

Cuestionario de la AHA/ACSM para la Evaluación Previa a su Participación en un Gimnasio o Instalaciones Médicas*

Evalúe su estado de salud marcando todas las respuestas correctas para su caso.

HISTORIA MÉDICA

Usted ha sufrido o experimentado:

- Un ataque cardíaco
- Una cirugía de corazón
- Un cateterismo cardíaco
- Una angioplastia coronaria
- Un marcapasos o dispositivo cardíaco implantado
- Un desfibrilador o dispositivo para detectar un ritmo cardíaco anómalo
- Una enfermedad relacionada con alguna válvula cardíaca
- Insuficiencia cardíaca
- Un trasplante de corazón
- Una enfermedad cardíaca congénita

Si ha marcado alguna de las declaraciones que aparecen en esta sección, consulte a su médico, especialista o proveedor médico antes de iniciar su rutina de ejercicio físico. Usted podría necesitar más bien de un gimnasio o centro de rehabilitación física con personal médico capacitado para asistirlo con sus necesidades.

Síntomas

- Experimenta dolor o malestar en el pecho al exacerbar o incrementar el nivel de ejercicio físico
- Le falta el aire sin causa aparente
- Se marea, desmaya o pierde el conocimiento
- Toma medicamentos para tratar alguna enfermedad cardíaca

Demás complicaciones médicas

- Padece de diabetes
- Padece de asma o cualquier otra enfermedad pulmonar
- Siente ardor o calambres en la pantorrilla al caminar distancias cortas
- Presenta complicaciones que afectan el aparato musculoesquelético, lo cual limita su nivel de actividad física
- Le preocupa la seguridad del ejercicio físico para su caso en particular
- Toma medicamentos recetados por un médico
- Está embarazada

Factores de Riesgo Cardiovascular

- Es usted un paciente del sexo masculino mayor de 45 años
- Es usted una paciente del sexo femenino, mayor de 55 años, se ha sometido a una histerectomía o se encuentra en fase postmenopáusica
- Fuma o ha dejado de fumar durante los últimos 6 meses
- Su presión arterial es mayor de 140/90mmHg
- Desconoce el nivel de su presión arterial
- Toma medicamentos para controlar la presión arterial
- Su nivel de colesterol es mayor de 200mg/dL
- Desconoce el nivel de su colesterol
- Tiene usted un familiar cercano que ha sufrido un ataque cardíaco o se ha sometido a cirugía de corazón antes de la edad de 55 años (padre o hermano) o a la edad de 65 (madre o hermana)
- Lleva una vida sedentaria o físicamente inactiva (es decir, hace ejercicio físico por menos de 30 minutos 3 días por semana)
- Tiene más de 20 libras (9,07 kg) de sobrepeso
- Ninguno de los anteriores

Si ha marcado alguna de las declaraciones que aparecen en esta sección, consulte a su médico, especialista o proveedor médico antes de iniciar su rutina de ejercicio físico. Usted podría beneficiarse al utilizar más bien un gimnasio o centro de rehabilitación física con personal médico capacitado para guiarlo con su programa de ejercicio.

Usted debería poder hacer ejercicio de forma segura e independiente sin tener que consultar a su médico, especialista o proveedor médico utilizando un programa de ejercicio auto guiado o cualquier gimnasio que satisfaga sus necesidades personales.

*Información proveniente de la declaración conjunta del American College of Sports Medicine (ACSM) y American Heart Association (AHA) para las evaluaciones cardiovasculares, uso de personal y políticas de emergencia de los gimnasios e instalaciones médicas. Med Sci Sports Exerc 1996:1018.

El término "especialista de ejercicio físico certificado" se refiere a profesionales debidamente capacitados que poseen el conocimiento académico, práctico y clínico así como las destrezas y demás habilidades necesarias para asistir a los clientes.