

Accelerometry Instructions for Participants - Spanish

Instrucciones para completar el componente de medición de actividad

- Uso adecuado del monitor de actividad
 - Manera de completar el diario (instrucciones separadas para adultos y jóvenes)
 - Cómo y a donde enviar por correo el monitor de actividad después de completar la medición
1. El monitor de actividad «ActiGraph» se puede usar encima o debajo de la ropa, lo que sea más cómodo para usted. El monitor no tiene que estar en contacto directo con su cuerpo. Sin embargo, es esencial que el monitor de actividad «ActiGraph» se coloque pegado al cuerpo para que no se mueva.
 2. Se darán instrucciones acerca de la manera de utilizar el monitor de actividad «ActiGraph». El monitor de actividad «ActiGraph» que se le entregue a usted va a estar adherido/entretejido a un cinturón elástico. El monitor de actividad «ActiGraph» se tiene que utilizar con el cinturón elástico que se abrocha a la cintura, la unidad se coloca sobre el hueso de la cadera **derecha**. No se debe utilizar de ninguna otra manera, inclusive:
 - NO se debe colocar en ninguna bolsa de la ropa
 - NO se debe colocar en una mochila o bolsa de mano
 - NO se debe colocar en la guantera o cajuela del automóvil
 - NO se debe de usar cuando pasa una noche fuera de su vecindario
 3. El monitor de actividad se debe utilizar todo el día mientras está despierto. Las únicas ocasiones en las que se lo debe de quitar es por la noche cuando se va a dormir o si el monitor de actividad se llega a mojar por completo (por ejemplo, al nadar, al bañarse).
 4. Las instrucciones se le han entregado a usted junto con el diario junto con una descripción de la manera de utilizar el monitor de actividad. Las gráficas en la última página se utilizan para ayudarle a saber qué es lo que buscamos al decidir si es necesario que vuelva a utilizar el monitor de actividad (si el día se considera completo).

Accelerometry Instructions for Participants - Spanish

Manera de utilizar el monitor de actividad

El pequeño monitor de actividad registra movimientos generales y nos permite tener una mejor idea de su nivel de actividad. **No** vamos a poder determinar el tipo de actividad que se realiza. Al principio, el usar el cinturón puede parecer raro, pero después de unas horas es posible que usted se acostumbre o que casi no lo note. Es **sumamente** importante para nuestro estudio que lo utilice de manera adecuada. Si no se utiliza de manera adecuada, no vamos a poder utilizar los datos de ese día. Por favor siga estas instrucciones cuidadosamente:

- Use el monitor con el cinturón alrededor de la cintura, justo sobre el hueso de la cadera en el lado derecho. Lo puede utilizar debajo o encima de la ropa.
- Use el monitor de tal manera que la calcomanía de la estrella vea hacia arriba.
- Use el monitor **pegado** a su cuerpo. Si es necesario jale de la punta de la correa para ajustar el cinturón y dejarlo más pegado. O para aflojarlo, empuje la correa hacia hebilla. Use el cinturón un poco pegado de tal manera que el monitor no se mueva cuando usted está activo.
- Por favor, le pedimos que primero que nada se ponga el monitor por la mañana - ya sea en cuanto se levanta de la cama o justo después de bañarse/ducharse en la mañana.
- No sumerja el monitor en agua (nadar, bañarse, etc.)
- Utilice el monitor de actividad todo el día (no lo use al nadar o estar en el agua)
- Por las noches, quítese el monitor justo antes de ir a la cama. Usted va a usar el monitor por lo menos 12 horas al día.
- No permita que nadie más lo use.
- Las baterías del monitor tienen una vida corta.
- El último día que va a funcionar es el _____. Si no puede comenzar a utilizarlo para el _____, por favor llame al XXX-XXX-XXXX en cuanto le sea posible.

No tiene un apagador "ON" y "OFF", y usted no necesita preocuparse por encenderlo o apagarlo. El monitor de actividad funciona con pilas y se ha programado para que funcione en forma continua sin encenderlo. Por favor no trate de abrir el monitor de actividad.

Accelerometry Instructions for Participants - Spanish

¿Cuánto tiempo tengo que utilizar el monitor de actividad?

Cuando usted envíe de regreso el monitor de actividad vamos a ver cuántas horas utilizó el monitor cada día. Si vemos que no lo utilizó por lo menos 7 días y por lo menos 12 horas al día, es posible que no podamos utilizar los datos de ese día.

Vamos a determinar cuánto tiempo uso el monitor al ver una gráfica que descargamos de su monitor. A continuación se presentan algunos ejemplos. La gráfica de arriba es de una persona que utilizó el monitor de actividad el tiempo suficiente. La gráfica de abajo es de una persona que no utilizó el monitor el tiempo suficiente.

Esta persona utilizó su monitor de actividad en forma excelente. Como puede ver en la grafica se coloca el monitor al levantarse a las 7:30 en la mañana y lo utilizó como hasta las 8:30 en la noche.

Esta persona va a tener que volver a utilizar su monitor de actividad otra vez. Se colocaron el monitor al levantarse a las 9:00 en la mañana, pero se lo quitó a medio día.

Si tiene preguntas acerca del monitor o si desea su propia copia de su gráfica, por favor avísenos llamándonos al XXX-XXX-XXXX. ¡Con gusto le ayudaremos!

[Example handout for participants

The page on top is for wear instructions;

The page on the bottom is used to help them understand compliance expectations]