

## **Detección de riesgos para la salud a la hora de iniciar un programa de ejercicio físico de baja o mediana intensidad. Cuestionario Par-Q.**

Este cuestionario es válido para personas con edades comprendidas entre los 15 y 65 años, y valora la aptitud cardiopulmonar, neurológica y osteoarticular para la práctica de la actividad física regular. En el caso de personas mayores de 65 que se vayan a iniciar en la práctica deportiva se recomienda que realicen un reconocimiento médico previo.

Si contesta afirmativamente a alguna de las siguientes preguntas es recomendable que consulte con su médico o se realice un reconocimiento médico antes de iniciar un programa deportivo.

A.- ¿En alguna ocasión le ha dicho su médico que tiene algún problema cardíaco y que solamente podría hacer ejercicio físico recomendado y prescrito por un médico?

B.- ¿Siente dolor en el pecho cuando realiza ejercicio físico?

C.- ¿Durante el último mes ha sentido dolor en el pecho aunque no estuviera haciendo ejercicio físico?

D.- ¿Tiene que dormir con varias almohadas porque tumbada/o siente ahogo?

E.- ¿Tiende a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos?

F.- ¿Tiene algún dolor o problema en alguna articulación que empeora cuando aumenta su actividad física?

G.- ¿Su médico le prescribe medicinas para problemas de corazón o para la tensión arterial?

H.- ¿Conoce alguna razón por la que no deba hacer ejercicio físico?