

EVALUACIÓN PREVIA AL EJERCICIO PARA ADULTOS

GUÍA PARA EL ENTRENADOR

FASE 1 (OBLIGATORIA)

OBJETIVO: identificar a los individuos que tengan una enfermedad, o signos o síntomas de la misma, que puedan tener un mayor riesgo de sufrir un episodio adverso durante la actividad física/ejercicio.

Esta etapa es autoadministrada y autoevaluada. El test de evaluación puede entregarse tanto a los usuarios habituales como a los usuarios ocasionales de los servicios de ejercicio. Una vez completado, el formulario debe ser archivado con los registros del cliente para su futura consulta.

PREGUNTAS:

1. ¿Tu médico te ha dicho alguna vez que tienes una enfermedad cardíaca?

Las enfermedades cardíacas incluyen, entre otras, las siguientes: infarto de miocardio (ataque cardíaco), angina de pecho, bypass coronario, angioplastia coronaria, insuficiencia cardíaca, miocardiopatía, trasplante de corazón, inserción de marcapasos, enfermedad cardíaca congénita, enfermedad valvular cardíaca y enfermedad arterial periférica.

2. ¿Alguna vez has experimentado dolores inexplicables en el pecho en reposo o durante la actividad física o el ejercicio?

Cualquier dolor inexplicable en el pecho, caracterizado por: constricción, ardor, dolores agudos.

3. ¿Alguna vez te has sentido mareado o te has desmayado durante la actividad física o el ejercicio y esto te ha hecho perder el equilibrio?

4. ¿Has tenido un ataque de asma que requiera atención médica inmediata en algún momento de los últimos 12 meses?

Por atención médica se refiere al médico de cabecera, o a la visita al hospital después de un ataque de asma. No incluye la autoadministración de Ventolin, Becotide o cualquier otro inhalante.

5. Si tienes diabetes [tipo I o tipo II], ¿has tenido problemas para controlar tu glucosa en sangre en los últimos 3 meses?

Los problemas de control implican la hipoglucemia

6. ¿Tienes algún problema muscular, óseo o articular diagnosticado que te hayan dicho que podría empeorar si participas en una actividad física/ejercicio?

Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a:

Problemas musculares - fatiga muscular crónica, distrofia muscular, Parkinson, parálisis cerebral
Huesos o articulaciones - artritis, osteoporosis, osteoartritis, fractura de huesos, dislocaciones, escoliosis, espondilolistesis y espondilolisis

7. ¿Tienes algún otro problema médico que pueda hacer que sea peligroso para ti participar en la actividad física/ejercicio?

Los ejemplos incluyen, pero no se limitan a: embarazo, epilepsia, trasplantes, cáncer.

FASE 2 (OPCIONAL)

OBJETIVO de la fase 2: Identificar a las personas con factores de riesgo u otros problemas que es importante conocer cuando se prescriben actividades físicas

Esta etapa debe ser administrada por un profesional del ejercicio cualificado.

PREGUNTAS:

1. Edad y género

Se utilizará en combinación para determinar el riesgo.

Hombres de <45 y mujeres de <55 no tienen factor de riesgo

Hombres de ≥ 45 y mujeres de ≥ 55 suman 1 factor de riesgo

2. Antecedentes familiares de enfermedades del corazón

Si el cliente tiene un familiar de primer grado (padres, hermanos o hijos) que tiene una enfermedad del corazón y es hombre de < 55 años o mujer de < 65 años, el cliente suma 1 factor de riesgo

3. ¿Fumas habitualmente o has dejado de fumar en los últimos 6 meses? ¿Cuántos fumas al día/semana?

Fumar incluye tabaco, puros y pipa

Si el cliente fuma semanalmente o ha dejado de fumar en los últimos 6 meses, suma 1 factor de riesgo

4. Describe tus niveles actuales de ejercicio físico (frecuencia, intensidad y duración).

A partir de la información recopilada, calcula el número total de minutos de ejercicio por semana

Si el nivel de actividad física es <150 min/semana, el cliente suma 1 factor de riesgo

Si el nivel de actividad física es ≥ 150 min/semana, el cliente resta 1 factor de riesgo

Si el cliente participa en una actividad física vigorosa, el cliente resta 2 factores de riesgo

La información también debe utilizarse para ayudar en el diseño de la prescripción de ejercicio del cliente

5. Peso y altura

Para calcular el IMC (índice de masa corporal) - divide el peso corporal en KG por la altura en metros cuadrados (kg/m^2)

Si el IMC es igual o menor a $30 \text{kg}/\text{m}^2$, suma 1 factor de riesgo

6. ¿Tienes la presión sanguínea alta?

