

Protocolo

Seguimiento cohortes INMA proyecto INMA-Ado-Sueño

Tabla de contenido

1	Objetivos del proyecto.....	3
2	Selección de los participantes.....	3
3	Planificación general del proyecto	4
4	Trabajo de campo	5
4.1	Información a recoger	5
4.2	Parte I	5
4.2.1	Estudio general.....	5
4.2.2	Estudio de mediciones personales	5
4.3	Parte II.....	6
4.3.1	Estudio general	6
4.3.2	Estudio de mediciones personales	6
5	Limpieza de datos.....	6
6	ANEXO 1. Hoja de información y consentimiento informado	7
6.1	Estudio general	7
6.2	Estudio de mediciones personales	10
6.3	Consentimiento informado para ambos estudios.....	13
7	ANEXO 2. Cuestionario hábitos de sueño para los padres	14
8	ANEXO 3. Cuestionario sobre campos electromagnéticos de radiofrecuencia	16
8.1.	Cuestionario niños/as	16
8.2.	Cuestionario padres	22
9	ANEXO 4. Cuestionario ruido	23
9.1.	Cuestionario padres	23
9.2.	Cuestionario niños/as	24
10.	ANEXO 5. Cuestionario sobre intensidad de luz para los padres	25
1.	¿Qué luminosidad tiene la habitación de su hijo/a mientras duerme por la noche?	25
11.	ANEXO 6. SOP Aplicación XMobiSense	26
11.1.	Instalar la aplicación “XMobiSense” en un teléfono.....	26
11.1.1.	Instalación a través del ordenador portátil.....	26
11.1.2.	Envío de la aplicación “XMobiSense” via email	28
11.2.	Obtener el código IMEI.....	29
12.	ANEXO 7. SOP Estudio sueño (y actividad física)	30

12.1.	GENEActiv	30
12.1.1.	Equipamiento y materiales	30
12.1.2.	Configuración (antes de la visita).....	30
12.1.3.	Procedimiento con el participante (durante la visita)	32
12.1.4.	Descargar los datos (después de la visita)	32
12.2.	Diario del sueño (y actividad física).....	34

1 Objetivos del proyecto

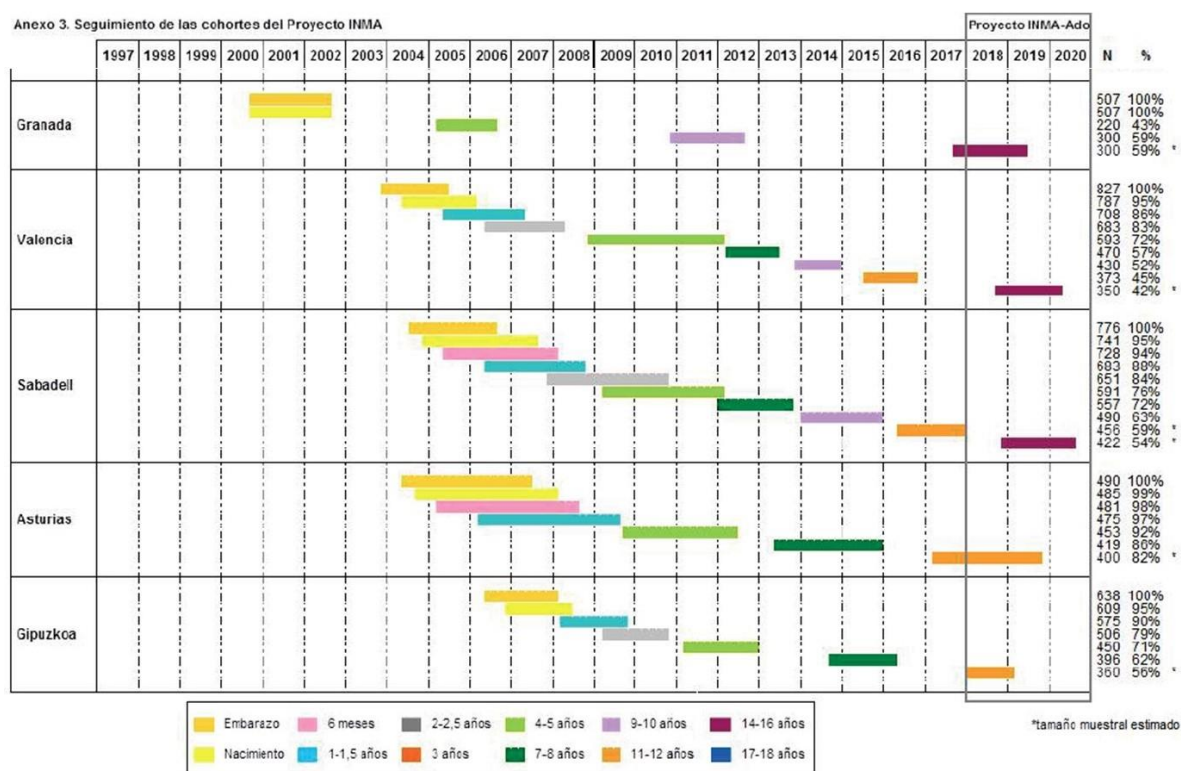
El Proyecto INMA-Ado-Sueño forma parte del proyecto coordinado INMA-Ado y tiene como objetivo general estudiar la asociación entre los factores ambientales y la salud desde la etapa fetal a la adolescencia en el Proyecto INMA. El Proyecto INMA-Ado-Sueño específicamente tiene como objetivo general estudiar la asociación entre los campos electromagnéticos de radiofrecuencia (CEM-RF), el ruido, y los trastornos del sueño en los adolescentes. El Proyecto INMA-Ado-Sueño incluye 5 cohortes del proyecto INMA: Granada, Valencia, Sabadell, Asturias y Gipuzkoa. Se reclutaron 3238 parejas madres-niños/as durante el embarazo o nacimiento entre 2000 y 2008 y se han seguido a 1944 niños/as hasta los 7-8 años en Asturias y Gipuzkoa o los 9-12 años en Granada, Valencia y Sabadell, incluyendo visitas a diferentes edades. El Proyecto INMA-Ado-Sueño se centra en la recogida de información de las nuevas visitas de estas cohortes (11-12 años en Asturias y Gipuzkoa y 14-16 años en Granada, Valencia y Sabadell) que se llevarán a cabo en 2017-2020.

El proyecto INMA-Ado-Sueño se divide en dos partes: un estudio general y un estudio de mediciones personales. El estudio general incluye la evaluación de los CEM-RF, del ruido, de la luz, y del sueño mediante cuestionario y la instalación de la API XMobisense a los teléfonos móviles de los niños/as. El estudio de mediciones personales incluye la evaluación del sueño mediante los relojes GENEActiv y el diario del sueño y la evaluación de la exposición a la luz y temperatura mediante el sensor HOBO.

2 Selección de los participantes

El estudio general se realizará a todos los niños/a del seguimiento de los 11-12 años (Asturias y Guipuzkoa) y del seguimiento de los 14-16 años (Granada, Valencia y Sabadell). En total 1832.

El estudio de mediciones personales se realizará a todos los niños/as de Sabadell (n=472) y a una submuestra de los niños/as de Granada (n=60), Valencia (n=50), Asturias (n=50) y Guipuzkoa (n=50), de los respectivos seguimientos. En total 682.



3 Planificación general del proyecto

A continuación se muestra una visión esquemática temporal de la planificación del trabajo de campo del estudio general. El trabajo de campo del estudio general se coordina de manera separada en cada cohorte.

	2018				2019				2020	
	Ene-Mar	Abr-Jun	Jul-Sep	Oct-Dic	Ene-Mar	Abr-Jun	Jul-Sep	Oct-Dic	Ene-Mar	Abr-Jun
Granada										
Valencia										
Sabadell										
Asturias										
Guipuzkoa										

A continuación se detalla una planificación aproximada del trabajo de campo del estudio de mediciones personales. El ISGlobal coordinará el trabajo de campo con las distintas cohortes, se encargará de la compra del material necesario lo mandará a las respectivas cohortes cuando corresponda. También se encargará de la limpieza de datos.

	2018				2019				2020	
	Ene-Mar	Abr-Jun	Jul-Sep	Oct-Dic	Ene-Mar	Abr-Jun	Jul-Sep	Oct-Dic	Ene-Mar	Abr-Jun
Granada										
Valencia										
Sabadell										
Asturias										
Guipuzkoa										

4 Trabajo de campo

4.1 Información a recoger

En cada una de las cohortes participantes, la información a recoger se divide en 4 apartados, dos correspondientes al estudio general y dos correspondientes al estudio de mediciones personales:

- Cuestionario: información subjetiva sobre CEM-RF, ruido, intensidad de luz percibida y hábitos de sueño del niño/a.
- Aplicación XMobiSense: información objetiva sobre uso del teléfono móvil del niño/a.
- Relojes GENEActiv y diarios del sueño: información objetiva sobre el sueño. El GeneActiv también recoge datos de actividad física, por lo tanto, también se obtendrá esta información.

Hay dos contactos con el participante. El primero donde se da el material y se explican las instrucciones (parte I) y el segundo donde se recoge el material (parte II).

4.2 Parte I

4.2.1 Estudio general

- Entregar hoja de información y consentimiento informado a los padres del participante y al participante (Anexo 1 – apartados 6.1 y 6.3)
- Entregar los cuestionarios a los padres del participante y al participante (ver Anexos 2 – 5)
- Instalar la aplicación XMobiSense al móvil del participante (ver instrucciones en Anexo 6)

4.2.2 Estudio de mediciones personales

- Entregar hoja de información y consentimiento informado a los padres del participante y al participante (Anexo 1 – apartados 6.2 y 6.3)
- Poner el GENEActiv (ver instrucciones en Anexo 7 – apartado 12.1)
 - ✓ Conectar el reloj al ordenador con el adaptador
 - ✓ Configurar el reloj con el ID del participante
 - ✓ Poner el reloj en la muñeca no dominante del participante y explicar instrucciones
 - ✓ Apretar el botón para activarlo



NOTA: se pueden llevar los relojes ya configurados. En este caso es importante tener presente el ID que hemos adjudicado a cada reloj en el momento de configurarlos para darlo en el niño/a que corresponda. El reloj tiene un número de serie único, se puede seguir la siguiente plantilla ejemplo:

Número serie reloj	Id participante
036111	1
036123	2
...	...

En este caso el reloj 036111 se tendrá que dar al niño/a 1

- Dar el diario del sueño y explicar cómo se tiene que completar (ver Anexo 7 – apartado 12.2.)
 - ✓ Rellenar la primera página del diario con la información que se pide

Id.....
Nº Serie Reloj.....
Día de inicio.....
Día Final.....
Hora de inicio.....

- ✓ Poner la fecha de cada día que el participante llevará el reloj en cada página del diario

Día 0 (fecha: ____/____/____)

Contesta las siguientes preguntas antes de ir a dormir

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre con el

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

4.3 Parte II

4.3.1 Estudio general

- Recoger los cuestionarios.

4.3.2 Estudio de mediciones personales

- Recoger los relojes GENEActiv al cabo de 7-9 días (un mínimo de 7 noches).
- Descargar los datos de los relojes GENEActiv tal y como se detalla en los Anexos 7 y 8.
- Preparar los relojes GENEActiv para los siguientes participantes tal y como se detalla en los Anexos 7 y 8.

5 Limpieza de datos

Todos los datos recogidos se transferirán de manera segura al ISGlobal y la limpieza de datos se hará de manera centralizada en el ISGlobal.

6 ANEXO 1. Hoja de información y consentimiento informado

6.1 Estudio general

Por favor, lea detenidamente esta hoja de información

Esta hoja de información proporciona detalles de las nuevas medidas del Proyecto INMA-Infancia y Medio Ambiente: estudio de los contaminantes ambientales más importantes en el aire, el agua y la dieta durante el embarazo e inicio de la vida, y sus efectos en el crecimiento y desarrollo infantil. Por favor, tómese el tiempo necesario para leer cuidadosamente la siguiente información.

¿Por qué hacemos el Proyecto INMA?

