

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:	