene alguna pregunta o inquietud sobre el uso de este aparato del estudio.

Si usted tiene una emergencia médica, llame al 911.

Retirar el Cardea SOLO

Usted puede quitarse el sensor después de su séptima y última encuesta.

Por favor retire el monitor cardíaco el:



Fecha

después de



Hora de la encuesta por teléfono

1. Lávese y séquese bien las manos.
2. Retire la toallita removedora de adhesivo.



Consejo: Usted también puede usar vaselina o aceite para bebés.

3. Use la toallita removedora de adhesivo para limpiar alrededor de los bordes del sensor SOLO. Levante suavemente y retire lentamente el sensor SOLO de su piel. Sostenga su piel hacia abajo con la mano opuesta para evitar lesiones en la piel.



4. Limpie la piel con un jabón suave y agua para eliminar cualquier adhesivo que pueda quedar.
5. Es normal tener un ligero enrojecimiento y olor en la piel después de retirarlo. El mismo debe desaparecer después de unos días. Si el enrojecimiento con picazón continúa o empeora, o si tiene alguna inquietud sobre la apariencia o condición de su piel, comuníquese con: Teléfono del CENTRO



Devolviendo el Cardea SOLO

1. Después de quitarse el sensor SOLO, doble las dos alas por debajo del medio.



2. Vuelva a colocar su sensor SOLO doblado en su bolsa original y vuelva a sellar.
3. Coloque la bolsita en el sobre de correo del **Servicio Postal de Estados Unidos** con la dirección y el pago por adelantado. Ponga el sobre en cualquier buzón azul del Servicio Postal de los Estados Unidos o entrégueselo al cartero.



Por favor lea esta información ANTES de retirar el Monitor Continuo de Glucosa

Fecha

Estimado(a) participante del Estudio MESA,

Muchas gracias por aceptar participar en el Monitoreo Continuo de Glucosa del estudio MESA.

Junto con esta carta usted encontrará la siguiente información:

- Instrucciones escritas sobre el uso del Monitor Continuo de Glucosa
- Devuelva el paquete/material una vez que se complete el sub-estudio de 14 días

Nota: Un miembro del equipo del estudio MESA se comunicará con usted y le guiará a través del proceso de retirarse el Monitor Continuo de Glucosa el día 14.

Esta es una investigación importante e innovadora para nuestro grupo del estudio MESA y no podríamos hacerlo sin su ayuda.

Si usted tiene alguna pregunta sobre el monitor de glucosa, llámenos y estaremos encantados de ayudarle.

Atentamente,

Su Equipo del Estudio MESA



Por favor lea esta información ANTES de colocarse el Monitor Continuo de Glucosa

Fecha

Estimado(a) participante del Estudio MESA,

Muchas gracias por aceptar participar en el Monitoreo Continuo de Glucosa del estudio MESA.

Junto con esta carta, encontrará la siguiente información que usted debe revisar antes del proceso de aplicación del monitor:

- Un enlace para ver un video que describe cómo colocar el Monitor Continuo de Glucosa (consulte este enlace)
- Instrucciones escritas sobre el uso del Monitor Continuo de Glucosa
- Devolver el paquete una vez que se complete el sub-estudio de 14 días (cinta y etiqueta de FedEx para la caja)

Su kit contiene los siguientes artículos:

- Toallitas con alcohol
- Monitor Continuo de Glucosa con aplicador (dos partes en una caja)
- Cobertura adhesiva - libre de látex (similar a una curita)
- Lector del Monitor Continuo de Glucosa
- Bolsa Ziploc transparente para colocar el monitor (para devolver el monitor).

Nota: Un miembro del equipo del estudio MESA se comunicará con usted y le guiará a través del proceso de colocación del Monitor Continuo de Glucosa en su primer día. Luego volverán a llamar el día 14 para ayudarlo con el proceso de quitarse el Monitor Continuo de Glucosa.

Esta es una investigación importante e innovadora para nuestro grupo del estudio MESA y no podríamos hacerlo sin su ayuda.

Devolución de artículos de Monitoreo Continuo de Glucosa del Estudio MESA: asegúrese de guardar todas sus cajas, ya que usted devolverá todo menos las toallitas de alcohol y la cobertura adhesiva. Tenga en cuenta: use la misma caja en la que recibió sus suministros; coloque la etiqueta de FedEx sobre la etiqueta ANTERIOR para devolverlo y use la cinta provista para cerrar la caja y dejarla en un sitio de FedEx (las tarifas ya han sido pagadas).

Si usted tiene alguna pregunta sobre el monitor de glucosa, llámenos y estaremos encantados de ayudarlo.

Atentamente,

Su Equipo del Estudio MESA



2/17/2022



Monitor de Actividad Rojo - Preguntas Frecuentes

- ***¿Necesito yo encender o apagar el monitor de actividad rojo?***

No, el monitor de actividad rojo está encendido y permanecerá encendido todo el tiempo que usted lo tenga.

- ***Una lucecita verde de mi monitor de actividad rojo se encendía y se apagaba constantemente, pero ahora ya no lo hace, ¿está dañado?***

No, eso es solo una característica técnica del monitor. El aparato está monitoreando su actividad incluso si la luz no está encendiéndose.