Hay un número creciente de enfermedades infantiles que se relacionan con la contaminación del medio ambiente. La exposición a compuestos químicos que los niños/as reciben durante el embarazo y las primeras etapas de la vida, puede explicar algunas de las alteraciones en el desarrollo del sistema nervioso, inmunológico y reproductivo. Los estudios de cohortes de nacimiento, como el estudio INMA, proporcionan una gran cantidad de información sobre las exposiciones ambientales y su papel en la salud infantil. Este conocimiento permitirá el desarrollo de estrategias de prevención para crear ambientes más sanos y seguros para las generaciones presentes y futuras.

¿Qué es lo que comprende este nuevo seguimiento?

En este nuevo seguimiento, estamos interesados en estudiar la exposición a los campos electromagnéticos de radiofrecuencia, el ruido, y el sueño en la vida diaria. Para este objetivo, pediremos los niños/as y padres del proyecto INMA de completar unos cuestionarios para recoger esta información. También pediremos a los niños/as que tengan un móvil con sistema Android de que se instalen una aplicación que se llama XMobiSense para evaluar el uso que hacen del teléfono móvil y sus conexiones a las redes 3G o WiFi. Esta aplicación NO graba conversaciones ni recoge información confidencial, sólo el uso de datos del teléfono. Los datos se transferirán de manera automática al servidor del ISGlobal. Para este seguimiento, uno de los técnicos del Proyecto INMA verá al niño/a un par de veces. Este nuevo seguimiento comprende:

1. Primer día de seguimiento:
 - Explicación detallada del nuevo seguimiento por parte del trabajador de campo
 - Entrega del consentimiento informado en caso de querer participar
 - Entrega del cuestionario del niño/a y de los padres
 - Si el niño/a tiene teléfono móvil con sistema Android, deberá llevarlo juntamente con su cable de conexión a USB para poder instalar la aplicación XMobiSense

Esta visita tendrá una duración aproximada de 10-15 minutos.
2. Último día del seguimiento:
 - Recoger el cuestionario

Ésta visita tendrá una duración aproximada de 5 minutos.

¿Qué pasará con la información que recogemos?

Los datos se tratarán con absoluta confidencialidad y de acuerdo a la ley de protección de datos (15/1999). Los datos de salud se mantendrán disociados de los datos personales. De la información almacenada harán uso los investigadores del Proyecto INMA y sus socios de investigación en España, Europeos y otros países no europeos. Aunque algunos de estos países no tienen las mismas leyes de protección de datos que España, la información de su hijo estará identificada únicamente con un código del estudio, de modo que no se podrá relacionar directamente con su hijo.

¿Por cuánto tiempo debe participar mi hijo en el estudio?

Para poder obtener resultados en los estudios de tipo cohorte a veces son necesarias diferentes visitas a lo largo de la vida de los niños/as; de modo que en un futuro puede que le preguntemos si desea participar en más visitas. Sin embargo, si decide retirarse del estudio, se recomienda que, previamente, hable con los trabajadores de campo y los investigadores.

¿Cómo aseguramos la confidencialidad?

Toda la información que recogemos sobre ustedes se almacenará en estricta confidencialidad, de conformidad con el Reglamento (UE) 2016/679 sobre la Protección de las Personas Físicas en lo que Respecta al Tratamiento de Datos Personales y sobre la Libre Circulación de dichos Datos. Un código del estudio será la única manera en que la información podrá estar relacionada con vosotros, de la que sólo algunos miembros del equipo del proyecto tendrán acceso directo. Los resultados obtenidos a partir de todos los datos que recogeremos serán publicados únicamente de manera anónima.

¿Qué posibles ventajas tengo por el hecho de participar en el proyecto?

Es poco probable que a corto plazo reciba beneficios directos del estudio. Sin embargo, la principal ventaja es que nos estará ayudando a poder entender mejor la salud de las personas que viven en nuestras comunidades, y por tanto a mejorarla de cara a las generaciones futuras.

¿Qué puedo hacer si tengo alguna duda o problema?

Para preguntar sobre aspectos relacionados con el estudio, póngase en contacto con

_____ (teléfono: _____).

¿Cómo puedo obtener más información sobre el proyecto INMA?

Puede obtener más información sobre el Proyecto INMA en: <http://www.proyectoinma.org>.

¿Cuáles son los costes del estudio?

Su participación en este estudio no representa ningún coste para ustedes.

¿Cuáles son los riesgos del estudio?

Su participación en este estudio no representa ningún riesgo para ustedes.

¿Cuáles son mis derechos como participante?

La participación en el estudio es voluntaria. Puede optar por no participar o retirarse en cualquier momento. La retirada del estudio no supondrá ninguna sanción o pérdida de beneficios médicos o derechos legales para usted y su hijo.

Gracias por leer esta hoja de información y esperamos que desee formar parte de este estudio.

Este nuevo seguimiento de INMA-Sabadell ha sido aprobado por el Comité de Ética del Parc de Salut Mar.

6.2 Estudio de mediciones personales

Por favor, lea detenidamente esta hoja de información

Esta hoja de información proporciona detalles de las nuevas medidas del Proyecto INMA-Infancia y Medio Ambiente: estudio de los contaminantes ambientales más importantes en el aire, el agua y la dieta durante el embarazo e inicio de la vida, y sus efectos en el crecimiento y desarrollo infantil. Por favor, tómese el tiempo necesario para leer cuidadosamente la siguiente información.

¿Por qué hacemos el Proyecto INMA?

Hay un número creciente de enfermedades infantiles que se relacionan con la contaminación del medio ambiente. La exposición a compuestos químicos que los niños/as reciben durante el embarazo y las primeras etapas de la vida, puede explicar algunas de las alteraciones en el desarrollo del sistema nervioso, inmunológico y reproductivo. Los estudios de cohortes de nacimiento, como el estudio INMA, proporcionan una gran cantidad de información sobre las exposiciones ambientales y su papel en la salud infantil. Este conocimiento permitirá el desarrollo de estrategias de prevención para crear ambientes más sanos y seguros para las generaciones presentes y futuras.

¿Qué es lo que comprende este nuevo seguimiento?

En este nuevo seguimiento, estamos interesados en estudiar la exposición a los campos electromagnéticos de radiofrecuencia, el ruido, y el sueño en la vida diaria. Para este objetivo, pediremos a un subgrupo de niños/as del proyecto INMA que lleven un reloj durante 7-9 días. Este reloj mide la calidad del sueño y el ejercicio físico. Además, también les pediremos que rellenen un diario del sueño por las mañanas después de despertarse y antes de irse a dormir. Y les daremos un sensor para medir la intensidad de la luz y la temperatura en la habitación del niño/a. Para este seguimiento, uno de los técnicos del Proyecto INMA verá al niño/a un par de veces. Este nuevo seguimiento comprende:

3. Primer día de seguimiento:
 - Explicación detallada del nuevo seguimiento por parte del trabajador de campo
 - Entrega del consentimiento informado en caso de querer participar
 - Entrega del reloj, el diario, y el sensor

Esta visita tendrá una duración aproximada de 10-15 minutos.
4. Durante 7-9 días (mínimo de 7 noches):
 - El niño/a deberá llevar el reloj en la muñeca no dominante durante el día y la noche. El reloj es resistente al agua y no es necesario quitárselo a menos que se haga un deporte de riesgo que pueda dañarse a sí mismo o a otros por llevarlo (p. ej. Karate).
 - El niño/a deberá completar el diario cada día por la mañana al despertarse y antes de ir a dormir. Por la noche, el exposímetro deberá dejarse en la mesita de noche o en alguna superficie plana del dormitorio del niño/a cerca de la cama
 - El niño/a deberá colocar el sensor en una superficie plana cerca de su cama (p. ej. en la mesita de noche)
5. Último día del seguimiento:
 - Recoger todo el material y diario

Esta visita tendrá una duración aproximada de 5 minutos.

¿Qué pasará con la información que recogemos?

Los datos se tratarán con absoluta confidencialidad y de acuerdo a la ley de protección de datos (15/1999). Los datos de salud se mantendrán disociados de los datos personales. De la información almacenada harán uso los investigadores del Proyecto INMA y sus socios de investigación en España, Europeos y otros países no europeos. Aunque algunos de estos países no tienen las mismas leyes de protección de datos que España, la información de su hijo estará identificada únicamente con un código del estudio, de modo que no se podrá relacionar directamente con su hijo.

¿Por cuánto tiempo debe participar mi hijo en el estudio?

Para poder obtener resultados en los estudios de tipo cohorte a veces son necesarias diferentes visitas a lo largo de la vida de los niños/as; de modo que en un futuro puede que le preguntemos si desea participar en más visitas. Sin embargo, si decide retirarse del estudio, se recomienda que, previamente, hable con los trabajadores de campo y los investigadores.

¿Cómo aseguramos la confidencialidad?

Toda la información que recogemos sobre ustedes se almacenará en estricta confidencialidad, de conformidad con el Reglamento (UE) 2016/679 sobre la Protección de las Personas Físicas en lo que Respecta al Tratamiento de Datos Personales y sobre la Libre Circulación de dichos Datos. Un código del estudio será la única manera en que la información podrá estar relacionada con vosotros, de la que sólo algunos miembros del equipo del proyecto tendrán acceso directo. Los resultados obtenidos a partir de todos los datos que recogeremos serán publicados únicamente de manera anónima.

¿Qué posibles ventajas tengo por el hecho de participar en el proyecto?

Es poco probable que a corto plazo reciba beneficios directos del estudio. Sin embargo, la principal ventaja es que nos estará ayudando a poder entender mejor la salud de las personas que viven en nuestras comunidades, y por tanto a mejorarla de cara a las generaciones futuras.

¿Qué puedo hacer si tengo alguna duda o problema?

Para preguntar sobre aspectos relacionados con el estudio, póngase en contacto con

Llúcia González Safont (teléfono: 659 12 52 82)

¿Cómo puedo obtener más información sobre el proyecto INMA?

Puede obtener más información sobre el Proyecto INMA en: <http://www.proyectoinma.org>.

¿Cuáles son los costes del estudio?

Su participación en este estudio no representa ningún coste para ustedes.

¿Cuáles son los riesgos del estudio?

Llevar el reloj o tener el sensor cerca de la cama no supone ningún riesgo para su hijo ni para nadie de su alrededor.

¿Cuáles son mis derechos como participante?

La participación en el estudio es voluntaria. Puede optar por no participar o retirarse en cualquier momento. La retirada del estudio no supondrá ninguna sanción o pérdida de beneficios médicos o derechos legales para usted y su hijo.

Gracias por leer esta hoja de información y esperamos que desee formar parte de este estudio.

Este nuevo seguimiento de INMA-Sabadell ha sido aprobado por el Comité de Ética del Parc de Salut Mar.

6.3 Consentimiento informado para ambos estudios

Proyecto INMA – Infancia y Medio Ambiente

Investigador principal: Jordi Sunyer

ID Estudio

--	--	--	--

Formulario de Consentimiento

(Ejemplar para la familia) / (Copia INMA)

- Hemos leído la hoja de información sobre el Proyecto INMA que se nos ha entregado
- Hemos tenido oportunidad de hacer preguntas sobre el Proyecto INMA
- Hemos recibido suficiente información sobre el Proyecto INMA
- Hemos hablado con **Llúcia**, quien nos ha aclarado las dudas
- Comprendemos que nuestra participación es voluntaria
- Comprendemos que tenemos la libertad de retirarnos del estudio en cualquier momento y sin necesidad de justificación y sin que ello repercuta en la atención médica o derechos legales del adolescente
- Comprendemos que el Proyecto INMA está diseñado para incrementar los conocimientos médicos
- Comprendemos que la información que proporciono será tratada con estricta confidencialidad y bloqueada con seguridad mediante contraseña / clave de paso
- Somos conscientes de que el estudio ha sido aprobado por el Comité de Ética del Parc de Salut Mar
- Comprendemos que todos los resultados son confidenciales
- Prestamos libremente nuestra conformidad para participar en el Proyecto INMA

Escribe el nombre de madre, padre o tutor y Escribe el nombre del niño/a

Sr/a _____

Sr/a _____

--

Firma

DNI:

--

Firma

DNI:

Lugar y fecha:.....