Esta es una pregunta de SÍ/NO. No estás obligado a medir la presión sanguínea del cliente

Si no lo saben, entonces asume que NO

Si responde SÍ, el cliente suma 1 factor de riesgo

7. ¿Tienes el colesterol alto?

Esta es una pregunta de SÍ/NO. No estás obligado a medir la presión sanguínea del cliente.

Si no lo saben, entonces asume que NO

Si responde SÍ, el cliente suma 1 factor de riesgo

8. ¿Tienes el azúcar en la sangre alto?

Esta es una pregunta de SÍ/NO. No estás obligado a medir la presión sanguínea del cliente
Si no lo saben, entonces asume que NO
Si responde SÍ, el cliente suma 1 factor de riesgo

Información adicional:

Las respuestas a las preguntas restantes de la etapa 2 no sumarán factores de riesgo, sino que proporcionarán información adicional útil sobre el estado de salud de la persona. El profesional del ejercicio debe utilizar su criterio profesional y, si no está seguro de las consecuencias de una respuesta, consultar a un médico para obtener más asesoramiento.

9. En los últimos 12 meses ¿has pasado tiempo en el hospital por cualquier problema médico/enfermedad/dolencia?

La información debe utilizarse para ayudar a determinar:

- 1) Si es necesario realizar más pruebas de detección
- 2) Si el cliente necesita ser derivado a un profesional médico para un programa de ejercicios
- 3) Una base para posteriores dudas para ayudar en el diseño del programa de ejercicios del cliente

10. ¿Actualmente estás tomando medicamentos prescritos por alguna condición médica?

La información debe utilizarse para ayudar a determinar:

- 1) Si es necesario realizar más pruebas de detección
- 2) Si el cliente necesita ser derivado a un profesional médico para un programa de ejercicios
- 3) Una base para posteriores dudas para ayudar en el diseño del programa de ejercicios del cliente

11. ¿Estás embarazada, crees que puedes estarlo o has dado a luz en los últimos 12 meses?

La información debe utilizarse para ayudar a determinar:

- 1) Si es necesario realizar más pruebas de detección
- 2) Una base para posteriores dudas para ayudar en el diseño del programa de ejercicios del cliente

12. ¿Tienes algún dolor o molestia muscular, ósea o articular que empeore con determinados tipos de actividad?

La información debe utilizarse para ayudar a determinar:

- 1) Si es necesario realizar más pruebas de detección
- 2) Si el cliente necesita ser derivado a un profesional médico para un programa de ejercicios
- 3) Una base para posteriores dudas para ayudar en el diseño del programa de ejercicios del cliente

FASE 3 (OPCIONAL)

OBJETIVO: Obtener medidas de referencia previas al ejercicio de otros factores de riesgo cardiovascular y metabólico reconocidos. Esta etapa debe ser administrada por un profesional del ejercicio cualificado.

Más información sobre las medidas de la fase 3:

1. IMC - Altura y peso

La altura debe medirse en metros

El peso debe medirse en kilogramos (kg)

Para calcular el IMC (índice de masa corporal) - dividir el peso corporal en kilogramos (kg) por la altura en metros cuadrados (m²) (IMC= peso en kg/altura en m²)

Si el IMC es ≥ 30 , el cliente suma 1 factor de riesgo

2. Circunferencia de la cintura

La circunferencia de la cintura debe medirse en centímetros

Cuando sea posible, por favor usa una cinta métrica de tela para reducir la compresión de la piel y mejorar la consistencia de las medidas

Protocolo de cintura - con el sujeto de pie, los brazos a los lados, los pies juntos y el abdomen relajado, se toma una medida horizontal en la parte más estrecha del torso

Si la cintura es >94 cm para los hombres y >80 cm para las mujeres, el cliente suma 1 factor de riesgo

3. Presión sanguínea en reposo

Cuando sea posible, por favor use un esfigmomanómetro y un estetoscopio y no una máquina electrónica de presión sanguínea.

Protocolo - Los pacientes deben estar sentados tranquilamente durante al menos 5 minutos en una silla, con la espalda apoyada con los pies en el suelo y el brazo apoyado. Los pacientes deben abstenerse de fumar cigarrillos o de ingerir cafeína durante los 30 minutos anteriores a la medición.

Envuelve firmemente el manguito alrededor de la parte superior del brazo a la altura del corazón; alinea el manguito con la arteria braquial. Infla la presión del manguito hasta 20 mm hg antes del primer sonido de Korotkoff. Libera lentamente la presión a una velocidad de 2 a 5 mm Hg por segundo. La presión arterial sistólica es el punto en el que se escucha el primero de dos o más sonidos de Korotkoff y la presión arterial diastólica es el punto anterior a la desaparición de los sonidos de Korotkoff. Repite, dejando un minuto entre cada medición.