- ***¿El monitor de actividad rojo es resistente al agua?***

No, el monitor de actividad rojo no debe usarse mientras usted se baña, se ducha o hace actividades en el agua, tal como nadar. Si usted olvida quitarse el monitor de actividad rojo, estará bien siempre que no haya estado en más de 3 pies (~90 cm) de agua durante más de 30 minutos (o media hora).

- ***¿Puedo llevar el monitor de actividad rojo bajo la lluvia?***

Si la ropa exterior protege el monitor de actividad rojo, usted puede usarlo cuando llueve. Le pedimos que no use el monitor de actividad rojo en la ducha, mientras se baña o en la piscina.

- ***Yo me quité el monitor de actividad rojo durante el día, pero me olvidé volver a ponerlo. ¿Qué tengo que hacer?***

A nosotros no gustaría que usted usara el monitor de actividad rojo durante 8 días

seguidos, pero tenemos en cuenta que a veces las personas pueden olvidar ponérselo. Encienda el monitor de actividad rojo lo antes posible. Si usted estuvo sin usar el monitor de actividad rojo por más de dos horas, use el monitor de actividad rojo por un día más.

- ***Ayer se me olvidó ponerme el monitor de actividad rojo. ¿Debería empezar a usarlo de nuevo hoy?***

Sí. Le pedimos que use el monitor de actividad rojo durante 8 días seguidos. Si usted olvida un día, comience a usar el monitor al día siguiente. Si accidentalmente se salta un día, compénselo usando el monitor por un día adicional para alcanzar 8 días completos.

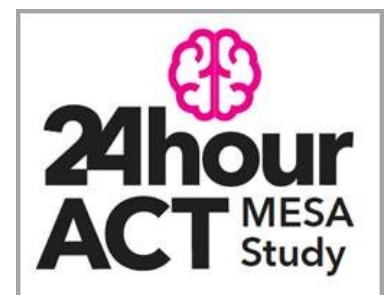
- ***¿Importa si yo uso el monitor de actividad rojo en el mismo lugar todos los días?***

Lo ideal es que usted use el monitor de actividad rojo en el mismo lugar. Recuerde llevar el monitor de actividad rojo en la cintura sobre la cadera derecha.

- ***El cinturón de mi monitor de actividad rojo es demasiado corto (o demasiado largo) para ponérmelo en la cintura. ¿Cómo lo alargo (o lo acorto)?***

Hale del cinturón a través de las lengüetas de plástico negro para acortar o alargar el cinturón. Por favor, no haga ninguna otra alteración en el cinturón.

- ***Mi cinturón tiene un olor desagradable. ¿Puedo lavarlo?***
No, por ningún motivo quite el monitor de actividad del cinturón. Si usted desea un cambiarlo, comuníquese con el personal del estudio y le ayudaremos.
- ***¿Debo limpiar el monitor de actividad rojo? Si es así, ¿cómo lo limpio?***
No, no hay necesidad de limpiar el monitor de actividad rojo mientras usted lo tiene. Nosotros lo limpiaremos antes de dárselo al siguiente participante del estudio. Si usted necesita limpiarlo, simplemente límpielo con un paño húmedo.
- ***Accidentalmente se me cayó el monitor de actividad rojo. ¿Está bien?***
El monitor de actividad rojo es un equipo delicado y debe manejarse con cuidado. Sin embargo, los accidentes menores no deben afectar su funcionamiento. Comuníquese con el personal del estudio si usted está preocupado(a).
- ***Es difícil mantener mi monitor de actividad rojo en su lugar cuando uso faldas y vestidos. ¿Hay alguna sugerencia para hacer esto más fácil?***
La mayoría de las personas encuentran que usar el monitor de actividad rojo con pantalones es lo más cómodo. Si los pantalones tienen presillas, puede pasar el monitor de actividad rojo y el cinturón a través de las presillas como si fuera un cinturón o correa normal. Usted también puede llevar el monitor de actividad rojo debajo de un vestido o una falda, si es necesario.
- ***¿El monitor de actividad rojo les dice a ustedes dónde estoy en la comunidad?***
No, el monitor de actividad rojo recopila información sobre cuánto tiempo usted pasa activo(a) o quieto(a) durante el tiempo que está despierto(a). El monitor no puede decirnos dónde se encuentra usted en la comunidad.
- ***¿Debo yo hacer algo con el monitor de actividad rojo o apagarlo antes de devolverlo?***
No, usted no necesita hacer nada ni apagarlo antes de devolvérselo.
- ***Perdí el sobre de devolución prepago y con la dirección. ¿Qué debo hacer?***
No hay problema. Comuníquese con el personal del estudio y le ayudaremos.



Le pedimos que use un pequeño dispositivo (monitor de actividad rojo) en la cintura, justo encima del hueso de la cadera derecha, durante ocho días seguidos.

El monitor de actividad rojo se usa en estudios de investigación para comprender cómo una persona pasa el día siendo activa o estando sentada. Es muy similar a un podómetro o contador de pasos que quizás usted haya usado o visto en la tienda.



¿Cómo Uso el Monitor de Actividad Rojo?

