

¿TIENE MÁS DE 60 AÑOS DE EDAD Y ESTÁ EN RIESGO DE SUFRIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES??



SE BUSCA PARTICIPANTES

PROPÓSITO: La Escuela de Enfermería de la Universidad de California, Irvine Sue & Bill Gross está llevando a cabo un estudio de terapia intensiva en fitness (Get Fit) para promover una vida saludable en adultos mayores. Este estudio tiene como objetivo probar si los adultos mayores de 60 años que están en riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares mejorarán sus hábitos de alimentación y actividad física después de proporcionarles asesoría.

QUIEN PUEDE PARTICIPAR

Adultos deben tener 60 años o más y una o más de las siguientes condiciones:

1. Diabetes, presión arterial alta o colesterol alto
2. Sobrepeso/Obesidad
3. Si no come suficiente fruta (4 porciones) o verduras (5 porciones) al día.
4. Si come más de 11 gramos de grasa saturada al día.
5. Si no esta haciendo ejercicio por lo menos 150 min por semana.

COMO FUNCIONA

El estudio le proporcionará dispositivo de fitness portátil (Fitbit Flex 2) y acceso a una aplicación móvil (My Fitness Pal) para seguir su alimentación y actividad física por 3 meses. Se espera que los participantes asistan a 3 visitas en persona: línea de base, 3 meses, y 6 meses de seguimiento. Cada visita durará 1-2 horas.

LOS PROCEDIMIENTOS PUEDEN INCLUIR:

1. Revisión de su historia médica.
2. Cuestionarios.
3. Muestra de sangre
4. Medida de altura, peso, presión, frecuencia cardíaca.
5. Imagen de composición corporal (escaneos de DEXA).
6. Evaluación de dieta y actividad física.
7. Sesión de objetivos con un entrenador de salud.

COMPENSACIÓN

A los participantes se les dará \$50 en la visita de línea de base, \$50 en la visita de 3 meses y \$100 en la visita de 6 meses (total de \$200). Se les regalará el Fitbit Flex 2 para uso personal, y acceso a una suscripción de un año de la aplicación My Fitness Pal.



PARA MÁS INFORMACIÓN, LLAME A: 949.824.8707 **O VISITE:** <http://sites.uci.edu/getfit/>

O MANDE UN CORREO ELECTRÓNICO A:

Jessica Ardo jardo@uci.edu , **Diana Guijarro** dgujarr@uci.edu