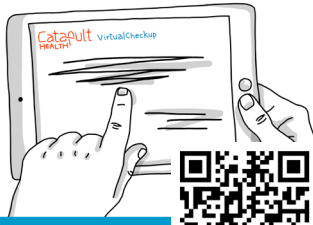


1



VEA EL VIDEO

- Antes de comenzar, vea nuestro video explicativo de 4 minutos en VirtualCheckup.com/video
- También puede escanear este código QR con la cámara de su teléfono para acceder el video.

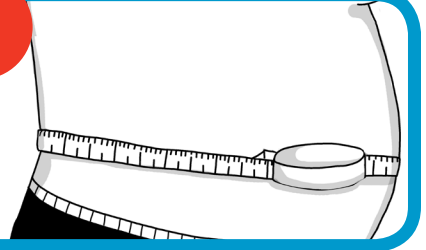
2



COMIENZE CON EL FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

- La información que incluya en este formulario es confidencial.
- Todos los campos son obligatorios.
- ¡Cuanto más preciso y sincero sea, más podremos ayudarlo!
- Pésese y registre su estatura y peso.
- Responda la pregunta sobre el ayuno.

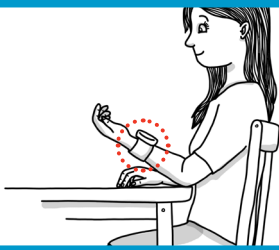
3



MÍDASE EL ABDOMEN

- Busque la cinta métrica en el kit.
- Mida la circunferencia del abdomen, justo por encima del hueso de la cadera y alrededor de la barriga.
- La medida abdominal no es lo mismo que el talle de pantalón.
- La circunferencia abdominal suele ser mayor que el talle de pantalón.
- Registre esta información en el formulario de consentimiento.

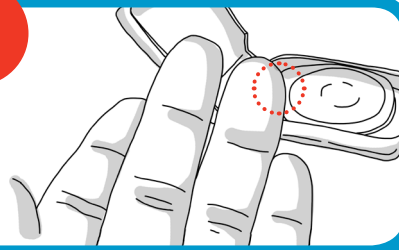
4



TÓMESE LA PRESIÓN ARTERIAL

- Siéntese en una silla arrimada a una mesa.
- Apoye bien los pies en el suelo.
- Coloque la espalda recta y el codo en la mesa.
- Póngale pilas al tensiómetro y póngaselo en la muñeca izquierda.
- La pantalla debe quedar visible con la palma hacia arriba (lo opuesto a un reloj).
- Relaje la muñeca y la mano; eleve la muñeca hasta la altura del corazón.
- Tome una lectura de la presión arterial, regístrela en el formulario de consentimiento y espere 3 minutos.
- Tome una segunda lectura y regístrela en el formulario de consentimiento. Registre también la frecuencia cardíaca.

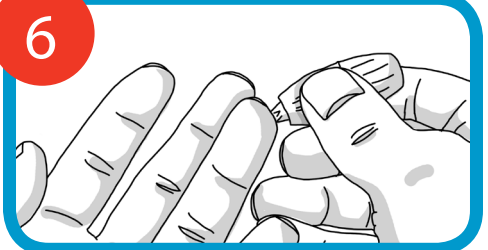
5



PREPARE TODO

- Abra la bolsa de papel metalizado y retire el dispositivo de recolección de plástico verde.
- Coloque el dispositivo de recolección (con el lado de recolección hacia arriba) en una superficie plana y nivelada.
- NO retire el plástico transparente que cubre el lugar de recolección de color blanco.
- Enjuáguese las manos con agua tibia.
- Con la palma hacia arriba, seleccione el dedo anular para la recolección. El lugar de la punción debe ser **en el costado de la punta del dedo** para facilitar la recolección. NO use el centro de la punta del dedo.

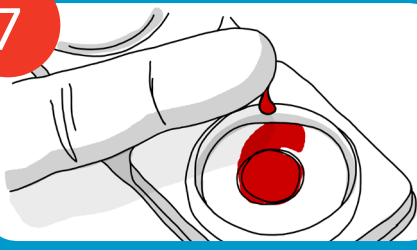
6



CONSEJOS PARA FACILITAR EL PINCHAZO DEL DEDO

- Limpie el lugar de recolección con un paño embebido en alcohol.
- Estimule el flujo de sangre dejando que la mano le cuelgue al costado y agitándola de un lado a otro durante 15 a 20 segundos.
- Desenrosque la tapa de la lanceta que se proporciona. Coloque la mano, con la palma hacia arriba, sobre una superficie dura.
- Coloque la lanceta del lado derecho del dedo, como se muestra. Presione la lanceta con firmeza sobre el costado de la punta del dedo hasta que haga "clic".
- Use una gasa para limpiar y desechar la primera gota de sangre.