Cada Día:

- ✓ Use el monitor de actividad rojo ajustado a su cintura, usando el cinturón elástico negro o el clip para cinturón.
- ✓ Use el monitor de actividad rojo justo encima del hueso de la cadera derecha.
- ✓ Mantenga el monitor de actividad rojo encendido **todo el tiempo que usted esté despierto(a)**.



Otros Consejos de Uso

- ✓ Trate de usar el monitor de actividad rojo en el mismo lugar, todos los días.
- ✓ Por favor, no corte ni cambie permanentemente el cinturón elástico negro.
- ✓ Quítese el monitor de actividad rojo cada vez que se bañe o tome una ducha o participe en actividades en el agua, tales como nadar. Si se moja bajo la lluvia, está bien.
- ✓ Si usted olvida usarlo un día, en cuanto se acuerde, póngase el monitor de actividad rojo y termine los ocho días. Está bien si necesita usar el monitor de actividad rojo por uno o dos días adicionales.
- ✓ El monitor es caro y se debe tener cuidado de no extraviarlo o dañarlo. Si algo le sucede al aparato, llame a _____ al _____, inmediatamente.



RECUERDE: Para este estudio, no le pedimos que usted cambie su actividad física normal; más bien, nos gustaría que siguiera con su rutina diaria normal mientras usa el aparato.

Devolución del Monitor de Actividad Rojo

Use la **Lista de Verificación** para devolver (al otro lado) para recordar qué es lo que debe enviarnos. Usando el sobre de devolución prepago con la dirección que le entregamos durante su visita, devuelva el monitor de actividad rojo, el diario del participante y el cinturón elástico negro o el clip para el cinturón con la Lista de verificación de devolución. ¡Eso es todo!

¿Preguntas?

Si usted tiene alguna pregunta después de haber regresado a casa, llame a _____ al _____, inmediatamente

Lista de Verificación de Devolución

Por favor, complete cuidadosamente esta lista de verificación antes de devolver o enviarnos por correo el monitor de actividad rojo y esta hoja en el sobre acolchado prepagado y con la dirección que le entregamos en su visita de examen. Estos artículos deben devolverse inmediatamente después de haber usado el monitor de actividad rojo durante 8 días seguidos.

Durante los 8 días, por favor:

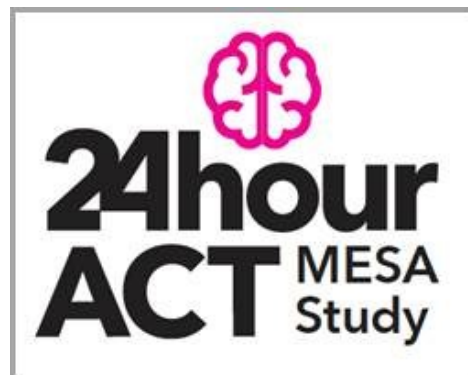
- Use el monitor de actividad rojo en su cintura sobre su cadera derecha **durante todo el tiempo que esté despierto(a) durante 8 días seguidos.**
- Todos los días, en su **Diario de Participante:**
 - ✓ Marque que usted usó su monitor de actividad rojo durante todo el día, cada día.
 - ✓ Si usted no usó el monitor de actividad rojo durante todo el día, por favor indique por qué.
 - ✓ Anote las horas correspondientes a cuando se acostó y se levantó de la cama.
 - ✓ Si tomó una siesta, registre la fecha y la hora en que comenzó y terminó la siesta.

Después de haber usado el monitor de actividad rojo durante 8 días, devuelva los siguientes artículos en el sobre prepagado con la dirección:

- Diario del(a) participante
- Lista de verificación de devolución (es decir, este formulario)
- Monitor de actividad rojo y cinturón elástico negro o clip para cinturón →



¡Gracias por participar en el estudio MESA 24H-ACT!





¿Qué es el estudio del ciclo de actividad de 24 horas de MESA (MESA 24H-ACT)?

El estudio MESA 24H-ACT es un estudio auxiliar del estudio multiétnico de aterosclerosis. Este estudio de investigación quiere saber cómo el movimiento durante el día y el sueño por la noche afectan la salud del cerebro. El estudio MESA 24H-ACT está financiado por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.

¿Qué tengo que hacer yo?

Si participa, usted usará un pequeño monitor de actividad rojo en la cadera durante 8 días seguidos.



- ✓ El monitor de actividad rojo recopila información sobre cuándo usted está activo(a) o quieto(a). Lo usará en la cintura, justo encima del hueso de la cadera derecha, durante todo el tiempo que esté despierto. El monitor no puede decirnos dónde se encuentra usted en la comunidad.

Devolver el monitor de actividad rojo en el sobre prepagado y con la dirección que se le entregó en su visita.

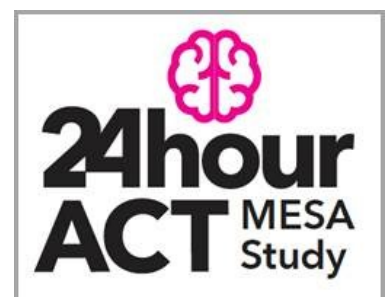
No le estamos pidiendo que usted cambie lo que hace normalmente.

¿Qué obtendré yo al participar en el estudio MESA 24H-ACT?