7 ANEXO 2. Cuestionario hábitos de sueño para los padres

Las siguientes preguntas también están relacionadas con las costumbres del sueño en su hijo/a, pero ahora trate de recordar lo sucedido en los **ÚLTIMOS SEIS MESES** de la manera más precisa para la mayor parte de los días y noches. Responda todas las preguntas.

	Nunca	Ocasio- nalmente (1-2 veces/ mes)	Algunas veces (1-2 veces/ semana)	A menudo (3-5 veces/ semana)	Siempre (diaria- mente)
1. Su hijo/a...					
a. Se va a la cama de mal humor	☐	☐	☐	☐	☐
b. Tiene dificultad para coger el sueño por la noche	☐	☐	☐	☐	☐
c. Parece ansioso o miedoso cuando “cae” dormido	☐	☐	☐	☐	☐
d. Sacude o agita partes del cuerpo al dormirse	☐	☐	☐	☐	☐
e. Realiza acciones repetitivas tales como dar cabezazos o movimientos bruscos con la cabeza para dormirse	☐	☐	☐	☐	☐
f. Tiene la sensación de estar soñando al empezar a dormirse	☐	☐	☐	☐	☐
g. Suda excesivamente al dormirse	☐	☐	☐	☐	☐
h. Se despierta más de dos veces cada noche	☐	☐	☐	☐	☐
i. Después de despertarse por la noche le cuesta dormirse	☐	☐	☐	☐	☐
j. Tiene tirones o sacudidas de las piernas mientras duerme, cambia a menudo de posición o da “patadas” a la ropa de cama	☐	☐	☐	☐	☐
k. Tiene dificultades para respirar durante la noche	☐	☐	☐	☐	☐
l. Respira con dificultad o no puede respirar mientras duerme	☐	☐	☐	☐	☐
m. Ronca	☐	☐	☐	☐	☐
n. Suda excesivamente durante la noche	☐	☐	☐	☐	☐
o. Camina dormido	☐	☐	☐	☐	☐
p. Habla dormido	☐	☐	☐	☐	☐
q. Rechina los dientes dormido	☐	☐	☐	☐	☐
r. Se despierta chillando	☐	☐	☐	☐	☐

s. Tiene pesadillas que no recuerda al día siguiente	☐	☐	☐	☐	☐
t. Es difícil despertarlo por la mañana	☐	☐	☐	☐	☐
u. Al despertarse por la mañana parece cansado	☐	☐	☐	☐	☐
v. Parece que no se pueda mover al despertarse por la mañana	☐	☐	☐	☐	☐
w. Tiene somnolencia diurna	☐	☐	☐	☐	☐
x. Se duerme de repente en determinadas situaciones	☐	☐	☐	☐	☐

10. ¿Cómo considera a su hijo/a actualmente?

Instrucciones: La pregunta es sobre si considera a su hijo/a más matutino/a o más nocturno/a. Si le gusta dormir un poco más durante los días libres comparado con los días laborables o no se puede levantar los lunes por la mañana entonces sería más nocturno. Sin embargo, si se levanta por la mañana y se siente despierto directamente o si prefiere acostarse temprano por la noche entonces sería más matutino

- ☐ Extremadamente matutino/a
- ☐ Moderadamente matutino/a
- ☐ Ligeramente matutino/a
- ☐ Ningún tipo

- ☐ Ligeramente nocturno/a
- ☐ Moderadamente nocturno/a
- ☐ Extremadamente nocturno/a

8 ANEXO 3. Cuestionario sobre campos electromagnéticos de radiofrecuencia

8.1. Cuestionario niños/as

HÁBITOS DE SUEÑO

Las siguientes preguntas están relacionadas con las costumbres del sueño de su hijo/a. Trate de recordar lo sucedido en el **ÚLTIMO AÑO** de la manera más precisa para la mayor parte de los días y noches. Por favor, responda todas las preguntas.

	a. Días laborables o entre semana	b. Días no laborables o fin de semana
2. ¿A qué hora se va habitualmente a la cama por la noche?	____ hora ____ minutos	____ hora ____ minutos
3. Teniendo en cuenta que puede permanecer despierto algún tiempo cuando está en la cama (por ejemplo leyendo), ¿en realidad a qué hora apaga las luces y está listo/a para dormir?	____ hora ____ minutos	____ hora ____ minutos
4. ¿Después de apagar las luces, ¿cuánto tiempo pasa hasta que se duerme?	____ minutos	____ minutos
5. ¿A qué hora se levanta habitualmente por la mañana?	____ hora ____ minutos	____ hora ____ minutos
6. ¿Cuántos minutos pasan desde que se despierta hasta que se levanta de la cama?	____ minutos	____ minutos
7. ¿A qué hora está totalmente despierto? Si pudiera escoger a qué hora hacer una actividad, qué hora sería	____ hora ____ minutos	____ hora ____ minutos
8. ¿Cuántas horas de sueño real duerme habitualmente? sumando sueño nocturno y siestas? <i>Puede ser diferente del tiempo en la cama</i>	____ hora ____ minutos	____ hora ____ minutos
9. Si se despierta por la noche, ¿cuántos minutos habitualmente duran los despertares en su totalidad en una noche? Si no se despierta escriba "999"	____ minutos	____ minutos

1. ¿Tienes actualmente un teléfono móvil propio?

- ☐ No
- ☐ Sí, 1a. ¿Desde cuándo has tenido un teléfono móvil? _____(mes)_____ (año)

2. En promedio, ¿cuántas llamadas realizas y/o recibes con el teléfono móvil? *Se refiere a todos los teléfonos móviles que utilizas y no solo a tu teléfono móvil propio.*

- ☐ Ninguna → ve a la pregunta 7
- ☐ Menos de una por semana
- ☐ Una por semana o más, aproximadamente _____ llamadas/semana (a) o _____ llamadas/día (b)

3. En promedio, ¿cuánto tiempo pasas realizando y/o recibiendo llamadas con el teléfono móvil? *Se refiere a todos los teléfonos móviles que utilizas y no solo a tu teléfono móvil propio. Puedes contestar en minutos al día o a la semana*

_____ minutos al día (a) o _____ minutos a la semana (b)

4. ¿Cuándo empezaste a utilizar regularmente (al menos una vez por semana) el teléfono móvil para realizar y/o recibir llamadas? *Se refiere a todos los teléfonos móviles que utilizas y no solo a tu teléfono móvil propio.*

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ☐ A los 5 años o antes | ☐ A los 6 años | ☐ A los 7 años | ☐ A los 8 años |
| ☐ A los 9 años | ☐ A los 10 años | ☐ A los 11 años | ☐ A los 12 años |
| ☐ A los 13 años | ☐ A los 14 años | ☐ A los 15 años | ☐ A los 16 años |
| ☐ A los 17 años | ☐ A los 18 años | | |
- ☐ Aún no he empezado a realizar y/o recibir llamadas al menos una vez a la semana

5. Cuando hablas por teléfono, ¿te colocas generalmente el teléfono en el lado derecho o en el izquierdo de la cabeza? *(con "generalmente" nos referimos a más de la mitad del tiempo)*

- ☐ En el lado derecho
- ☐ En el lado izquierdo
- ☐ En ambos lados / indiferente

6. ¿Usas algún dispositivo de manos libres (auriculares, altavoz del móvil o manos libres en el coche) para realizar y/o recibir llamadas? *Se refiere a todos los teléfonos móviles que utilizas y no solo a tu teléfono móvil propio.*

- ☐ No → ve a la pregunta 7
- ☐ Si, 6a. ¿Cuál de estos dispositivos usas? *Puedes marcar más de una opción.*

- ☐ Auriculares conectados al teléfono móvil con un cable
- ☐ Altavoz del teléfono móvil
- ☐ Manos libres en el coche

6b. ¿Con qué proporción estos dispositivos respecto al tiempo total de tus llamadas?

- ☐ Casi nunca o rara vez
- ☐ Menos de la mitad del tiempo
- ☐ La mitad del tiempo
- ☐ Más de la mitad del tiempo
- ☐ Siempre o casi siempre

7. ¿Usas alguna aplicación del teléfono móvil para realizar y/o recibir llamadas de voz (incluyendo Whatsapp, Ping, Viber, Skype u otras)? *Se refiere a todos los teléfonos móviles que utilizas y no solo a tu teléfono móvil propio.*

- ☐ No → ve a la pregunta 8
- ☐ Si, 7a. En promedio, ¿cuántas llamadas de voz realizas y/o recibes con alguna aplicación?

☐ Menos de una por semana

☐ Una por semana o más, aproximadamente _____ llamadas/semana (b) o _____ llamadas/día (c)

7d. En promedio, ¿cuánto tiempo pasas realizando y/o recibiendo llamadas de voz con alguna aplicación?

_____ minutos/día (d) o _____ minutos/semana (e)

8. ¿Usas alguna aplicación del teléfono móvil para realizar y/o recibir videollamadas (incluyendo Whatsapp, Ping, Viber, Skype u otras)? *Se refiere a todos los teléfonos móviles que utilizas y no solo a tu teléfono móvil propio.*

☐ No → ve a la pregunta 9

☐ Si, **8a. En promedio, ¿cuántas videollamadas realizas y/o recibes con alguna aplicación?**

☐ Menos de una por semana

☐ Una por semana o más, aproximadamente _____ llamadas/semana (b) o _____ llamadas/día (c)

8d. En promedio, ¿cuánto tiempo pasas realizando y/o recibiendo videollamadas con alguna aplicación?

_____ minutos/día (d) o _____ minutos/semana (e)

9. ¿Usas el teléfono móvil para enviar mensajes de texto o de voz? (incluyendo SMS, Whatsapp, Ping, Viber, Skype u otras)? *Se refiere a todos los teléfonos móviles que utilizas y no solo a tu teléfono móvil propio.*

☐ No → ve a la pregunta 10

☐ Si, **9a. En promedio, ¿cuántos mensajes envías?** *Cada vez que aprietas en botón de “enviar” = 1 mensaje.*

_____ mensajes enviados por día (a) o _____ mensajes enviados por semana (b)

10. ¿Usas el teléfono móvil para enviar o colgar vídeos, fotos, archivos, correos electrónicos, o usar la función compartir Wi-Fi para conectar otros dispositivos (teléfonos, tablets, ordenadores portátiles)? *Se refiere a todos los teléfonos móviles que utilizas y no solo a tu teléfono móvil propio.*

☐ No → ve a la pregunta 11

☐ Si, **10a. En promedio, ¿cuánto tiempo usas el teléfono móvil para estas funciones?**

_____ minutos/día (a) o _____ minutos/semana (b)

11. ¿Usas el teléfono móvil para otros usos de datos (navegar por internet, bajarte música, películas, juegos en línea (online), etc.)? *Se refiere a todos los teléfonos móviles que utilizas y no solo a tu teléfono móvil propio.*

☐ No → ve a la pregunta 12

☐ Si, **11a. En promedio, ¿cuánto tiempo usas el teléfono móvil para estas funciones?**

_____ minutos/día (a) o _____ minutos/semana (b)

12. ¿Tienes activado el sistema de alerta o notificación de las aplicaciones o programas de correo electrónico de tu teléfono móvil? *Se refiere solo a tu teléfono móvil propio.*

☐ No → ve a la pregunta 13

☐ Si, **12h. ¿Para cuántas aplicaciones o programas de correo electrónico tienes activado el sistema de alertas o notificaciones?** *Piensa en todas las aplicaciones o programas de correo electrónico que tienes instalado en tu teléfono móvil.*

☐ 1-2 aplicaciones

☐ 3-5 aplicaciones

☐ 5 aplicaciones o más

13. ¿Cuál es la marca y el modelo del teléfono móvil que usas con más frecuencia actualmente? *Especificar todo lo que se pueda (p. ej. Marca: “Samsung” – Modelo: “Galaxy S5”)*

13a. Marca _____ **13b. Modelo** _____

14. ¿Qué tipo de suscripción/contrato tienes en el teléfono móvil que usas con más frecuencia actualmente?

