

Carta de consentimiento informado

PROGRAMA “SIN MEDIDA: amor sin medidas, salud sin límites”

Te invitamos a participar en un programa orientado al fomento del buen vivir. Es un proyecto de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado México que invita a las personas a aumentar la frecuencia de actividad física y el consumo de comidas caseras. Una vez que comprendas los siguientes apartados y estés de acuerdo en participar, te pediré que firmes esta carta.

Justificación. La obesidad es un problema de salud pública multifactorial que tiene repercusiones a nivel individual y colectivo. Contribuye a la pérdida de años de vida saludable y es factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas como diabetes. La inactividad física, sedentarismo y el consumo de comida procesada son factores que coinciden con tal epidemia, por lo que aumentar el nivel de actividad física y comidas caseras podría ser una de las medidas efectivas para abatir el problema.

Objetivo. Cuantificar el cambio en grasa corporal y salud mental por incrementar la frecuencia habitual de actividad física y comidas caseras en personas con obesidad.

Beneficios del estudio. Conocerá su estado de nutrición y salud y aprenderá aspectos básicos sobre actividad física y alimentación correcta que podrá compartir con su familia. Para beneficio social los resultados podrían analizarse a nivel grupal y compartirse en medios académicos.

Procedimiento del estudio. La dinámica puede ser presencial o virtual. Asistirás a tres sesiones (presenciales o virtuales) al inicio, a las 8 semanas y a las 16 semanas con una duración de 60-90 minutos aproximadamente cada visita. Se aplicarán unos cuestionarios, se tomará tu composición corporal y aptitud física (en caso de ser presencial) y se te brindarán las recomendaciones sobre actividad física o alimentación correcta.

Riesgos asociados con el estudio. Las recomendaciones se realizan con base en las disposiciones de la Organización Mundial de la Salud y Secretaría de Salud en México bajo un protocolo estricto de atención primaria por lo que no representan ningún riesgo. Sin embargo, todo ejercicio físico puede representar un riesgo, así que NO sobrepases tus límites y las recomendaciones que se te brinden. Al aceptar participar deslindas de toda responsabilidad a los organizadores de este proyecto.

Derechos de participantes. Toda tu información se mantendrá anónima y será estrictamente confidencial. En cada sesión se te dará retroalimentación de tu avance. Si lo deseas eres libre de dejar el estudio sin dar explicación o ser afectado/a en ningún modo. Si tienes más preguntas respecto al estudio puedes ponerte en contacto con la Dra. María de Jesús Serrano Plata al teléfono 7297603458.

He leído y comprendido la información anterior, declaro que la información proporcionada es verídica y acepto participar en el estudio de manera libre y voluntaria, he leído el objetivo del estudio, los beneficios y los riesgos.