Se le darán \$50.00 dólares si usa el monitor de actividad rojo durante 8 días seguidos. Usted recibirá esta compensación después de que nos devuelva el monitor de actividad rojo. También le enviaremos un breve informe sobre cuánto se mueve usted.

¿Por qué me piden que participe?

Estamos invitando a todos los participantes del estudio MESA que asistan al Examen 7, que puedan caminar y a los cuales sus médicos no les hayan dicho que no pueden hacer ejercicio.



Como seguro se enteró por el boletín de invierno, MESA está llevando a cabo otro examen clínico: ¡el número 7! Para nosotros es invaluable el compromiso de mucho tiempo que tiene con el estudio MESA, de modo que nos emociona invitarle a que regrese y nos visite.

El examen clínico completo tiene una duración aproximada de 6 horas, pero usted puede decidir si quiere hacer sólo una parte. El examen clínico incluye varios aspectos que le son familiares, como la revisión de sus antecedentes médicos incluyendo los medicamentos que ha estado tomando, medición de la presión arterial, altura, peso y extracción de sangre. También tendrá la oportunidad de participar en una nueva investigación que incluye portar pequeños dispositivos para medir su estado de salud y funciones durante un día completo.

Este examen clínico será la continuación de su increíble aportación a la ciencia y a la investigación médica. ¿Qué fecha y qué horario preferiría para agendar una cita? **[FECHA: __/__/_____**
HORA: __:__ a. m./ p. m.]

- *Si el/la participante se muestra reticente a agendar una cita en el momento: ¿En qué fecha y horario podría comunicarme de nuevo para agendar una cita? [FECHA: __/__/_____*
HORA: __:__ a. m./ p. m.]
- *Si el/la participante indica que no puede viajar para asistir a la clínica: Comprendo que es difícil que viaje para asistir a la cita en la clínica. Si, en el futuro, pudiéramos acudir a su domicilio para realizar partes del examen clínico, ¿le interesaría que le avisáramos? [Sí / No]*

Sección sobre el representante legalmente autorizado (LAR) (según sea necesario)

Debido a que parte de este estudio incluye cuestiones de concentración y memoria, la Junta de Revisión Institucional local del estudio en ocasiones nos solicita que garanticemos que usted comprende tanto el estudio como lo que se espera de su participación en el mismo. En algunos casos, cuando no se comprende por completo el estudio, debemos solicitar que un representante legalmente autorizado (LAR, por sus siglas en inglés) del o de la participante firme el consentimiento. Por lo tanto, le pediremos que indique el nombre de un familiar o amistad en quien confíe para que lo/la acompañe a la cita en la clínica. La persona podría ser la pareja, un integrante de la familia, una amistad cercana o una persona que le conozca bien.

¿A quién designará?

Informante del estudio/LAR Nombre: _____

Número telefónico: _____

Relación con usted: _____

¿La persona puede acompañarle a su cita en la clínica? _____

Le agradezco que me haya permitido platicar con usted. Valoramos enormemente su participación en el estudio MESA. Si tiene alguna duda, comuníquese a la clínica al teléfono (número telefónico de la clínica)

SECCIÓN B: opción de consentimiento verbal para los cuestionarios del examen clínico 7

Utilice esta sección si ya se agendó la cita y el/la participante no necesita designar un LAR para otorgar consentimiento (con base en la adjudicación del estudio MESA MIND cognitivo o la presentación de informes de eventos). Debido a que los cuestionarios son de mínimo riesgo y no son invasivos, el personal tiene permitido no terminar las entrevistas o el procedimiento para obtener el consentimiento verbal si consideran que el/la participante no es capaz de tomar decisiones (como el proceso de seguimiento por llamada telefónica del MESA).

Al igual que los exámenes clínicos del MESA anteriores en los que ha participado, el examen clínico 7 incluye una hora de cuestionarios sobre su estado de salud y estilo de vida, así como del entorno de su casa y vecindario. Algunas preguntas tratan sobre temas delicados como el consumo de drogas o alcohol. Si quisiera disminuir la cantidad de tiempo que pasa en la clínica durante el examen, puede decidir contestar estos cuestionarios antes de asistir a la cita en la clínica.

Contestar las preguntas puede tomar más de una hora y usted puede decidir contestarlas todas o sólo una parte. También podemos hacer los cuestionarios en una llamada telefónica o bien, puedo enviarle los documentos para que los conteste en casa y los traiga con usted cuando se presente a su cita en la clínica. De igual forma, puedo enviarle un enlace a un sitio web para que conteste los cuestionarios usando su propia computadora o tableta.

Cuando se presente en la clínica para el examen del MESA, le proporcionaremos detalles e información del consentimiento sobre los procedimientos del examen clínico 7. En este punto, me gustaría explicarle algunas cuestiones antes de [iniciar los cuestionarios/Enviarle los cuestionarios].

Mantendremos su registro junto con los de todas las personas que participen en el estudio MESA. Almacenaremos los registros de forma segura. Su dirección será 'geocodificada' para poderla localizar en el mapa y así describir su vecindario. Esto incluye la descripción de tiendas, hospitales, nivel de contaminación, naturaleza y qué tan sencillo es moverse en su vecindario.