Especificar todo lo que se pueda (p. ej. 200 minutos en llamadas y 6GB de datos O llamadas a fijos ilimitadas y 2GB de datos)

14a. _____

15. En promedio, ¿cuánto usas el teléfono móvil en interiores (casas, escuela, etc.) o exteriores (calle, patios, etc.)?

- ☐ Solo interiores
- ☐ Solo exteriores
- ☐ Aproximadamente la mitad del tiempo en interiores y la otra mitad en exteriores
- ☐ La mayoría de tiempo en interiores y a veces en exteriores
- ☐ La mayoría de tiempo en exteriores y a veces en interiores

16. ¿Usas el teléfono móvil en gafas de realidad virtual?

- ☐ No
- ☐ Menos de una vez por semana
- ☐ Una vez por semana o más

17. ¿Tienes WiFi en casa?

- ☐ No
- ☐ Si, 16a. ¿Pasas tiempo a menos de un metro del router del WiFi?
 - ☐ Nunca
 - ☐ Menos de 1 hora al día
 - ☐ 1 hora al día o más

18. ¿Tienes WiFi en los otros ambientes de interior (que no sea en casa) donde pasas tiempo?

- ☐ No, en ninguno de ellos
- ☐ En algunos si pero en otros no
- ☐ Si, en todos ellos

19. ¿Tienes teléfono inalámbrico en casa?

- ☐ No
- ☐ Si

20. En promedio, ¿cuántas llamadas realizas y/o recibes con el teléfono inalámbrico? Se refiere a todos los teléfonos inalámbricos que utilizas y no solo al que tengas en casa.

- ☐ Ninguna → ve a la pregunta 22
- ☐ Menos de una por semana
- ☐ Una por semana o más, aproximadamente _____ llamadas/semana (a) o _____ llamadas/día (b)

21. En promedio, ¿cuánto tiempo pasas realizando y/o recibiendo llamadas con el teléfono inalámbrico? Se refiere a todos los teléfonos inalámbricos que utilizas y no solo al que tengas en casa.

_____ minutos/día (a) o _____ minutos/semana (a)

22. ¿Usas la tablet para enviar o colgar videos, fotos, archivos, correos electrónicos?

- ☐ No → ve a la pregunta 23
- ☐ Si, 22a. En promedio, ¿cuánto tiempo usas la tablet para estas funciones?

_____ minutos/día (a) o _____ minutos/semana (b)

23. ¿Usas la tablet para otros usos de datos (navegar por internet, bajarte música, películas, juegos en línea (online), etc.)?

☐ No → ve a la pregunta 24

☐ Si, 23a. En promedio, ¿cuánto tiempo usas la tablet para estas funciones?

_____ minutos/día (a) o _____ minutos/semana (b)

24. ¿Usas el ordenador portátil para enviar o colgar vídeos, fotos, archivos, correos electrónicos?

☐ No → ve a la pregunta 25

☐ Si, 24a. En promedio, ¿cuánto tiempo usas el ordenador portátil para estas funciones?

_____ minutos/día (a) o _____ minutos/semana (b)

25. ¿Usas el ordenador portátil para otros usos de datos (navegar por internet, bajarte música, películas, juegos en línea (online), etc.)?

☐ No → ve a la pregunta 26

☐ Si, 25a. En promedio, ¿cuánto tiempo usas el ordenador portátil para estas funciones?

_____ minutos/día (a) o _____ minutos/semana (b)

26. En promedio, qué tipo de conexión usas cuando usas el ordenador portátil?

☐ Solo WiFi

☐ Solo cable

☐ Aproximadamente la mitad del tiempo con Wi-Fi y la otra mitad con cable /4G

☐ La mayoría del tiempo con Wi-Fi y a veces con cable

☐ La mayoría de tiempo en cable y a veces con Wi-Fi

27. ¿Usas el teléfono móvil, la tablet, el ordenador durante la hora antes de ir a dormir?

☐ No → ve a la pregunta 28

☐ Si, 27a. En promedio, ¿con qué frecuencia los usas antes de ir a dormir?

☐ De vez en cuando, pero menos de 1 vez por semana

☐ Algunos días (de 1 to 6 días a la semana)

☐ Cada día

28. ¿Usas el teléfono móvil, la tablet, el ordenador cuando estás en la cama antes de intentar dormirte?

☐ No → ve a la pregunta 29

☐ Si, 28a. En promedio, ¿con qué frecuencia los usas en la cama antes de intentar dormirte?

☐ De vez en cuando, pero menos de 1 vez por semana

☐ Algunos días (de 1 to 6 días a la semana)

☐ Cada día

29. ¿Qué haces con el teléfono móvil durante la noche?

☐ No tengo un teléfono móvil → ve a la pregunta 31

☐ Lo apago o lo pongo en modo avión → ve a la pregunta 31

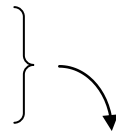
☐ Lo dejo encendido, pero fuera de mi habitación

☐ Lo dejo encendido y dentro de mi habitación a más de 1 metro de la cabecera de la cama

☐ Lo dejo encendido y dentro de mi habitación a menos de 1 metro de la cabecera de la cama

30. ¿Te despiertas alguna vez por haber recibido mensajes en tu teléfono móvil, tablet, u ordenador durante la noche?

- ☐ Nunca → ve a la pregunta 31
- ☐ De vez en cuando, pero menos de 1 vez por semana
- ☐ Algunos días (de 1 to 6 días a la semana)
- ☐ Cada día



30a. Si te despiertas por haber recibido un mensaje, ¿qué haces?

- ☐ Nada
- ☐ Leo el mensaje y vuelvo a dormir
- ☐ Leo el mensaje y lo contesto

31. Marca para las siguientes afirmaciones tu grado de desacuerdo o acuerdo en una escala del 1="totalmente en desacuerdo" al 10="totalmente de acuerdo" cuando piensas en ti

	<i>totalmente en desacuerdo</i>					<i>totalmente de acuerdo</i>				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a. Cuando me he sentido mal he utilizado el móvil para sentirme mejor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b. He gastado más de lo que debía o podía pagar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c. Cuando no estoy localizable me preocupo con la idea de perderme alguna llamada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d. Me cuesta apagar el móvil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e. Me noto nervioso/a si paso tiempo sin consultar mis mensajes o si no he conectado el móvil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f. Mis amigos y familia se quejan porque uso mucho el móvil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
g. Si no tuviera móvil, a mis amigos les costaría ponerse en contacto conmigo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
h. Me veo enganchado/a al móvil más tiempo de lo que me gustaría	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
i. Suelo llegar tarde cuando quedo porque estoy enganchado/a al móvil cuando no debería	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
j. Me han dicho que paso demasiado tiempo con el móvil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

32. ¿Llevas dispositivos como reloj deportivo/inteligente, pulseras de actividad, pulsómetro, etc?

- ☐ No → ve a la pregunta 33
- ☐ Si, **32a. En promedio, ¿cuántas veces lo llevas?**
- ☐ De vez en cuando, pero menos de 1 vez por semana
- ☐ Algunos días (de 1 to 6 días a la semana)
- ☐ Cada día

32b. ¿Desde cuándo? _____(mes)_____ (año)

8.2. Cuestionario padres

33. Las siguientes preguntas se refieren a la casa en la que su hijo/a vive actualmente. Si su hijo/a vive en diferentes casas al mismo tiempo, por favor conteste las preguntas de la casa en la que su hijo/a pasa la mayor parte del tiempo.

13a. ¿Cuántos pisos tiene su casa o bloque de pisos (edificio) en total? (se refiere a todo el edificio donde vive, no sólo a su casa)

_____ pisos – (1=edificio con sólo planta baja, etc.; No cuente el sótano y cuente el desván como un piso en sí mismo si alguien puede estar allí de pie)

13b. ¿En qué piso está la habitación de su hijo/a?

_____ piso – (0=planta baja, 1=1ª planta, etc.)

9 ANEXO 4. Cuestionario ruido

9.1. Cuestionario padres

RUIDO

Las siguientes preguntas están relacionadas con el ruido:

Cuál de las siguientes opciones describe mejor el tipo de cristal de las ventanas del dormitorio de su hijo/a?

- ☐ Ventana con acristalamiento simple (una sola lámina de cristal por ventana)
- ☐ Ventana con acristalamiento doble (dos láminas de cristal por ventana)
- ☐ Ventana con acristalamiento triple (tres láminas de cristal por ventana)
- ☐ Ventana con acristalamiento laminado (cristal con capa de recubrimiento)
- ☐ Otros, cuál _____
- ☐ No lo sé

El dormitorio de su hijo/a, tiene alguna de las siguientes protecciones en la ventana? (marque todos los que correspondan)

- ☐ Persianas
- ☐ Porticones (batiente de madera en la ventana)
- ☐ Doble ventana (una ventana interior y una exterior)
- ☐ Otros, cuál _____
- ☐ Ninguna protección

¿El dormitorio de su hijo/a da a una calle (es decir, calle más cercana que pueda ver desde la ventana)?

- ☐ No, no da a ninguna calle, da a un patio interior
- ☐ Sí, da directamente sobre una calle
- ☐ Sí, da lateralmente a una calle *Si miras por la ventana no hay ninguna calle enfrente, la calle pasa por la esquina de la derecha o de la izquierda.*

→ Si da directamente o lateralmente a la calle, cuál es el nombre de la calle?

- ☐ Es la dirección postal, nombre _____
- ☐ Es diferente a la dirección postal, nombre _____

Pensando en los últimos 12 meses, durante las horas habituales de sueño de su hijo/a y excluyendo la siesta, con qué frecuencia cierran las ventanas del dormitorio de su hijo/a?

- ☐ Siempre
- ☐ A menudo
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

9.2. Cuestionario niños/as

RUIDO

En las siguientes preguntas tendrás que indicar en qué cuantía te molesta o te perturba el ruido

1. Piensa en los últimos 12 meses. ¿Cuánto te molestan o perturban los siguientes tipos de ruido cuando estás <u>en casa durante el día</u>?					
	Muchísimo	Mucho	Regular	Un poco	Nada
a. Coches	☐	☐	☐	☐	☐
b. Trenes	☐	☐	☐	☐	☐
c. Aviones	☐	☐	☐	☐	☐
d. Ruido de la gente en la calle	☐	☐	☐	☐	☐
e. Otro, ¿Cuál?_____	☐	☐	☐	☐	☐

2. Piensa en los últimos 12 meses. ¿Cuánto te molestan o perturban los siguientes tipos de ruido cuando estás <u>en casa por la noche durante las horas de dormir</u>?					
	Muchísimo	Mucho	Regular	Un poco	Nada
a. Coches	☐	☐	☐	☐	☐
b. Trenes	☐	☐	☐	☐	☐
c. Aviones	☐	☐	☐	☐	☐
d. Ruido de la gente en la calle	☐	☐	☐	☐	☐
e. Otro, ¿Cuál?_____	☐	☐	☐	☐	☐

3. Piensa en los últimos 12 meses. ¿Cuánto te molestan o perturban los siguientes tipos de ruido cuando estás <u>en la escuela</u>?					
	Muchísimo	Mucho	Regular	Un poco	Nada
a. Coches	☐	☐	☐	☐	☐
b. Trenes	☐	☐	☐	☐	☐
c. Aviones	☐	☐	☐	☐	☐
d. Ruido de la gente en la calle	☐	☐	☐	☐	☐
e. Ruido de los compañeros en el colegio	☐	☐	☐	☐	☐
f. Otro, ¿Cuál?_____	☐	☐	☐	☐	☐

La siguiente pregunta trata de determinar tu sensibilidad al ruido:

4. ¿En qué medida estás de acuerdo con la siguiente afirmación?						
	Nada de acuerdo			Totalmente de acuerdo		
	1	2	3	4	5	6
Soy sensible al ruido	☐	☐	☐	☐	☐	☐

10. ANEXO 5. Cuestionario sobre intensidad de luz para los padres

1. ¿Qué luminosidad tiene la habitación de su hijo/a mientras duerme por la noche?

- ☐ Totalmente oscura
- ☐ Casi totalmente oscura
- ☐ Tenue
- ☐ Bastante iluminada

11. ANEXO 6. SOP Aplicación XMobiSense

Se debe preguntar en primer lugar si los adolescentes quieren participar en este específico estudio en el que se recoge información del uso real del teléfono móvil durante un mínimo de 4 semanas. Para ello deberán instalar una aplicación llamada “XMobiSense” en el móvil con sistema operativo Android que usen durante este tiempo.