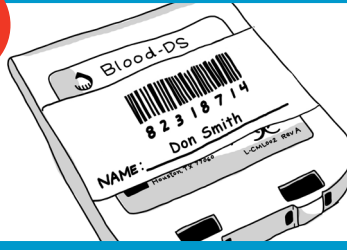
7



4 GOTAS ES TODO LO QUE SE NECESITA

- Apriete por encima del nudillo para comenzar con la recolección.
- Las gotas de sangre deberían fluir sin problema.
- Si no se forma la gota de sangre, limpie la zona con una gasa y masajee delicadamente el dedo desde la palma hasta la punta del dedo.
- **Es necesario que caigan cuatro (4) gotas grandes** a través del orificio central de la cubierta transparente hasta llegar a la superficie de aplicación.
- Aplique las gotas de forma continua. NO SE DETENGA ni espere entre las gotas.

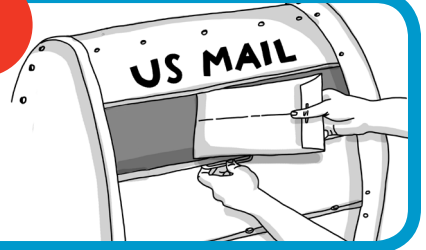
8



CIERRE EL DISPOSITIVO Y ETIQUETE LA MUESTRA

- Luego de que se absorban 4 gotas de sangre, espere 3 minutos y cierre bien el dispositivo plegando la parte superior sobre sí misma.
- Asegúrese de que los pestillos estén bien cerrados.
- Retire una etiqueta con código de barras del formulario de consentimiento y péguela en la parte externa del dispositivo de recolección.
- El dispositivo de recolección que contiene su muestra de sangre se puede guardar brevemente a temperatura ambiente (entre 65 °F y 72 °F) antes de enviarlo por correo postal al laboratorio.

9



ENVÍE POR CORREO POSTAL LA MUESTRA Y EL FORMULARIO

- Verifique que toda la información sea correcta y esté completa en el formulario de consentimiento. Firme y feche.
- Retire una segunda etiqueta con código de barras y péguela en la tarjeta del participante que se encuentra en la bandeja de la caja. Conserve esta tarjeta.
- **Coloque el dispositivo de recolección de sangre y el formulario de consentimiento firmado en el sobre con franqueo prepago que fue proporcionado.**
- La muestra de sangre y el formulario de consentimiento se deben enviar por correo postal (CORREO DE LOS EE. UU.) en el término de las 24 horas luego de la recolección.

¿Qué se incluye en el kit para el hogar?

Todos los campos que figuran en el formulario de requisitos para la prueba y consentimiento **deben estar completos**. El formulario se debe devolver junto con la muestra de sangre.



NO ABRA la bolsa de papel metalizado hasta que esté listo para comenzar a recolectar la muestra de sangre. El dispositivo de recolección que está dentro de la bolsa **se debe usar en el término de los 30 minutos** luego de abrir la bolsa de papel metalizado.

ADVERTENCIA: Información importante sobre la recolección

Una recolección inadecuada de muestras de sangre podría afectar los resultados de laboratorio. Lea con atención y siga las instrucciones de recolección. Las personas que tengan hemofilia o que reciban terapia con anticoagulantes deben consultar a un médico o profesional de atención médica con licencia antes de usar este kit.

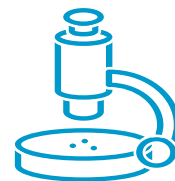
Antes de comenzar, vea nuestro video en VirtualCheckup.com/video

También puede escanear este código QR con la cámara de su teléfono para acceder al video.



Catapult VirtualCheckup™
HEALTH

200 NE Missouri Road, Suite 304 Lee's Summit, MO 64086 | coremedicalabs.com



Bienvenido a
Catapult VirtualCheckup™
HEALTH

Cómodo kit de autorrecolección