



## HCHS/SOL Monitor de Actividad Física Instrucciones para llevar a la casa

Como parte de HCHS/SOL, se le ha pedido que use un monitor de actividad física. A continuación encontrará unas instrucciones simples que debe seguir mientras usa el monitor.

- Use SIEMPRE el monitor (junto con la correa elástica) contra su hueso derecho de la cadera; las palabras en el monitor y la calcomanía de ID siempre deben estar de cara hacia arriba.
- El monitor puede ser usado contra la piel, debajo de la ropa o sobre la ropa.
- Lo importante es tener el cinturón del monitor lo suficientemente apretado de modo que no baile cuando usted se mueve.
- Recuerde que el monitor debe ser usado desde el momento que usted se despierta en la mañana hasta que usted vaya a la cama en la noche, todo el día por **siete** días seguidos, desde \_\_\_\_\_ hasta \_\_\_\_\_.
- Quítese el monitor sólo durante la **ducha**, al tomar un **baño de tina**, y al **dormir**. Si usted lo remueve durante esos momentos, póngaselo inmediatamente después de terminar.

Una vez que haya terminado el 7<sup>mo</sup> día [insert clinic specific instructions for returning the monitor].

**\*\*\*Es muy importante que regrese el monitor a nosotros.  
Los monitores son muy costosos y serán usados de nuevo por otros  
participantes \*\*\***

Si usted tiene preguntas o inquietudes acerca del uso del monitor, por favor llame a la clínica HCHS/SOL al 619-205-1923.

Muchas gracias por ayudarnos en esta importante parte de HCHS/SOL.