La aplicación registra:

- Número y duración de llamadas
- Conexiones a Wifi y 3G, volumen de descarga de datos
- Número de SMS entrantes y salientes
- Usos de manos libres: altavoz, conexión con cable para hablar.
- Lateralidad en qué lado de la cabeza se colocan el teléfono para hablar

La aplicación va guardando los datos y cada 500kb envía la información automáticamente. Los voluntarios verán como aparece brevemente el logotipo de la aplicación en la zona de notificaciones del teléfono.



11.1. Instalar la aplicación “XMobiSense” en un teléfono

La aplicación “XMobiSense” se puede instalar de dos maneras:

- Conectando el teléfono móvil al ordenador portátil del estudio
- Enviando la aplicación por email (explicar que para instalar la aplicación tendrán que abrir el mail en el teléfono)

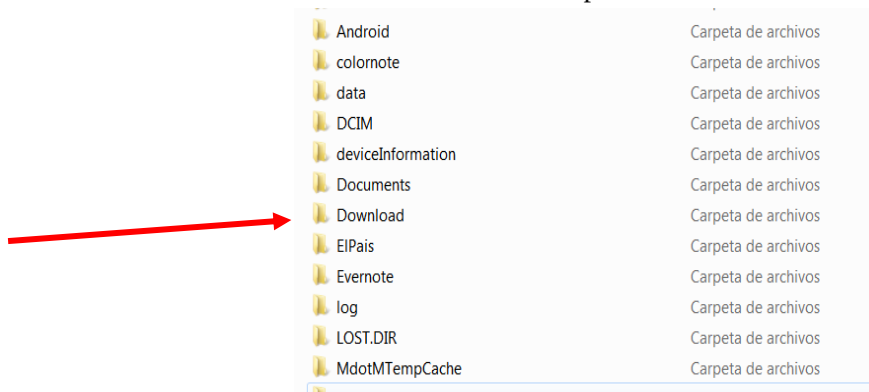
11.1.1. Instalación a través del ordenador portátil

A través de un cable USB conectado al ordenador se conecta el teléfono al ordenador con el cable (estas conexiones son estándar) se abre el dialogo:



Solo se tiene que copiar la aplicación y pegar en cualquier carpeta del teléfono. Es recomendable hacerlo en “Download”, porque casi todos los teléfonos ya tienen una carpeta con este nombre. Si no la tuviese se puede crear como una carpeta normal:

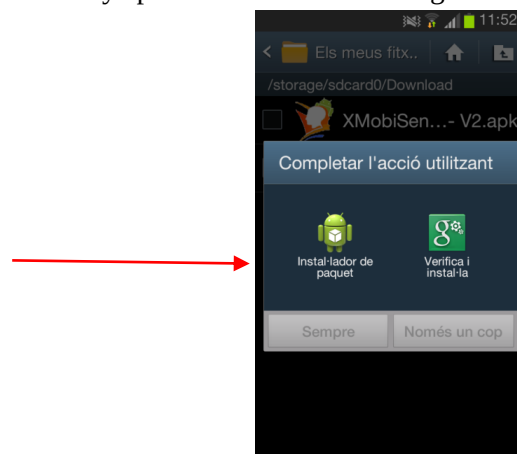
- Botón derecho del ratón → nueva carpeta → renombrar.



Se ha de copiar y pegar la aplicación en esta carpeta.

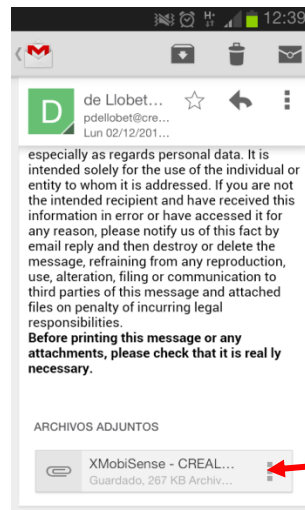
Ya se puede desconectar el teléfono del ordenador, se va a mis archivos del teléfono se busca la carpeta donde hayamos copiado la aplicación.

Seleccionamos la aplicación y aparece de nuevo un diálogo: seleccionar instalador de paquetes.

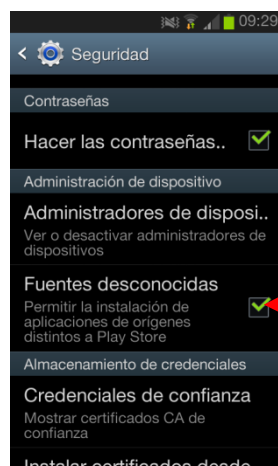


11.1.2. Envío de la aplicación “XMobiSense” via email

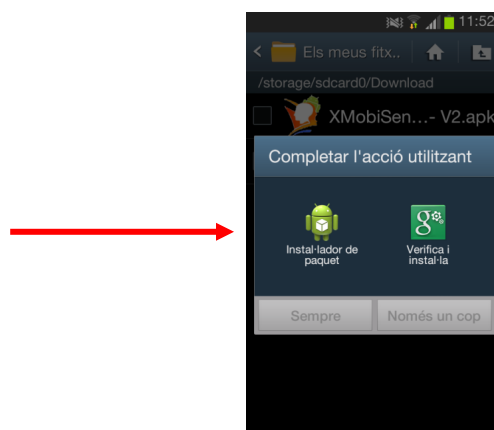
Se debe enviar un mail con la aplicación como archivo adjunto (el mail ha de ser Gmail o Hotmail). Cuando el voluntario abra el mail con el teléfono solo tiene que presionar el archivo adjunto “XMobiSense” y la aplicación se instalará sola.



Algunos teléfonos tienen desactivada la instalación de aplicaciones que no provengan del “Google Play”. En ese caso se les abrirá un diálogo como el que aparece en la foto, que les redireccionará automáticamente a “ajustes” para que seleccionen la casilla de autorización.



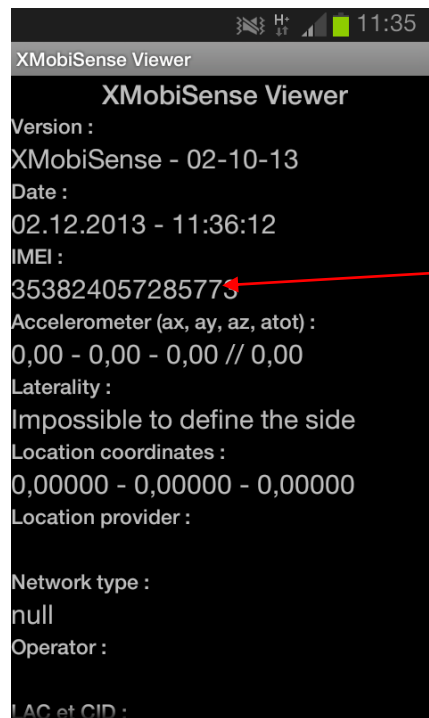
Sólo tendrán que volver al mail y dar de nuevo a instalar (“instalador de paquete”).



11.2. Obtener el código IMEI

Una vez instalada la aplicación es **IMPRESINDIBLE** anotar el código IMEI del teléfono para que sepamos de qué teléfono tenemos que recuperar los datos del servidor después de acabar el estudio.

El número de IMEI se puede encontrar abriendo la aplicación “XMobiSense” en el teléfono, en la tercera línea de la información que nos ofrece la pantalla.



En nuevas actualizaciones de la aplicación se deben contestar unas preguntas para finalizar la instalación. Estas preguntas se deben contestar durante la visita. Al finalizar la visita el niño/a no tiene que hacer nada más con la aplicación.

Más información sobre la aplicación en <http://radiation.isglobal.org/index.php/en/xmobi-survey>

12. ANEXO 7. SOP Estudio sueño (y actividad física)

12.1. GENEActiv

12.1.1. Equipamiento y materiales

El pack de GENEActiv incluye el reloj, cargador, USB para conectar el cargador al ordenador, y un CD con el software (si no se puede descargar directamente de la web).



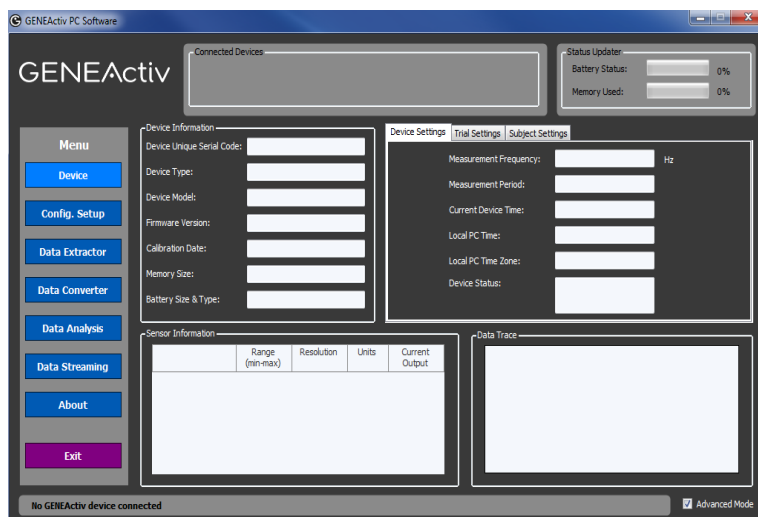
12.1.2. Configuración (antes de la visita)

Se instalará el programa y los drivers en los ordenadores de los trabajadores de campo. Antes de entregar el reloj al participante, este debe ser cargado y configurado.

- Inserta el reloj en el cargador (y el cargador conectado al ordenador o a la corriente). Asegúrate que el reloj encaja correctamente en su lugar.
- Los relojes se deben cargar 3h antes de utilizarlos con el programa. Una luz roja intermitente aparecerá para mostrar que se está cargando. Cuando esté completamente cargado aparecerá una luz verde intermitente, entonces el reloj ya puede ser utilizado.

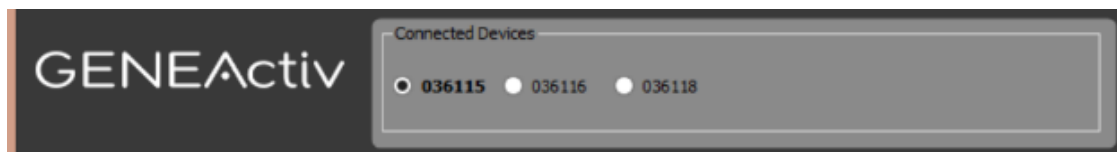


- Enciende el programa



- En el programa aparece información sobre el reloj y datos previamente almacenados.
- Clica **Config. Setup** en la parte izquierda del menú.

- Se pueden conectar un máximo de 4 relojes al cargador cosa que permite configurar 4 relojes a la vez. El identificador de los relojes conectados aparecerá en el cuadro de **Connected devices**



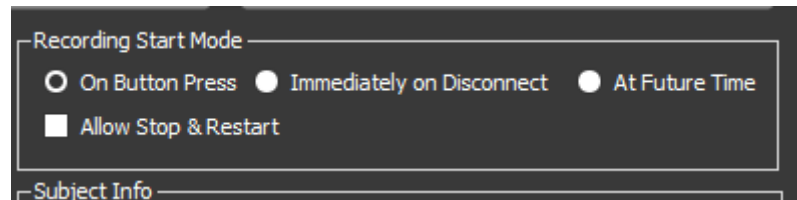
- Completa lo siguiente **PARA CADA RELOJ**:
 - ✓ **Config Operator ID**: introducir el id del participante
 - ✓ **Measurement Frequency**: La frecuencia de medida seleccionada determinará el máximo de datos de tiempo que pueden ser almacenados (a menos frecuencia, más tiempo).
 - Configurar a 85.7Hz
 - ✓ **Measurement Period**: permite seleccionar el periodo en el que se estará recogiendo datos.
 - Configurar a 9 días

- ✓ Seleccionar **Local PC Time**



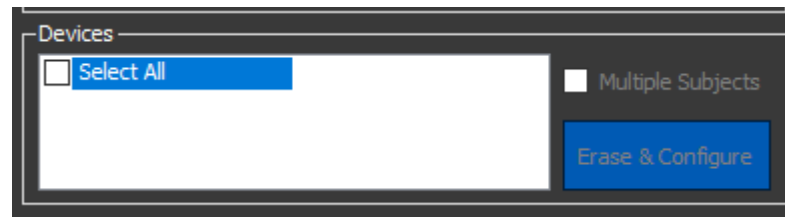
- ✓ Seleccionar cuando quieres que empiece a recoger datos.

