

CUESTIONARIO PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire)

Para poder aumentar su nivel habitual de actividad física o realizar esfuerzo físico mayor del que habitualmente realiza en su vida diaria, es recomendable que responda las siguientes siete preguntas (SI o NO) de forma honesta y responsable. Luego, siga las instrucciones que se dan al final del cuestionario.

FECHA:	SI	NO
¿Alguna vez el médico le ha dicho que usted tiene un problema cardíaco y que por eso sólo debería realizar actividad física recomendada por él?		
¿Cuando hace actividad física siente dolor en el pecho?		
¿En el último mes y estando en reposo, ha sentido dolor en el pecho?		
¿Pierde el equilibrio por mareos o vértigo?		
¿Alguna vez ha perdido el conocimiento?		
¿Tiene un problema óseo o articular que pudiera empeorar por un aumento en su actividad física habitual?		
¿Actualmente el médico le está prescribiendo medicamentos (por ejemplo diuréticos) para su presión arterial o para su corazón?		
¿Conoce alguna otra razón por la cual no debería hacer actividad física?		

- El 100% de sus respuestas fueron negativas, por lo tanto puede iniciar su actividad física cumpliendo las siguientes recomendaciones:
 - En caso de sentir dolor o si su estado de salud cambia durante el programa, interrumpa el ejercicio inmediatamente y repórtelo al personal de este centro y a su médico.
- Por lo menos una de sus respuestas fue positiva, por lo tanto debe consultar al médico para que sea valorado por él y considere si la actividad física que piensa realizar es segura para su salud.

“Yo, _____, he leído, entendido y contestado este cuestionario con libertad y confidencialidad”.

Alcázar de San Juan, a ____ de _____ de 20__