



Mi Monitor de Actividad

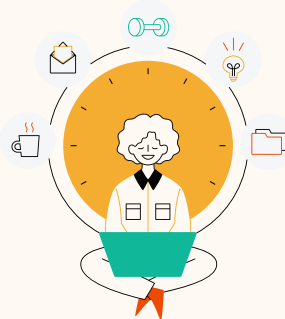
FECHA DE INICIO:

FECHA DE FINALIZACIÓN:

FECHA DE REGRESO:

HEALTHY JUNTOS WEBSITE LINK

¿Por Qué Monitorear Mi Actividad?



Una parte importante de este estudio es entender sus niveles regulares de actividad.

¿Cómo me beneficia?

Al realizar un seguimiento de su actividad, tendrá un mejor entendimiento de sus hábitos y comportamientos.

Este puede ser un paso útil para tomar decisiones sobre su salud y estado físico.

¿Cómo Monitorearás Mi Actividad?

Te daremos un dispositivo especial que se llama un "Monitor de Activografía".

Uselo por 8 días seguidos. El dispositivo tomara medidas e información sobre su descanso, modalidades de sueño, y ciclos de actividad.

¡Es un gran dispositivo pero NO es resistente al agua!



Consejos para usar el Monitor de Actividad

Hazlo

Sí: Póntelo en la cadera derecha

El cinturón debe estar ajustado para que el dispositivo quede cerca del cuerpo.

Sí: Úselo sobre ropa ligera

Se puede colocar encima de pantalones, faldas o camisetas interiores que son livianas y delgadas.

Sí: Úselo mientras duermes

El aparato mide las modalidades de sueño.



Sí: Úselo mientras hace ejercicio

Mide el movimiento.

Sí: Úselo por 8 días seguidos.



No lo Hagas

No: lo use mientras se ducha, baña o nada.

No es resistente al agua.

¡Pero el sudor y la lluvia ligera están bien!



ducharse o
bañarse



nadar

Cronograma del Monitor de Actividad

Comience a usar el monitor de actividad el día que se lo den.

Continúe usándolo durante los próximos 7 días, por un total de 8 días.

Deje de usarlo la noche del octavo día.

Devuelva el dispositivo y el cinturón al noveno día.

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa

Tenga en cuenta que utilizará el Monitor de Actividad un total de cuatro veces diferentes durante el estudio. Se le pedirá que lo use nuevamente en su segunda, tercera y cuarta visita de evaluación.

Si tiene que quitárselo por algún motivo antes del tiempo programado, se le pedirá que lo registre en el registro de uso.

Visitas 2-4: Como Devolver el Monitor de Actividad

En el noveno día, por favor devuelva:

- ☐ El Monitor de Actividad
- ☐ El Cinturón

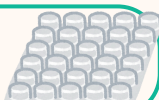


Escanee para
encontrar su
punto de entrega
local



1

Envuelva el dispositivo en el plástico de burbujas incluido en el paquete original.



2

Coloque el monitor de actividad y las hojas de seguimiento en el sobre de USPS proporcionado.



3

Envía el sobre a través de la Oficina de Correos de los Estados Unidos (USPS).



Porque se acabará la batería en unos 10 días....

Por favor envíe por correo **no más de 10 días** después de su visita.

Preguntas Frecuentes

P: ¿QUÉ PASA SI OLVIDO USAR EL MONITOR DE ACTIVIDAD?

R: Use el monitor de actividad por un día más.

P: ¿USO EL MONITOR DE ACTIVIDAD CUANDO DUERMO?

R: ¡Sí! Rastrea el sueño.

P: ¿PUEDO VIAJAR CON EL MONITOR DE ACTIVIDAD?

R: ¡Sí! ¡No olvide realizar un seguimiento de sus actividades en su registro de actividades!

P: ¿PUEDO IR AL COLEGIO CON EL MONITOR DE ACTIVIDAD?

R: ¡Sí! Le hemos proporcionado una carta explicando el dispositivo a su escuela.

P: ¿TIENE GPS?

R: No, este dispositivo no rastrea su ubicación.

Preguntas Frecuentes

P: ¿QUÉ PASA SI OLVIDO LOS DATOS/HORA EN QUE ME QUITÉ EL DISPOSITIVO?

R: ¡Aproxima lo más que pueda!

P: ¿QUÉ HAGO SI DE ALGUNA MANERA GOLPEO O APLASTO EL DISPOSITIVO?

R: Si se encuentran daños, notifique al personal del estudio.

P: ¿CÓMO PUEDO LIMPIAR EL MONITOR DE ACTIVIDAD?

R: Clip y dispositivo rojo: solución a base de alcohol. Cinturón: lavado normal.

P: ¿QUÉ PASA SI TENGO UNA REACCIÓN ALÉRGICA?

R: Esto es poco común, pero puede ocurrir y es probable que se trate de un contacto irritante y no de una reacción alérgica. No lo use sobre heridas abiertas o piel irritada.



¡Contáctenos!



(305) 243-3021



healthyjuntos@
med.miami.edu

HEALTHY JUNTOS WEBSITE LINK