En lugar de incluir su nombre en el registro del MESA, incluiremos un código. El acceso a la clave que vincula los códigos con los nombres estará restringido. Una copia de su registro quedará asentada en las bases de datos que administran los NIH. Los investigadores utilizan dichas bases de datos para hacer hallazgos médicos. Los NIH almacenarán su registro de forma segura. Los NIH únicamente permiten que la información se utilice para fines sanitarios y de investigación médica.

Participar en el MESA puede poner en riesgo su privacidad. Si existiera una fuga de datos, alguien podría ver o usar su registro del MESA sin autorización. Existe la posibilidad de que se descubriera su identidad. Podrían usar la información de su registro del MESA en su contra, lo cual podría afectar su empleo, seguro o sus relaciones familiares. Su privacidad es muy importante para nosotros y nos comprometemos a protegerla. Consideramos que el riesgo de comprometer su privacidad es bajo, pero tampoco es nulo.

Si decide contestar los cuestionarios antes de asistir a su cita en la clínica, esto no afectará su condición de participante en el MESA. Si llegara a tener dudas sobre la investigación o considera que sufrió algún daño por participar en el estudio, puede comunicarse con [INGRESAR INFORMACIÓN DE CONTACTO].

¿Acepta contestar los cuestionarios del examen clínico 7 de forma voluntaria antes de asistir a su cita en la clínica?

Registrar la respuesta del/la participante: Sí No

Nombre del/la participante

Nombre en letra de molde de la persona que obtiene el consentimiento

Fecha

Técnico del MESA/ID del entrevistador

Si la respuesta es no - > Gracias por su tiempo. Agradecemos su participación en el estudio MESA [FIN]




Si la respuesta es sí → ¡Excelente!

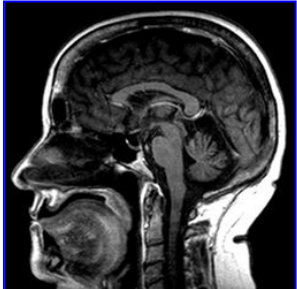


En el formulario de ingreso a la clínica para el examen 7 indicar que para el "Consentimiento verbal para los cuestionarios del examen clínico 7" la respuesta es "Sí". Contestar los cuestionarios de antecedentes personales y médicos, salud y vida, exposiciones ambientales, el cuestionario sobre el sueño y el cuestionario sobre COVID-19.

Le agradezco que me haya permitido platicar con usted. Valoramos enormemente su participación en el estudio MESA y esperamos que pronto nos visite en la Clínica del MESA. Si tiene alguna duda, comuníquese a la clínica al teléfono (número telefónico de la clínica)

¿Qué resultados me entregarán después de asistir a la cita del examen clínico 7?

Le enviaremos cartas de resultados para algunos de los procedimientos a los que se sometió en el examen clínico 7 del MESA y los dispositivos de registro del estado de salud para que los use en casa. En la siguiente tabla se describen los tipos de resultados que están disponibles para cada procedimiento al que se sometió y aproximadamente cuánto tiempo tardará en recibir sus resultados. Cada grupo de resultados se analiza de diferente manera, por esta razón variará el tiempo en el que reciba los resultados.

<p>¿Qué podrán estudiar los investigadores del MESA con base en los resultados de este procedimiento?</p> <p>¿Cuánto tiempo dura el procedimiento?</p>	<p>¿Qué resultados me entregarán si decido participar?</p>	
<p>Recolección de sangre y orina</p> <p>La recolección de cada muestra toma aproximadamente 15 minutos.</p>		<p>Los resultados de los análisis de sangre y orina incluirán lípidos, glucosa en ayunas y factor EGFR (función renal).</p> <p>Los resultados de los análisis de sangre y de laboratorio se entregarán aproximadamente de 4 a 6 semanas después de que haya asistido a su cita en la clínica del MESA.</p>
<p>Evaluación de la función cognitiva</p> <p>¿De qué forma influye la función vascular en la memoria y la salud del cerebro?</p> <p>La evaluación dura aproximadamente 1 hora.</p>		<p>Los resultados de la evaluación de la función cognitiva revelan la condición de su memoria y otras funciones cognitivas fundamentales.</p> <p>Los resultados de esta evaluación se entregarán aproximadamente de 6 a 9 meses después de que haya asistido a su cita en la clínica del MESA.</p>
<p>Espirometría</p> <p>¿Cómo cambia la función pulmonar conforme envejecemos?</p> <p>La espirometría dura alrededor de 20 minutos.</p>		<p>Los resultados de la espirometría presentarán un resumen de la función pulmonar.</p> <p>Los resultados de la espirometría se entregarán aproximadamente 8 semanas después de que haya asistido a su cita en la clínica del MESA.</p>

