



Cuestionario sobre Actividad Física Regular en la U.Z.

La actividad física regular es sana y divertida, cada vez más gente se apunta a estar más activa cada día. Realizar ejercicio físico suele ser seguro para la mayoría de la gente pero algunas personas deberían pasar una revisión con su médico antes de comenzar cualquier actividad.

Si usted está planeando comenzar una actividad física mayor de la que realiza ahora, comience por contestar las siete preguntas del recuadro inferior. Si su edad está entre los 18 y los 69 años, el cuestionario le dirá si usted debe pasar revisión con su médico antes de comenzar. Si usted es mayor de 69 años, y no está acostumbrado a ser muy activo, consulte siempre con su médico.

El sentido común es su mejor guía cuando usted conteste estas preguntas. Por favor, lea las preguntas cuidadosamente y conteste, si o no, a cada una con honestidad.

Si No

- 1. ¿Le ha dicho su médico alguna vez que padece una enfermedad cardíaca y que sólo debe hacer aquella actividad física que le aconseje un médico?
- 2. ¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?
- 3. ¿En el último mes, ha tenido dolor en el pecho cuando no hacía actividad física?
- 4. ¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez?
- 5. ¿Tiene problemas en huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si aumenta la actividad física?
- 6. ¿Le receta su médico algún medicamento para la tensión arterial o un problema cardíaco?
- 7. ¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física?

Si Usted respondió

SI a una o más preguntas

Hable con su médico por teléfono o en persona ANTES de empezar a estar más activo físicamente, o ANTES de tener una evaluación de su condición física. Dígale a su médico que realizó este cuestionario y las preguntas que usted respondió que SI.

- Usted puede estar listo para realizar cualquier actividad que desee, siempre y cuando comience lenta y gradualmente o puede que tenga que restringir su actividad a las que sean más seguras para usted. **Hable con su médico** sobre el tipo de actividades que desea participar y siga su consejo.
- Busque programas en lugares especializados que sean seguros y beneficiosos para usted.

NO a todas las preguntas

Usted puede comenzar, de forma razonablemente segura:

- a estar mucho más activo físicamente, comenzando poco a poco y aumentando gradualmente. Esta es la forma más segura y más fácil.
- a realizar una evaluación de su condición física por personal cualificado, lo cual es un excelente camino para determinar su nivel actual, de forma que pueda planificar mejor como ser una persona activa.
- Es muy recomendable también que evalúe su tensión arterial. Si usted tiene más de 144/94, hable con su médico antes de comenzar a realizar más actividad física.

Retrase el comienzo de su actividad:

- Si usted no se siente bien a causa de una enfermedad temporal, tal como un catarro o fiebre, y espere hasta que se sienta mejor; o
- Si usted está o puede estar embarazada, hable con su médico antes de comenzar a estar físicamente más activa.

Por favor, si algún cambio en su salud hiciera que tuviera que responder **SI** a algunas de las preguntas, dígaselo a su médico o entrenador. Pregunte entretanto si debe cambiar su plan de actividad física





He leído, comprendido y completado este cuestionario. Todas las preguntas fueron respondidas a mi entera satisfacción.

Nombre y Apellidos _____

Fecha _____

Firma _____

¿Qué tipo de ejercicio físico está realizando actualmente?

Nota: Este cuestionario es válido para un máximo de 12 meses a partir de la fecha en que se completa y se convierte en inválido si su condición cambia de manera que usted debería responder SI a cualquiera de las siete preguntas.