- Configurar a **On Button Press**



NOTA: Es muy importante que **Allow Stop & Restart** esté desactivado ya que esto permitiría a los participantes desactivar el reloj.

- Clica **Erase & Configure**, **Select all** y **Multiple Subjects** todos los relojes que estén conectados quedará configurados

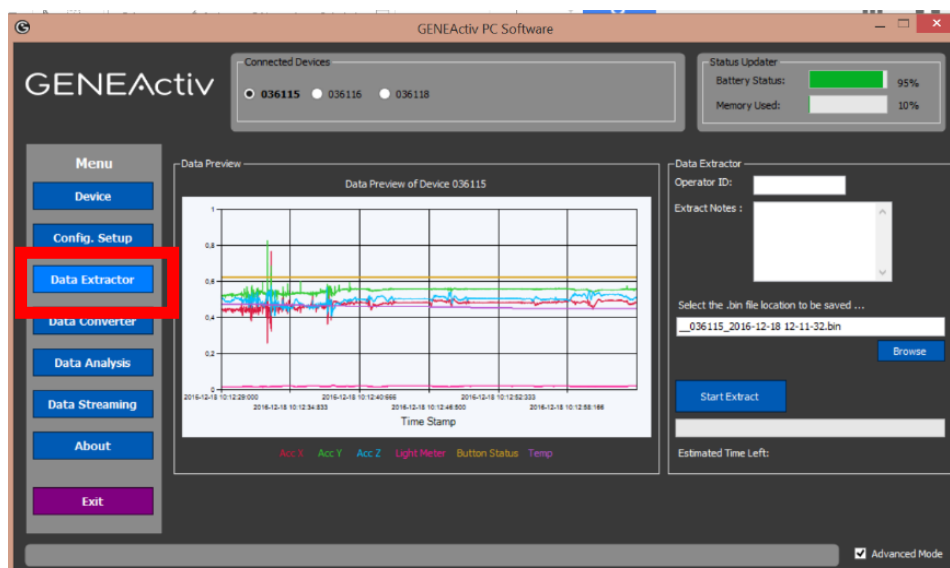


12.1.3. Procedimiento con el participante (durante la visita)

- Colócale el reloj en la muñeca de la mano no-dominante.
- Explícale que el reloj es resistente al agua y que no es necesario que se lo quite a menos que haga un deporte de riesgo que pueda dañar a él mismo o a otros por llevarlo (ej. Karate).
- Entregar al participante el diario y explicarle como completarlo. Importante comentarle que registre en el diario cuando y porqué el participante deja de llevar el reloj.

12.1.4. Descargar los datos (después de la visita)

- Después de una semana, recoge el reloj y el diario y descarga los datos del reloj.
- Abre el programa y conecta el adaptador al Puerto USB.
- Inserta los relojes en el adaptador.
- Clica **Data Extractor** en el menú de la izquierda. Esta página enseña un gráfico con los primeros minutos recogidos y permite descargar los datos del reloj escogido
 - ✓ Seleccionar el reloj a descargar arriba, en **Connected devices**



- Selecciona en **Browse** la carpeta donde quieres que se guarde el archivo. Reescribe el nombre del archivo:

SabXXX_YYYYYY_DDMMAAAA.bin

XXX: numero identificador del participante

YYYYYY: Número de serie del reloj

DDMMAA: fecha (ej:16122016, 16 de diciembre del 2016)

- Clica **Start Extract** y espera
- Haz lo mismo para todos los relojes conectados.
- Descargar los datos de cuatro relojes son 20 minutos.
- Al final de la descarga comprueba que el archivo se ha guardado en la carpeta y con el nombre correctos.
- También es importante comprobar que el tamaño del archivo es consistente con el resto de archivos. Esto sería correcto:

Sab35.bin	20/02/2017 14:02	Archivo BIN	712.614 KB
Sab115.bin	20/02/2017 14:36	Archivo BIN	827.803 KB
Sab129.bin	20/02/2017 14:31	Archivo BIN	643.823 KB
Sab169.bin	20/02/2017 14:12	Archivo BIN	729.877 KB

- Si detectamos que un archivo tiene un tamaño muy menor, por ejemplo, el “Sab413”, se tienen que volver a descargar los datos de este reloj. Si se repite el tamaño asumimos que el reloj no tiene más datos y lo dejamos así. Si el tamaño es menor pero diferente se tiene que volver a repetir la descarga.

Sab224.bin	20/02/2017 14:26	Archivo BIN	712.767 KB
Sab250.bin	20/02/2017 13:59	Archivo BIN	744.739 KB
Sab376.bin	20/02/2017 14:41	Archivo BIN	827.803 KB
Sab396.bin	20/02/2017 14:04	Archivo BIN	734.251 KB
Sab413.bin	20/02/2017 14:38	Archivo BIN	4.875 KB

- Carga el reloj hasta que está completamente cargado (unas 3h).

12.2. Diario del sueño (y actividad física)

Se pedirá a los participantes que completen un diario cada día, por la mañana al despertarse y antes de irse a dormir. Los participantes tendrán que entregar el diario junto con el reloj y el HOB0 una semana después.

A continuación se presenta el diario en el formato que se entregará a los participantes:

Mi diario del sueño y actividad física

Id.
 Nº Serie Reloj
 Día de inicio
 Día Final
 Hora de inicio

* Te presentamos tu diario del sueño y actividad física de los próximos días. Las preguntas del diario y el reloj son ayudas para saber cómo duermes y a medir tu actividad física.
 * Hoy te ponemos el reloj y a partir de mañana cada día tendrás que contestar unas preguntas, ya verás que son las mismas cada día, en función de cómo hayas dormido y qué hayas hecho el día anterior.
 * El reloj se puede mojar pero si te lo quitas es MUY IMPORTANTE que antes el motivo, la hora que te lo quitas y la hora que te lo vuelves a poner en la tabla de incidencias que encontrarás al final de cada día.
 * Te puedes duchar con el reloj, pero NO puedes ir con él a la piscina.

Día: ____/____/____ (Fecha: ____/____/____)
 Contesta las siguientes preguntas cuando te levantes...
 ¿A qué hora te levantas a la cama ayer? (hora y minutos)
 Tratando de recordar en cuanto que quizás estuviera despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? (hora y minutos)
 Después de apagar las luces, ¿cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? hora y minutos
 ¿Cuántas veces te has despertado esta noche? veces
 ¿Cómo has dormido esta noche? ☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Normal ☐ Mal ☐ Muy mal
 ¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?
☐ Totalmente descansado ☐ Bastante descansado ☐ Algo descansado ☐ Poco descansado ☐ Nada descansado
 ¿A qué hora te has despertado? hora
 ¿Cómo te has despertado esta mañana?
☐ Con el despertador ☐ Algunos minutos después ☐ Me he despertado solo/a
☐ Un ruido me ha despertado ☐ De otra manera, especificar:
 ¿A qué hora te has levantado de la cama? hora
 ¿Has dormido solo/a en tu habitación? ☐ Si ☐ No, especifica con quién dormiste
 ¿Aveces recibes algún dispositivo electrónico (por ejemplo, el teléfono, el ordenador, la tablet...) encendido en la habitación minutos después?
☐ No ☐ Si, ¿Cuál? ¿Te despertó?
☐ No me despertó ☐ Me despertó, pero no hice nada ☐ Me despertó, lo miré y volví a dormir ☐ Me despertó, lo miré y contesté
 Contesta las siguientes preguntas antes de ir a dormir.....
 ¿Cuánto tiempo has pasado leyendo en el libro con luz del sol? hora y minutos

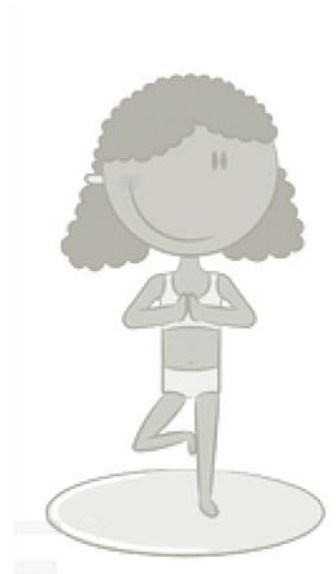
¿Has tomado hoy Coca-cola (o otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate? ☐ No ☐ Si, Coca-Cola por última vez a las
☐ Si, café por última vez a las
☐ Si, té por última vez a las
☐ Si, bebida energética por última vez a las
☐ Si, chocolate por última vez a las
 ¿Cuántas veces? ¿Cuánto tiempo? ¿Cuánto fue la última vez, antes de dormir?
 ¿Has enviado mensajes (whatsapp, SMS, mensajes, etc.)? ☐ No ☐ Si, veces hora y min
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil? ☐ No ☐ Si, veces hora y min
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo de casa? ☐ No ☐ Si, veces hora y min
 ¿Has jugado a juegos con la videoconsola o el ordenador? ☐ No ☐ Si, veces hora y min
 ¿Has mirado internet, vídeos, música o juegos en tu casa o la tablet o el móvil? ☐ No ☐ Si, veces hora y min
 ¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.? ☐ No ☐ Si, veces hora y min
 ¿Has mirado la televisión? ☐ No ☐ Si, veces hora y min
 ¿Has hecho los deberes o estudiado? ☐ No ☐ Si, veces hora y min
 ¿Has leído? ☐ No ☐ Si, veces hora y min
 ¿Hay algo que has hecho que haces habitualmente? ☐ Si ☐ No, especifica por qué

Incidencias con el reloj: indica si te quitaste el reloj y por qué		
Motivo	Hora inicio	Hora final
Ejemplo: fue a la piscina	17:00	18:00

En la siguiente página se presenta el diario completo.

Mi diario del sueño y actividad física

Id.....
Nº Serie Reloj.....
Día de inicio.....
Día Final.....
Hora de inicio.....



☀ Te presentamos tu **diario del sueño y actividad física** de los próximos días. Las preguntas del diario y el reloj nos ayudarán a saber cómo duermes y a medir tu actividad física.

☀ Hoy te ponemos el reloj y a partir de mañana cada día tendrás que contestar unas preguntas, ya verás que son las mismas cada día, en función de cómo hayas dormido y qué hayas hecho el día anterior.

☀ El reloj se puede mojar pero si te lo quitas es **MUY IMPORTANTE** que anotes el motivo, la hora que te lo quitas y la hora que te lo vuelves a poner en la tabla de incidencias que encontrarás al final de cada día.

☀ Te puedes duchar con el reloj, pero **NO** puedes ir con él a la piscina.

Día 0 (fecha: ____/____/____)

Contesta las siguientes preguntas antes de ir a dormir.....

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre?

.... horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

☐ No

☐ Si, ¿cuál/cuáles? _____

Y por última vez a las :

Hoy, **a partir de las 19h**, ¿hiciste alguna de las siguientes actividades? Indícalo a continuación.

	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?
¿Has enviado mensajes de texto o de voz con el teléfono móvil (whatsapp, SMS, snapchat, Viber, Ping, etc.)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hecho una videollamada con alguna aplicación del teléfono móvil (whatsapp, Ping, Viber, Skype, etc)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has jugado a juegos con la video consola o el ordenador?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has enviado o colgado fotos, vídeos, correos o archivos o utilizado la función compartir WiFi para conectar otros dispositivos (teléfonos, tabletas o portátiles)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado internet, vídeos, música o juegos on-line con la tableta o el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado la televisión?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has leído utilizando un libro electrónico?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente? ☐ Si ☐ No, especifica porqué.....

Incidencias con el reloj: Indica si te quitaste el reloj y porqué		
Motivo	Hora inicio	Hora final
<i>Ejemplo: fui a la piscina</i>	<i>17.00</i>	<i>19:00</i>

Día 1 (fecha: ____/____/____)

Contesta las siguientes preguntas cuando te levantas...