<p>¿Qué podrán estudiar los investigadores del MESA con base en los resultados de este procedimiento?</p> <p>¿Cuánto tiempo dura el procedimiento?</p>	<p>¿Qué resultados me entregarán si decido participar?</p>	
<p>RMN del cerebro</p> <p>¿De qué forma influye la función vascular en la memoria y la salud del cerebro?</p> <p>La RMN dura aproximadamente 1 hora.</p>		<p>Los resultados de la RMN del cerebro incluirán una imagen del cerebro o un informe de las anomalías observadas en las imágenes por las que necesitará hacer seguimiento con su médico.</p> <p>Los resultados de la RMN del cerebro se entregarán aproximadamente 6 semanas después de que se haya realizado el procedimiento.</p>
<p>Dispositivos portátiles</p>		
<p>Medidor continuo de glucosa</p> <p>¿De qué forma los niveles de azúcar en sangre influyen en la salud del cerebro?</p> <p>El medidor se coloca en el brazo y debe traerlo puesto de 7 a 14 días.</p>		<p>Usted recibirá un informe con los registros de los niveles de azúcar en sangre a lo largo del tiempo.</p> <p>Los resultados de los niveles de glucosa se entregarán aproximadamente 4 semanas después de que haya regresado el medidor a la clínica del MESA.</p>
<p>Medidor de actividad para la cadera</p> <p>¿De qué forma los patrones de movimiento en la salud del cerebro?</p> <p>El medidor debe colocarlo a la altura de la cadera; además, todos los días usted va a llenar un diario durante 8 días.</p>		<p>Los resultados registrados por el medidor de actividad presentarán un resumen de sus hábitos de actividad física durante el día mientras está despierto.</p> <p>Los resultados se entregarán aproximadamente 4 semanas después de que lo haya regresado a la clínica del MESA.</p>

<p>¿Qué podrán estudiar los investigadores del MESA con base en los resultados de este procedimiento?</p> <p>¿Cuánto tiempo dura el procedimiento?</p>	<p>¿Qué resultados me entregarán si decido participar?</p>
<p>Monitor del sueño para la muñeca</p> <p>¿De qué forma los patrones del sueño (registrados a partir de leves movimientos de la muñeca) influyen en la salud y bienestar del corazón y del cerebro?</p> <p>El monitor se coloca en la muñeca; además, todos los días usted va a llenar un diario durante 8 días.</p>	<div data-bbox="674 326 1037 634" data-label="Image"> </div> <p>Los resultados registrados por el monitor del sueño para la muñeca presentarán un informe con la descripción de sus patrones del sueño, incluyendo cuántas horas durmió y cuántas horas estuvo despierto.</p> <p>Los resultados del monitor del sueño para la muñeca se entregarán aproximadamente de 4 a 6 semanas después que regrese el dispositivo a la clínica del MESA.</p>
<p>Monitor de ECG portátil</p> <p>¿De qué forma las reacciones al estrés influyen en la salud del cerebro?</p> <p>El monitor se coloca en el pecho; además, todos los días usted va a llenar un registro en su celular durante 8 días.</p>	<div data-bbox="674 727 1037 1003" data-label="Image"> </div> <p>Los resultados del monitor de frecuencia cardíaca (parche Cardea SOLO) presentará una descripción de las anomalías observadas en su ritmo cardíaco.</p> <p>Los resultados del monitor de ECG portátil se entregarán aproximadamente de 4 a 6 semanas después de que regrese el dispositivo a la clínica del MESA.</p>

<p>¿Qué podrán estudiar los investigadores del MESA con base en los resultados de este procedimiento?</p> <p>¿Cuánto tiempo dura el procedimiento?</p>	<p>¿Qué resultados me entregarán si decido participar?</p>
<p>Dispositivos portátiles (un día y una noche)</p>	
<p>Estudio del sueño nocturno</p> <p>¿De qué forma la calidad del sueño y la respiración mientras dormimos influyen en la presión arterial y en la salud del corazón y del cerebro?</p> <p>Los sensores los tendrá en casa y deberá usarlos durante la noche.</p>	<div data-bbox="674 380 1104 683" data-label="Image"> </div> <p>Los resultados del estudio del sueño nocturno incluirán un informe de polisomnografía donde se describirán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • patrones de respiración • mediciones de la apnea del sueño • tiempo que pasa soñando o en sueño profundo • movimientos de las piernas durante el sueño <p>Los resultados del estudio del sueño nocturno se entregarán aproximadamente de 4 a 6 semanas después de que se realice el estudio en casa.</p>
<p>Monitor ambulatorio de presión arterial de 24 horas</p> <p>¿Cómo cambia la presión arterial en un lapso de 24 horas?</p> <p>Debe colocar el monitor en el brazo y portarlo durante 24 horas.</p>	<div data-bbox="674 764 1052 1040" data-label="Image"> </div> <p>Los resultados del monitor de presión arterial de 24 horas incluirán la presión arterial sistólica y diastólica promedio durante la noche, el día y 24 horas.</p> <p>Los resultados del monitor de presión arterial se entregarán aproximadamente de 4 a 6 semanas después de que regrese el dispositivo a la clínica del MESA.</p>

Queremos agradecerle su participación en el estudio MESA y expresar nuestra gratitud por su comprensión y paciencia durante la recopilación de los resultados y la entrega de los mismos.



Gracias por participar en el MESA-MIND, un estudio sobre cómo la salud del corazón se relaciona con la salud del cerebro. El tiempo y esfuerzo que ha invertido en el MESA y en el MESA-MIND nos ayudará a saber más sobre esta importante relación y estamos profundamente agradecidos de seguir contando con su participación. A continuación, presentamos una lista de preguntas y respuestas frecuentes sobre el MESA-MIND.

¿Qué estudiamos por medio de estas tareas?

