

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!

