

## GUIA DE EVALUACIÓN DEL EJERCICIO

(Cuestionario para usuarios entre 15 y 65 años de edad)

La actividad física y el deporte generalmente son divertidos y saludables, y cada vez más personas los practican. Sin embargo, hay quienes deben consultar con su médico antes de realizar esas actividades.

Si planeas incrementar tu actividad, responde el siguiente cuestionario. Si estás dentro del rango de edad marcado en el presente documento, revisa tus respuestas para que sepas si debes de visitar a tu médico antes de incrementar tu actividad. Si eres mayor y nunca has tenido actividad, te invitamos a que visites a tu médico antes de iniciar.

El sentido común es la mejor guía, así que lee cuidadosamente las preguntas y contesta lo más honestamente

	Sí	No
¿Alguna vez te ha dicho tu médico que tienes una afección cardiaca y que solo deberías realizar actividad física recomendada por él?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sientes dolor en el pecho cuando realizas actividad física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿En el mes pasado has sentido dolor en el pecho, cuando no estabas realizando actividad física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Pierdes el equilibrio por mareos o has perdido la conciencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes algún problema de huesos o articulaciones (por ejemplo: espalda, rodilla o cadera) que podría empeorar por un cambio de actividad física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se te ha prescrito últimamente medicina (por ejemplo: diuréticos, para la presión sanguínea o condición del corazón)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Conoces alguna otra razón por la que no deberías realizar actividad física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si eres mujer, ¿estás embarazada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes si eres alérgico a algún medicamento o alimento? ¿A cuál?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si respondiste que sí a una o más preguntas, consulta a tu médico antes de iniciar cualquier actividad física.

Si respondiste que no a todas las preguntas y tu respuesta fue honesta, estás razonablemente seguro de que puedes iniciar tu actividad física.

Tu actividad física deberá iniciar lentamente e ir aumentando de forma gradual, esta será la forma más segura y fácil de hacerla.

Obtén tu evaluación física; esta te ayudará a determinar de forma más segura tu nivel físico básico para planear tu mejor rutina.

Te recomendamos medir tu presión arterial; si es mayor a 144/94, habla con tu médico antes de iniciar una actividad física.

Posterga tu actividad física cuando te sientas mal por una enfermedad temporal, como resfriado o fiebre; espera a sentirte mejor. También si eres mujer y tienes sospechas de estar embarazada o lo estás.

**Nota importante:** Si tu salud cambia de manera que podrías responder sí a cualquiera de las preguntas del cuestionario, consulta a tu médico si debes cambiar tu plan de actividad.

Hago constar que he leído, entendido y comprendido este cuestionario y que cualquier duda me fue respondida a mi entera satisfacción.

Nombre: ..... Fecha: .....

Matrícula / Nómima: ..... Fecha de nacimiento: .....

Correo electrónico: .....

Teléfono: ..... Tel. Emergencia: .....

Programa que cursa (solo alumnos): .....

.....  
Firma

.....  
Firma del padre o tutor  
en caso de ser menor