Las tareas cognitivas que realizó nos proporcionan información sobre su memoria y otras funciones cognitivas básicas. Al igual que una prueba de esfuerzo en una caminadora para analizar la función de su corazón, nuestras pruebas cognitivas están diseñadas para ir aumentando en dificultad conforme se va avanzando, así que nadie contesta todas las preguntas de manera correcta. Es de esperar —y es totalmente normal— que el desempeño de las personas disminuya conforme envejecen. Cabe destacar que estas pruebas son parte de un estudio de investigación diseñado para responder ciertas preguntas de la investigación. Estas pruebas no reemplazan a aquellas que se realizan como parte de una atención médica de rutina o un examen clínico cognitivo. Si tiene alguna inquietud sobre la salud de su cerebro, hable de este tema con su médico.

¿Para qué utilizan los resultados de mis pruebas cognitivas?

Una vez que eliminamos su información de identificación personal, los datos de las pruebas cognitivas y las imágenes del cerebro se combinan con los de otros participantes del MESA en todo el país para que los investigadores estudien el papel de los vasos sanguíneos en la salud cerebral. Otra etapa del proceso es que un grupo de expertos en función cognitiva y envejecimiento analice los resultados de sus pruebas. Si los expertos consideran que podría haber un problema con su estado de salud, usted recibirá una carta con una recomendación de que acuda a hacer seguimiento con su proveedor de atención médica. Debido a que son miles de participantes, nos toma tiempo verificar los datos de forma minuciosa, calificar y revisar todas las pruebas. Por ende, el proceso para entregar los resultados a los y las participantes es más lento de lo que quisiéramos. Si tiene inquietudes sobre su función cognitiva, puede consultar a su proveedor de atención médica en cualquier momento.

¿Qué puedo hacer respecto a la salud de mi cerebro?

El equipo del MESA-MIND elaboró el paquete de materiales adjunto donde se describen brevemente varias de las funciones cognitivas clave y de qué manera mejorarlas. **Por lo general, lo que es bueno para su corazón es bueno para su cerebro.** Consulte con su médico antes de realizar cambios a su dieta o empezar una rutina de ejercicios.

Le agradecemos de nuevo por participar en el examen clínico 7 del MESA y en el MESA-MIND.

Instrucciones para Retirar el Equipo para el Estudio del Sueño



A la mañana siguiente del estudio del sueño, se debe quitar todo el equipo como se indica a continuación. No es necesario apagar el aparato, ya que el mismo dejará de grabar por sí solo.



1. Sensor del Dedo (Oxímetro, aparato para medir el oxígeno):

- Retire cualquier cinta adhesiva de la mano y retire el sensor del oxímetro de la punta de su dedo.
- Afloje el velcro de la correa de la muñeca y retire la unidad Nonin (oxímetro de pulso) de la muñeca.
- Coloque la unidad de oxímetro de pulso y el cable en el estuche médico Nox negro.

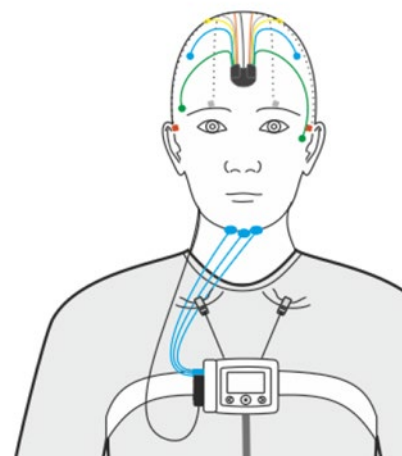
2. Cánula Nasal:

- Retire la cánula nasal de plástico de la nariz y tire suavemente la cánula para sacarla del costado de la unidad Nox A1.
- La cánula nasal debe desecharse en un bote de basura.

3. Sensores de Cabeza y Cara:

Hay 6 sensores en el cuero cabelludo, 1 en la frente, 1 detrás de cada oreja, 1 al lado de cada ojo y 3 en la barbilla, como se muestra en la imagen. Estos sensores tendrán pasta conductora cuando se retiren. Se proporciona una bolsa Ziploc en la bolsa Nox. Los extremos de los sensores que contienen pasta se pueden colocar en la bolsa Ziploc cuando se retiran.

- Tenga cuidado de no tirar del cable flexible, comience por quitar los 6 sensores en la parte superior de la cabeza. Sujete con cuidado cada sensor y retire suavemente el sensor del cuero cabelludo.
- Los sensores detrás de cada oreja están fijados en su lugar con cinta adhesiva. Tenga cuidado de no jalar el cable del sensor, retire suavemente la cinta adhesiva de cada sensor y retire el sensor de detrás de cada oreja.
- Los sensores al lado de cada ojo están fijados en su lugar con cinta adhesiva. Tenga cuidado de no jalar del cable del sensor, retire suavemente la cinta adhesiva de cada sensor y retire el sensor que está al lado de cada ojo.
- Desconecte con cuidado el cable negro del sensor del parche que lo pega a la frente. El cable y todos los sensores se pueden colocar dentro de la bolsa de plástico Ziploc proporcionada por el personal del estudio. Retire con cuidado el parche adhesivo de la frente y deséchelo.
- Los sensores en el mentón puede que hayan sido fijados en su lugar con cinta adhesiva o gasa. Tenga cuidado de no jalar los cables del sensor, retire con cuidado la cinta adhesiva o la gasa de cada sensor y retire los sensores del mentón. Los extremos de los sensores que contienen pasta o gel se pueden colocar en la bolsa Ziploc con los demás sensores.