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? : (hora y minutos)

Si estuviste despierto un tiempo en la cama, ¿qué hiciste? (*sé lo más específico posible, p. ej. enviar mensajes con el móvil, mirar Instagram, etc.*) _____

Después de apagar las luces, ¿cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

Si te has despertado por la noche, ¿cuántos minutos en total? *Sumando los minutos de todas las veces que te has despertado* minutos

¿Cómo has dormido esta noche? ☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Normal ☐ Mal ☐ Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

☐ Totalmente descansado ☐ Bastante descansado ☐ Algo descansado ☐ Poco descansado ☐ Nada descansado

¿A qué hora te has despertado? : horas

¿Cómo te has despertado esta mañana? ☐ Con el despertador ☐ Me he despertado solo/sola
☐ Alguien me ha despertado ☐ De otra manera, ¿cuál?.....
☐ Un ruido me ha despertado

¿A qué hora te has levantado de la cama? : horas

¿Has dormido solo/a en tu habitación? ☐ Sí ☐ No, especifica con quien dormiste.....

¿Ayer tuviste algún dispositivo electrónico (por ejemplo, el teléfono, el ordenador, la Tablet, etc) encendido en la habitación mientras dormías? ☐ No
☐ Sí, ¿Cuál/cuáles? ¿Te despertó?
☐ No me despertó
☐ Me despertó, pero no hice nada
☐ Me despertó, lo miré y volví a dormir
☐ Me despertó, lo miré y contesté

Contesta las siguientes preguntas antes de ir a dormir.....

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre?

.... horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

☐ No

☐ Si, ¿cuál/cuáles? _____

Y por última vez a las :

Hoy, **a partir de las 19h**, ¿hiciste alguna de las siguientes actividades? Indícalo a continuación.

	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?
¿Has enviado mensajes de texto o de voz con el teléfono móvil (whatsapp, SMS, snapchat, Viber, Ping, etc.)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hecho una videollamada con alguna aplicación del teléfono móvil (whatsapp, Ping, Viber, Skype, etc.)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has jugado a juegos con la video consola o el ordenador?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has enviado o colgado fotos, vídeos, correos o archivos o utilizado la función compartir WiFi para conectar otros dispositivos (teléfonos, tabletas o portátiles)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado internet, vídeos, música o juegos on-line con la tableta o el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado la televisión?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has leído utilizando un libro electrónico?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente? ☐ Si ☐ No, especifica porqué.....

Incidencias con el reloj: Indica si te quitaste el reloj y porqué		
Motivo	Hora inicio	Hora final
<i>Ejemplo: fui a la piscina</i>	<i>17:00</i>	<i>19:00</i>

Día 2 (fecha: ____/____/____)

Contesta las siguientes preguntas cuando te levantas...

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? : (hora y minutos)

Si estuviste despierto un tiempo en la cama, ¿qué hiciste? (*sé lo más específico posible, p. ej. enviar mensajes con el móvil, mirar Instagram, etc.*) _____

Después de apagar las luces, ¿cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

Si te has despertado por la noche, ¿cuántos minutos en total? *Sumando los minutos de todas las veces que te has despertado* minutos

¿Cómo has dormido esta noche? ☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Normal ☐ Mal ☐ Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

☐ Totalmente descansado ☐ Bastante descansado ☐ Algo descansado ☐ Poco descansado ☐ Nada descansado

¿A qué hora te has despertado? : horas

¿Cómo te has despertado esta mañana?

☐ Con el despertador	☐ Me he despertado solo/sola
☐ Alguien me ha despertado	☐ De otra manera,
☐ Un ruido me ha despertado	¿cuál?.....

¿A qué hora te has levantado de la cama? : horas

¿Has dormido solo/a en tu habitación? ☐ Sí ☐ No, especifica con quien dormiste.....

¿Ayer tuviste algún dispositivo electrónico (por ejemplo, el teléfono, el ordenador, la Tablet, etc) encendido en la habitación mientras dormías?

☐ No
☐ Sí, ¿Cuál/cuáles? ¿Te despertó?
☐ No me despertó
☐ Me despertó, pero no hice nada
☐ Me despertó, lo miré y volví a dormir
☐ Me despertó, lo miré y contesté

Contesta las siguientes preguntas antes de ir a dormir.....

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre?

.... horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

☐ No

☐ Sí, ¿cuál/cuáles? _____

Y por última vez a las :

Hoy, **a partir de las 19h**, ¿hiciste alguna de las siguientes actividades? Indícalo a continuación.

	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?
¿Has enviado mensajes de texto o de voz con el teléfono móvil (whatsapp, SMS, snapchat, Viber, Ping, etc.)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hecho una videollamada con alguna aplicación del teléfono móvil (whatsapp, Ping, Viber, Skype, etc)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has jugado a juegos con la video consola o el ordenador?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has enviado o colgado fotos, vídeos, correos o archivos o utilizado la función compartir WiFi para conectar otros dispositivos (teléfonos, tabletas o portátiles)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado internet, vídeos, música o juegos on-line con la tableta o el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado la televisión?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has leído utilizando un libro electrónico?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente? ☐ Si ☐ No, especifica porqué.....

Incidencias con el reloj: Indica si te quitaste el reloj y porqué		
Motivo	Hora inicio	Hora final
<i>Ejemplo: fui a la piscina</i>	<i>17.00</i>	<i>19:00</i>

Día 3 (fecha: ____/____/____)

Contesta las siguientes preguntas cuando te levantas...

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? : (hora y minutos)

Si estuviste despierto un tiempo en la cama, ¿qué hiciste? (*sé lo más específico posible, p. ej. enviar mensajes con el móvil, mirar Instagram, etc.*) _____

Después de apagar las luces, ¿cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

Si te has despertado por la noche, ¿cuántos minutos en total? *Sumando los minutos de todas las veces que te has despertado* minutos

¿Cómo has dormido esta noche? ☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Normal ☐ Mal ☐ Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

☐ Totalmente descansado ☐ Bastante descansado ☐ Algo descansado ☐ Poco descansado ☐ Nada descansado

¿A qué hora te has despertado? : horas

¿Cómo te has despertado esta mañana?

☐ Con el despertador	☐ Me he despertado solo/sola
☐ Alguien me ha despertado	☐ De otra manera, ¿cuál?.....
☐ Un ruido me ha despertado	

¿A qué hora te has levantado de la cama? : horas

¿Has dormido solo/a en tu habitación? ☐ Sí ☐ No, especifica con quien dormiste.....

¿Ayer tuviste algún dispositivo electrónico (por ejemplo, el teléfono, el ordenador, la Tablet, etc) encendido en la habitación mientras dormías?

☐ No
☐ Sí, ¿Cuál/cuáles? ¿Te despertó?
☐ No me despertó
☐ Me despertó, pero no hice nada
☐ Me despertó, lo miré y volví a dormir
☐ Me despertó, lo miré y contesté

Contesta las siguientes preguntas antes de ir a dormir.....

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre?

.... horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

☐ No

☐ Si, ¿cuál/cuáles? _____

Y por última vez a las :

Hoy, **a partir de las 19h**, ¿hiciste alguna de las siguientes actividades? Indícalo a continuación.

	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?
¿Has enviado mensajes de texto o de voz con el teléfono móvil (whatsapp, SMS, snapchat, Viber, Ping, etc.)?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has hecho una videollamada con alguna aplicación del teléfono móvil (whatsapp, Ping, Viber, Skype, etc.)?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has jugado a juegos con la video consola o el ordenador?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has enviado o colgado fotos, vídeos, correos o archivos o utilizado la función compartir WiFi para conectar otros dispositivos (teléfonos, tabletas o portátiles)?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has mirado internet, vídeos, música o juegos on-line con la tableta o el teléfono móvil?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has mirado la televisión?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has leído utilizando un libro electrónico?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente? ☐ Si ☐ No, especifica porqué.....

Incidencias con el reloj: Indica si te quitaste el reloj y porqué		
Motivo	Hora inicio	Hora final
<i>Ejemplo: fui a la piscina</i>	<i>17:00</i>	<i>19:00</i>

Día 4 (fecha: ____/____/____)

Contesta las siguientes preguntas cuando te levantas...

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? : (hora y minutos)

Si estuviste despierto un tiempo en la cama, ¿qué hiciste? (*sé lo más específico posible, p. ej. enviar mensajes con el móvil, mirar Instagram, etc.*) _____

Después de apagar las luces, ¿cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

Si te has despertado por la noche, ¿cuántos minutos en total? *Sumando los minutos de todas las veces que te has despertado* minutos

¿Cómo has dormido esta noche? ☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Normal ☐ Mal ☐ Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

☐ Totalmente descansado ☐ Bastante descansado ☐ Algo descansado ☐ Poco descansado ☐ Nada descansado

¿A qué hora te has despertado? : horas

¿Cómo te has despertado esta mañana?

☐ Con el despertador ☐ Me he despertado solo/sola
☐ Alguien me ha despertado ☐ De otra manera, ¿cuál?.....
☐ Un ruido me ha despertado

¿A qué hora te has levantado de la cama? : horas

¿Has dormido solo/a en tu habitación? ☐ Sí ☐ No, especifica con quien dormiste.....

¿Ayer tuviste algún dispositivo electrónico (por ejemplo, el teléfono, el ordenador, la Tablet, etc) encendido en la habitación mientras dormías?

☐ No
☐ Sí, ¿Cuál/cuáles? ¿Te despertó?
☐ No me despertó
☐ Me despertó, pero no hice nada
☐ Me despertó, lo miré y volví a dormir
☐ Me despertó, lo miré y contesté

Contesta las siguientes preguntas antes de ir a dormir.....

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre?

.... horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

☐ No

☐ Sí, ¿cuál/cuáles? _____

Y por última vez a las :

Hoy, **a partir de las 19h**, ¿hiciste alguna de las siguientes actividades? Indícalo a continuación.

	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?
¿Has enviado mensajes de texto o de voz con el teléfono móvil (whatsapp, SMS, snapchat, Viber, Ping, etc.)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hecho una videollamada con alguna aplicación del teléfono móvil (whatsapp, Ping, Viber, Skype, etc)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has jugado a juegos con la video consola o el ordenador?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has enviado o colgado fotos, vídeos, correos o archivos o utilizado la función compartir WiFi para conectar otros dispositivos (teléfonos, tabletas o portátiles)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado internet, vídeos, música o juegos on-line con la tableta o el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado la televisión?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has leído utilizando un libro electrónico?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente? ☐ Sí ☐ No, especifica porqué.....

Incidencias con el reloj: Indica si te quitaste el reloj y porqué		
Motivo	Hora inicio	Hora final
<i>Ejemplo: fui a la piscina</i>	<i>17.00</i>	<i>19:00</i>

Día 5 (fecha: ____/____/____)

Contesta las siguientes preguntas cuando te levantas...

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? : (hora y minutos)

Si estuviste despierto un tiempo en la cama, ¿qué hiciste? (*sé lo más específico posible, p. ej. enviar mensajes con el móvil, mirar Instagram, etc.*) _____

Después de apagar las luces, ¿cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

Si te has despertado por la noche, ¿cuántos minutos en total? *Sumando los minutos de todas las veces que te has despertado* minutos

¿Cómo has dormido esta noche? ☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Normal ☐ Mal ☐ Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

☐ Totalmente descansado ☐ Bastante descansado ☐ Algo descansado ☐ Poco descansado ☐ Nada descansado

¿A qué hora te has despertado? : horas

¿Cómo te has despertado esta mañana?

☐ Con el despertador ☐ Me he despertado solo/sola
☐ Alguien me ha despertado ☐ De otra manera, ¿cuál?.....
☐ Un ruido me ha despertado

¿A qué hora te has levantado de la cama? : horas

¿Has dormido solo/a en tu habitación? ☐ Sí ☐ No, especifica con quien dormiste.....

¿Ayer tuviste algún dispositivo electrónico (por ejemplo, el teléfono, el ordenador, la Tablet, etc) encendido en la habitación mientras dormías?

☐ No
☐ Sí, ¿Cuál/cuáles? ¿Te despertó?
☐ No me despertó
☐ Me despertó, pero no hice nada
☐ Me despertó, lo miré y volví a dormir
☐ Me despertó, lo miré y contesté

Contesta las siguientes preguntas antes de ir a dormir.....