Si la presión sanguínea sistólica es ≥ 140 mmHg o la diastólica es ≥ 90 mmHg, el cliente suma 1 factor de riesgo.

4. Perfil de lípidos en ayunas

Estas evaluaciones deben ser realizadas por un fisiólogo del ejercicio o un médico cualificado.

Si el colesterol total es ≥ 5.2 el cliente suma 1 factor de riesgo

Si el colesterol HDL es > 1.55 mmol/l se le resta 1 factor de riesgo

Si el colesterol HDL es < 1.00 mmol/l el cliente suma 1 factor de riesgo

Si los triglicéridos son ≥ 1.7 mmol/l el cliente suma 1 factor de riesgo

Si el colesterol LDL es ≥ 3.4 mmol/l el cliente suma 1 factor de riesgo

5. Glucosa en ayunas

Si la glucosa en la sangre en ayunas es de >5.5 mmol el cliente suma 1 factor de riesgo

ESTRATIFICACIÓN DEL RIESGO

Fase 1

El objetivo de la primera fase es identificar a las personas que pueden tener un mayor riesgo de sufrir un episodio adverso durante la actividad física.

- Si el individuo responde SÍ a cualquiera de las 7 preguntas, se le aconseja que busque la orientación de su médico de cabecera o de un profesional apropiado antes de realizar la actividad física/ejercicio.
- Si el individuo responde NO a todas las 7 preguntas, y no tiene ninguna otra preocupación sobre su salud, se le aconseja que puede proceder a realizar actividad física/ejercicio de intensidad ligera-moderada. (Por favor, consulta las directrices sobre la intensidad del ejercicio en la página 6)

Fase 2 y 3

La información obtenida en las fases 2 y 3 indicará si el individuo tiene un riesgo moderado o bajo.

Para estratificar el riesgo, registra y utiliza uno de los dos:

- El total de los factores de riesgo de la fase 2
o
- El total de los factores de riesgo de la fase 3 y las preguntas 1 a 4 de la fase 2

Si el individuo tiene dos o más factores de riesgo, se considera que el riesgo es moderado

Si el individuo tiene menos de 2 factores de riesgo, se considera que el riesgo es bajo

Si existen factores de riesgo extremos o múltiples, el profesional del ejercicio debe utilizar su criterio profesional para decidir si se requiere más asesoramiento médico

Las personas con riesgo moderado pueden participar en actividades físicas/ejercicios aeróbicos de intensidad ligera o moderada

Las personas de bajo riesgo pueden participar en actividades físicas/ejercicios aeróbicos hasta una intensidad vigorosa o alta

(Consulta las directrices sobre la intensidad del ejercicio en la página 6))

La presente guía no proporciona asesoramiento sobre un asunto particular, ni sustituye el asesoramiento de un profesional médico debidamente cualificado. No se debe dar ninguna garantía de seguridad por su uso. El sistema de detección no garantiza de ninguna manera que no se produzcan lesiones o muerte. La Federación Española de Fitness no puede aceptar ninguna responsabilidad por cualquier pérdida, daño o lesión que pueda surgir de cualquier persona que actúe basándose en cualquier declaración o información contenida en esta guía.

Categoría	Frecuencia cardíaca	Percepción del esfuerzo	Descripción
SEDENTARISMO	< 40% FC max	Muy suave EPE# < 1	Actividades que normalmente implican sentarse o tumbarse y que tienen poco movimiento adicional y un bajo requerimiento de energía.
SUAVE	40 - 55% FC max	Suave EPE# 1 - 2	Una actividad aeróbica que no causa un cambio notable en la frecuencia respiratoria. Una intensidad que puede mantenerse durante al menos 60 minutos.
MODERADO	55 - 70% FC max	Moderado a más fuerte EPE# 3-4	Una actividad aeróbica que se puede conducir manteniendo una conversación ininterrumpida. Una intensidad que puede durar entre 30 y 60 minutos.
INTENSO	70 - 90% FC max	Fuerte EPE# 5-6	Una actividad aeróbica en la que generalmente no se puede mantener una conversación ininterrumpida. Una intensidad que puede durar hasta unos 30 minutos.
ALTO	≥ 90% FC max	Muy fuerte EPE# ≥ 7	Una intensidad que generalmente no puede sostenerse por más de 10 minutos.

EPE# = Escala de Percepción de Esfuerzo de Borg, rango de la escala 0-10.