4. **Cinturones de Respiración:** Los cinturones de respiración están fijados en su lugar por medio de broches. Hay 2 broches en la parte trasera de la unidad Nox A1 que aseguran el cinturón blanco alrededor del pecho y dos broches en la parte trasera de la pequeña unidad de cable abdominal negra que aseguran el cinturón blanco alrededor del abdomen.

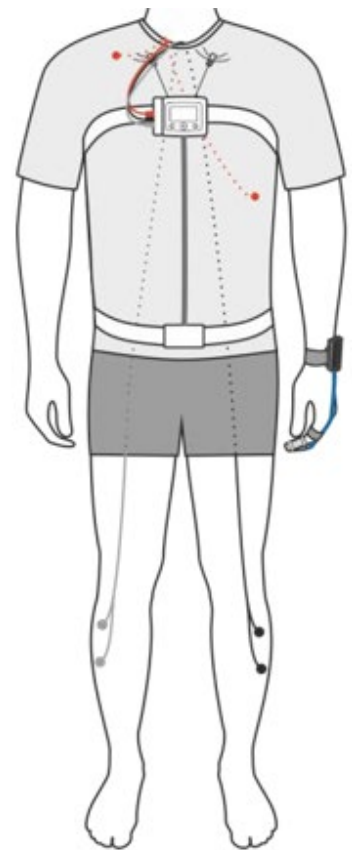
- a. Desabroche con cuidado los 4 broches de presión unidos a los cinturones blancos y retire los cinturones.
- b. Los cinturones blancos se pueden desechar en el bote de basura.

Nota: Asegúrese de NO desechar el pequeño cable negro sujeto al cinturón alrededor del abdomen.



5. **Sensores de Piernas y Pecho:**

- a. Hay 2 sensores en cada pierna tal como se muestra en la imagen de la derecha. Tenga cuidado de no jalar del cable flexible, sujete cada broche redondo del sensor y suelte con cuidado cada uno de los broches de presión de los sensores de la pierna izquierda y derecha.
- b. Hay 2 sensores en el pecho, señalados por los puntos rojos en la imagen, cada uno tiene un solo broche. Desabroche cada uno de los broches de presión de los sensores.
- c. Jale suavemente el cable rojo que corre a través de la camisa que fue conectado a los sensores en el pecho, por fuera de la camisa. Jale suavemente de los cables que bajan por las piernas izquierda y derecha, por fuera de la ropa.
- d. Los sensores pegados en las piernas y en el pecho se pueden quitar con cuidado de inmediato o en la ducha después de quitar y desechar todo el equipo. Los cables rojo, gris y negro deben permanecer conectados al aparato Nox A1.



6. Mientras sostiene el aparato para dormir con una mano para evitar que se caiga, apriete suavemente uno de los clips plateados para soltar el aparato de la correa del cuello.
7. Coloque el aparato para dormir y los cables en el estuche negro Médico Nox.
8. Devuelva el equipo para dormir al lugar del estudio (clínica de MESA) según las instrucciones del personal del estudio.



Recordatorio

Usted recibirá una llamada telefónica del número (206) 775-7589 con una encuesta automatizada a la misma hora todas las noches durante los 7 días del estudio.

Fecha y hora de la primera encuesta telefónica

*Si usted pierde la llamada telefónica, recibirá una nueva llamada, 15 minutos más tarde.

Información e Instrucciones del Actígrafo de Muñeca



➤ ¿Qué es un actígrafo?

Este pequeño aparato registra información sobre el movimiento del cuerpo durante las actividades cotidianas, como caminar y dormir. El actígrafo es seguro y usa una batería similar a la batería de un reloj para obtener energía. No es un dispositivo de rastreo GPS, ni registra la frecuencia cardíaca.



➤ ¿Qué se supone que yo debo hacer con el actígrafo?

El actígrafo comenzará a registrar datos hoy y continuará registrando las 24 horas del día durante 8 a 9 días.

1. Le pedimos que use el monitor durante los 8 días completos, todo el día y la noche. Se usa en la **muñeca no dominante** como si fuera un reloj y debe quedar ceñido alrededor de la muñeca.
2. El monitor es resistente al agua, por lo que se puede usar al bañarse, ducharse o nadar. Si el monitor y la muñequera se mojan, puede secarlos con una toalla y secar la piel debajo del monitor.
3. Si usted tiene que quitarse el actígrafo por cualquier motivo, recuerde volver a colocarlo en la misma muñeca lo antes posible.
4. Si se quita el actígrafo, manténgalo alejado de niños pequeños y mascotas para evitar accidentes.
5. Presione firmemente el botón marcador de evento oculto debajo del número de seis dígitos cuando esté tratando de quedarse dormido y cuando se despierte definitivamente (despertar final).



➤ ¿Con quién me comunico si tengo preguntas?

Si usted tiene alguna pregunta sobre el monitor, llame al coordinador del estudio MESA.

Nombre:	
Número de Teléfono:	