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre?

.... horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?☐ No☐ Si, ¿cuál/cuáles? _____

Y por última vez a las :

Hoy, **a partir de las 19h**, ¿hiciste alguna de las siguientes actividades? Indícalo a continuación.

	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?
¿Has enviado mensajes de texto o de voz con el teléfono móvil (whatsapp, SMS, snapchat, Viber, Ping, etc.)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hecho una videollamada con alguna aplicación del teléfono móvil (whatsapp, Ping, Viber, Skype, etc.)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has jugado a juegos con la video consola o el ordenador?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has enviado o colgado fotos, vídeos, correos o archivos o utilizado la función compartir WiFi para conectar otros dispositivos (teléfonos, tabletas o portátiles)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado internet, vídeos, música o juegos on-line con la tableta o el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado la televisión?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has leído utilizando un libro electrónico?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente? ☐ Si ☐ No, especifica porqué.....

Incidencias con el reloj: Indica si te quitaste el reloj y porqué		
Motivo	Hora inicio	Hora final
<i>Ejemplo: fui a la piscina</i>	<i>17:00</i>	<i>19:00</i>

Día 6 (fecha: ____/____/____)

Contesta las siguientes preguntas cuando te levantas...

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? : (hora y minutos)

Si estuviste despierto un tiempo en la cama, ¿qué hiciste? (*sé lo más específico posible, p. ej. enviar mensajes con el móvil, mirar Instagram, etc.*) _____

Después de apagar las luces, ¿cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

Si te has despertado por la noche, ¿cuántos minutos en total? *Sumando los minutos de todas las veces que te has despertado* minutos

¿Cómo has dormido esta noche? ☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Normal ☐ Mal ☐ Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

☐ Totalmente descansado ☐ Bastante descansado ☐ Algo descansado ☐ Poco descansado ☐ Nada descansado

¿A qué hora te has despertado? : horas

¿Cómo te has despertado esta mañana?

☐ Con el despertador ☐ Me he despertado solo/sola
☐ Alguien me ha despertado ☐ De otra manera, ¿cuál?.....
☐ Un ruido me ha despertado

¿A qué hora te has levantado de la cama? : horas

¿Has dormido solo/a en tu habitación? ☐ Sí ☐ No, especifica con quien dormiste.....

¿Ayer tuviste algún dispositivo electrónico (por ejemplo, el teléfono, el ordenador, la Tablet, etc) encendido en la habitación mientras dormías?

☐ No
☐ Sí, ¿Cuál/cuáles? ¿Te despertó?
☐ No me despertó
☐ Me despertó, pero no hice nada
☐ Me despertó, lo miré y volví a dormir
☐ Me despertó, lo miré y contesté

Contesta las siguientes preguntas antes de ir a dormir.....

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre?

.... horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

☐ No

☐ Si, ¿cuál/cuáles? _____

Y por última vez a las :

Hoy, **a partir de las 19h**, ¿hiciste alguna de las siguientes actividades? Indícalo a continuación.

	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?
¿Has enviado mensajes de texto o de voz con el teléfono móvil (whatsapp, SMS, snapchat, Viber, Ping, etc.)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hecho una videollamada con alguna aplicación del teléfono móvil (whatsapp, Ping, Viber, Skype, etc.)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has jugado a juegos con la video consola o el ordenador?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has enviado o colgado fotos, vídeos, correos o archivos o utilizado la función compartir WiFi para conectar otros dispositivos (teléfonos, tabletas o portátiles)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado internet, vídeos, música o juegos on-line con la tableta o el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado la televisión?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has leído utilizando un libro electrónico?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente? ☐ Si ☐ No, especifica porqué.....

Incidencias con el reloj: Indica si te quitaste el reloj y porqué		
Motivo	Hora inicio	Hora final
<i>Ejemplo: fui a la piscina</i>	<i>17:00</i>	<i>19:00</i>

Día 7 (fecha: ____/____/____)

Contesta las siguientes preguntas cuando te levantas...

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? : (hora y minutos)

Si estuviste despierto un tiempo en la cama, ¿qué hiciste? (*sé lo más específico posible, p. ej. enviar mensajes con el móvil, mirar Instagram, etc.*) _____

Después de apagar las luces, ¿cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

Si te has despertado por la noche, ¿cuántos minutos en total? *Sumando los minutos de todas las veces que te has despertado* minutos

¿Cómo has dormido esta noche? ☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Normal ☐ Mal ☐ Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

☐ Totalmente descansado ☐ Bastante descansado ☐ Algo descansado ☐ Poco descansado ☐ Nada descansado

¿A qué hora te has despertado? : horas

¿Cómo te has despertado esta mañana? ☐ Con el despertador ☐ Me he despertado solo/sola
☐ Alguien me ha despertado ☐ De otra manera, ¿cuál?.....
☐ Un ruido me ha despertado

¿A qué hora te has levantado de la cama? : horas

¿Has dormido solo/a en tu habitación? ☐ Sí ☐ No, especifica con quien dormiste.....

¿Ayer tuviste algún dispositivo electrónico (por ejemplo, el teléfono, el ordenador, la Tablet, etc) encendido en la habitación mientras dormías? ☐ No
☐ Sí, ¿Cuál/cuáles? ¿Te despertó?
☐ No me despertó
☐ Me despertó, pero no hice nada
☐ Me despertó, lo miré y volví a dormir
☐ Me despertó, lo miré y contesté

Contesta las siguientes preguntas antes de ir a dormir.....

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre?

.... horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

☐ No

☐ Si, ¿cuál/cuáles? _____

Y por última vez a las :

Hoy, **a partir de las 19h**, ¿hiciste alguna de las siguientes actividades? Indícalo a continuación.

	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?
¿Has enviado mensajes de texto o de voz con el teléfono móvil (whatsapp, SMS, snapchat, Viber, Ping, etc.)?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has hecho una videollamada con alguna aplicación del teléfono móvil (whatsapp, Ping, Viber, Skype, etc.)?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has jugado a juegos con la video consola o el ordenador?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has enviado o colgado fotos, vídeos, correos o archivos o utilizado la función compartir WiFi para conectar otros dispositivos (teléfonos, tabletas o portátiles)?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has mirado internet, vídeos, música o juegos on-line con la tableta o el teléfono móvil?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has mirado la televisión?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	
¿Has leído utilizando un libro electrónico?	☐ No	 horas y min
	☐ Sí,veces	

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente? ☐ Si ☐ No, especifica porqué.....

Incidencias con el reloj: Indica si te quitaste el reloj y porqué		
Motivo	Hora inicio	Hora final
<i>Ejemplo: fui a la piscina</i>	<i>17:00</i>	<i>19:00</i>

Día 8 (fecha: ____/____/____)

Contesta las siguientes preguntas cuando te levantas...

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? : (hora y minutos)

Si estuviste despierto un tiempo en la cama, ¿qué hiciste? (*sé lo más específico posible, p. ej. enviar mensajes con el móvil, mirar Instagram, etc.*) _____

Después de apagar las luces, ¿cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

Si te has despertado por la noche, ¿cuántos minutos en total? *Sumando los minutos de todas las veces que te has despertado* minutos

¿Cómo has dormido esta noche? ☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Normal ☐ Mal ☐ Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

☐ Totalmente descansado ☐ Bastante descansado ☐ Algo descansado ☐ Poco descansado ☐ Nada descansado

¿A qué hora te has despertado? : horas

¿Cómo te has despertado esta mañana?

☐ Con el despertador	☐ Me he despertado solo/sola
☐ Alguien me ha despertado	☐ De otra manera, ¿cuál?.....
☐ Un ruido me ha despertado	

¿A qué hora te has levantado de la cama? : horas

¿Has dormido solo/a en tu habitación? ☐ Sí ☐ No, especifica con quien dormiste.....

¿Ayer tuviste algún dispositivo electrónico (por ejemplo, el teléfono, el ordenador, la Tablet, etc) encendido en la habitación mientras dormías?

☐ No
☐ Sí, ¿Cuál/cuáles? ¿Te despertó?
☐ No me despertó
☐ Me despertó, pero no hice nada
☐ Me despertó, lo miré y volví a dormir
☐ Me despertó, lo miré y contesté

Contesta las siguientes preguntas antes de ir a dormir.....

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre?

.... horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

☐ No

☐ Si, ¿cuál/cuáles? _____

Y por última vez a las :

Hoy, **a partir de las 19h**, ¿hiciste alguna de las siguientes actividades? Indícalo a continuación.

	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?
¿Has enviado mensajes de texto o de voz con el teléfono móvil (whatsapp, SMS, snapchat, Viber, Ping, etc.)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hecho una videollamada con alguna aplicación del teléfono móvil (whatsapp, Ping, Viber, Skype, etc.)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has jugado a juegos con la video consola o el ordenador?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has enviado o colgado fotos, vídeos, correos o archivos o utilizado la función compartir WiFi para conectar otros dispositivos (teléfonos, tabletas o portátiles)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado internet, vídeos, música o juegos on-line con la tableta o el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado la televisión?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has leído utilizando un libro electrónico?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente? ☐ Si ☐ No, especifica porqué.....

Incidencias con el reloj: Indica si te quitaste el reloj y porqué		
Motivo	Hora inicio	Hora final
<i>Ejemplo: fui a la piscina</i>	<i>17:00</i>	<i>19:00</i>

Día 9 (fecha: ____/____/____)

Contesta las siguientes preguntas cuando te levantas...

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? : (hora y minutos)

Si estuviste despierto un tiempo en la cama, ¿qué hiciste? (*sé lo más específico posible, p. ej. enviar mensajes con el móvil, mirar Instagram, etc.*) _____

Después de apagar las luces, ¿cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

Si te has despertado por la noche, ¿cuántos minutos en total? *Sumando los minutos de todas las veces que te has despertado* minutos

¿Cómo has dormido esta noche? ☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Normal ☐ Mal ☐ Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

☐ Totalmente descansado ☐ Bastante descansado ☐ Algo descansado ☐ Poco descansado ☐ Nada descansado

¿A qué hora te has despertado? : horas

¿Cómo te has despertado esta mañana?

☐ Con el despertador ☐ Me he despertado solo/sola
☐ Alguien me ha despertado ☐ De otra manera, ¿cuál?.....
☐ Un ruido me ha despertado

¿A qué hora te has levantado de la cama? : horas

¿Has dormido solo/a en tu habitación? ☐ Sí ☐ No, especifica con quien dormiste.....

¿Ayer tuviste algún dispositivo electrónico (por ejemplo, el teléfono, el ordenador, la Tablet, etc) encendido en la habitación mientras dormías?

☐ No
☐ Sí, ¿Cuál/cuáles? ¿Te despertó?
☐ No me despertó
☐ Me despertó, pero no hice nada
☐ Me despertó, lo miré y volví a dormir
☐ Me despertó, lo miré y contesté

Contesta las siguientes preguntas antes de ir a dormir.....

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre?

.... horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

☐ No

☐ Si, ¿cuál/cuáles? _____

Y por última vez a las :

Hoy, **a partir de las 19h**, ¿hiciste alguna de las siguientes actividades? Indícalo a continuación.

	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?
¿Has enviado mensajes de texto o de voz con el teléfono móvil (whatsapp, SMS, snapchat, Viber, Ping, etc.)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hecho una videollamada con alguna aplicación del teléfono móvil (whatsapp, Ping, Viber, Skype, etc.)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has jugado a juegos con la video consola o el ordenador?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has enviado o colgado fotos, vídeos, correos o archivos o utilizado la función compartir WiFi para conectar otros dispositivos (teléfonos, tabletas o portátiles)?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado internet, vídeos, música o juegos on-line con la tableta o el teléfono móvil?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has mirado la televisión?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min
¿Has leído utilizando un libro electrónico?	☐ No ☐ Sí,veces	 horas y min

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente? ☐ Si ☐ No, especifica porqué.....

Incidencias con el reloj: Indica si te quitaste el reloj y porqué		
Motivo	Hora inicio	Hora final
<i>Ejemplo: fui a la piscina</i>	<i>17:00</i>	<i>19:00</i>