



Descripción general

- Se le pide que use un dispositivo en la pierna y un cinturón con 2 o 3 dispositivos durante los próximos 8 días.
- Cada uno de los dispositivos que usará mide su actividad física durante todo el día pero de una manera ligeramente distinta. Estamos estudiando estos distintos dispositivos para determinar qué aspectos de la actividad diaria se relacionan con la salud.
- Los dispositivos deben usarse al mismo tiempo (juntos, no uno a la vez).
- Para obtener los mejores datos científicos, le pedimos que realice sus actividades habituales y no altere su rutina diaria debido a este estudio.
- Para ver el video con las instrucciones del estudio, visite www.sol-vida.org

Dispositivo activPAL que se utiliza en el muslo

- El dispositivo activPAL debe usarse en todo momento durante 8 días (lo que incluye toda la noche).
- El dispositivo se puede usar en la regadera siempre y cuando el adhesivo esté intacto.
- El dispositivo no se puede sumergir bajo el agua (no albercas, bañeras calientes ni tinas de baño).



Dispositivo de cinturón

- El cinturón se debe usar durante todas las horas de vigilia durante 8 días (*no* durante la noche).
- El dispositivo negro en el saco se debe cargar todas las noches.
- No use el cinturón en la regadera ni lo moje.



Cómo utilizar los dispositivos:

- **Dispositivos de cinturón:**
 1. El cinturón debe estar ajustado, pero no demasiado apretado. Puede ajustar las cintas si es necesario.
 2. El cinturón se puede usar como se ve en la imagen o debajo de la ropa.
 3. El estuche rojo del cinturón debe colocarse sobre la cadera derecha (lo rojo del lado derecho).
 4. Quítese el cinturón cuando se acueste, cargue el dispositivo negro en la bolsa con el cargador que se proporciona y vuelva a ponerse el cinturón en la mañana cuando se levante.



Dispositivo de cinturón

- **Colocación de activPAL:**

1. Primero, retire la parte posterior de la tela adhesiva blanca y fíjela a la parte superior delantera del muslo, en un punto intermedio entre la rodilla y la cadera.
2. Coloque el dispositivo activPAL dentro de la pequeña funda protectora.
3. Coloque el dispositivo activPAL (dentro de la funda) sobre la tela adhesiva blanca con el lado redondo orientado hacia la cadera (hacia usted) y la cara naranja del dispositivo hacia arriba.
4. Retire el lado 1 de la parte posterior del adhesivo transparente y colóquelo sobre el dispositivo activPAL y la tela adhesiva blanca.
5. Una vez que el lado 1 esté adherido a la pierna, alise suavemente la superficie que está alrededor del dispositivo activPAL y sobre la pierna.
6. Retire el lado 2 de la parte posterior del adhesivo transparente.
7. Alise el adhesivo sobre la piel, asegurándose de que se fije a la pierna.
8. Vuelva a colocar el dispositivo con adhesivo nuevo si el viejo comienza a desprenderse.
9. El dispositivo activPAL se puede usar en cualquiera de los dos muslos y se puede cambiar de una pierna a la otra si es necesario volver a adherirlo.



- **Consejos para quitarse el dispositivo activPAL:**

1. Cuando se quite el dispositivo activPAL, jale la esquina inferior de manera horizontal en la dirección del vello de la pierna para estirar el adhesivo transparente y ayudar a desprenderlo de la piel.
2. Después de que se quite el dispositivo activPAL, utilice tijeras para retirar con cuidado el dispositivo de la bolsa adhesiva.

Una cantidad pequeña de participantes puede presentar algunas molestias causadas por el adhesivo, como picazón o, en casos muy poco comunes, una erupción. Si tiene demasiadas molestias, debe dejar de usar el dispositivo activPAL y comunicarse con el centro de campo de HCHS/SOL para notificarle que ha dejado de usarlo. La decisión de interrumpir el uso del dispositivo activPAL debido a las molestias no afecta a su participación en el estudio.

Puede comunicarse con el centro de campo de HCHS/SOL al: xxx-xxx-xxxx.