Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

1. _____ La **evaluación de la salud preparticipación** consiste en evaluar al potencial participante por la presencia de varios **factores de riesgo para patologías** de naturaleza **cardiovascular, pulmonar y metabólica**.
a. Cierto b. Falso
2. _____ El proceso de **estratificar los factores de riesgo** reside en agrupar en tres categorías a los potenciales participantes, las cuales son: **bajo, moderado y alto**.
a. Cierto b. Falso
3. _____ Un estrato de **riesgo alto** se caracteriza **principalmente** por poseer de **uno a dos factores de riesgo para cardiopatías coronarias**.
a. Cierto b. Falso
4. _____ Es indicativo una **prueba de esfuerzo** antes de un ejercicio **vigoroso** para aquellos individuos que se ubiquen en el grupo de **riesgo moderado**.
a. Cierto b. Falso
5. _____ Los individuos categorizados de **bajo riesgo**, evidencian la **ausencia de arritmias ventriculares complejas y de angina pectoral**.
a. Cierto b. Falso
6. _____ Los candidatos agrupados como **riesgo moderado**, requieren cumplimentar un **examen médico** cuando sean intervenidos en un programa de ejercicio que fluctúe a intensidades de **leve a moderado**.
a. Cierto b. Falso
7. _____ Un **aneurisma disecante** (sospechado o diagnosticado), representa una **contraindicación absoluta** para la práctica de ejercicios físicos.
a. Cierto b. Falso
8. _____ La **evaluación de la salud rápida** (verbal) es muy común en aquellos participantes que con **anterioridad han sido admitidos al programa de ejercicio** y que han cumplimentado algún tipo de inventario de salud.
a. . Cierto b. Falso
9. _____ Los cuestionarios **PAR-Q** y el de la **AHA/ACSM**, sirven para reconocer candidatos con **factores de riesgo** clasificados como **moderados y altos**.
a. Cierto b. Falso
10. _____ El cuestionario **PAR-Q solo** es capaz de establecer los candidatos que se encuentran a un **alto riesgo** de alguna enfermedad.
a. Cierto b. Falso

11. _____ El *cuestionario de la AHA/ACSM* asiste en el establecimiento de la posible *necesidad de una evaluación médica.*
a . Cierto b. Falso
12. _____ La presencia de una *enfermedad cardiovascular, pulmonar o metabólica* indica que el cliente se deberá categorizar como *riesgo moderado.*
a. Cierto b. Falso
13. _____ Las pruebas de esfuerzo para aquellos individuos de *alto riesgo* , pueden ser supervisadas por un *profesional del ejercicio* que esté *adiestrado en pruebas de esfuerzo clínicas,* siempre que se encuentre *disponible un médico* en la vecindad del lugar donde se realiza tal prueba.
a. Cierto b. Falso
14. _____ Los cuestionarios de salud preparticipación (Ej: *PAR-Q* y el de la *AHA/ACSM*) asisten en la identificación de individuos con posibles *contraindicaciones médicas* que requieran la *exclusión de los programas de ejercicio,* hasta que tales problemas de salud sean abatidos o controlados.
a . Cierto b. Falso
15. _____ Se instituye un *riesgo bajo* cuando el participante prospecto solo posea *tres factores de riesgo* para *cardiopatías coronarias* .
a. Cierto b. Falso
16. _____ El *primer paso* para la estratificación de los riesgos es realizar una *examen médico* riguroso para *todos los posibles candidatos* a un programa de actividad física o ejercicio.
a. Cierto b. Falso
17. _____ La presencia de una *depresión del segmento ST mayor o igual a 2 milímetros* desde la línea basal (evidencia de una isquemia silente de alto nivel) durante una *prueba ergométrica de esfuerzo* , representa un criterio para ubicar a este individuo en el grupo de *alto riesgo.*
a. Cierto b. Falso
18. _____ Se define a un ejercicio como *vigoroso* cuando éste se realiza a intensidades que fluctúen entre 40 y 60% del consumo de oxígeno máximo de reserva, es decir, de *3 a 5.9 METS.*
a. Cierto b. Falso
19. _____ La evidencia de una capacidad funcional *mayor o igual a 7 METS* , representa un factor para considerar al cliente en una categoría de *riesgo moderado.*
a. Cierto b. Falso
20. _____ Las *pruebas de esfuerzo* rutinarias son recomendadas solamente para individuos con *altos riesgos,* incluyendo aquellos diagnosticados con enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, y enfermedades pulmonares particulares.
a. Cierto b. Falso
21. _____ En aquellos casos donde los posibles candidatos (de *riesgo moderado u alto*) habrán de iniciar un programa de ejercicio a una *intensidad vigorosa* , entonces será imperante que estos primero *consulten a un médico.*
a. Cierto b. Falso

22. _____ Una vez los posibles clientes **hayan terminado de completar los cuestionarios de salud**, lo **próximo en agenda** será determinar la cantidad de **factores de riesgo** del potencial participante.
- a. Cierto b. Falso
23. _____ Un índice de masa corporal **menor, o igual**, a **30 kilogramos por metros cúbicos** (definición de obesidad), representa un **factor de riesgo para las cardiopatías coronarias**.
- a. Cierto b. Falso
24. _____ La **claudicación intermitente** (o isquémica) resulta de la **edema bilateral en la caja torácica**, comúnmente experimentado durante la noche.
- a. Cierto b. Falso
25. _____ Las bases para la cuantificación de la **prescripción de ejercicio** proviene de la evaluación de los factores de riesgo para **patologías cardio-metabólicas y pulmonares**, así como de la información colectada de las **pruebas de esfuerzo** para los clientes de **bajo riesgo**.
- a. Cierto b. Falso
26. _____ Aquellos individuos con un **alto riesgo**, que posean síntomas de una enfermedad cardio-metabólica y pulmonar, deberán de someterse a una **prueba de esfuerzo supervisada por un médico** (submáxima o máxima), antes de ingresar a un programa de ejercicio.
- a. Cierto b. Falso
27. _____ Un valor **mayor, o igual, a 60 miligramos por decilitros** (1.6 milimoles por litro) para la **HDL-C**, claramente es indicativo de un **alto riesgo para las cardiopatías coronarias**.
- a. Cierto b. Falso
28. _____ Una de las manifestaciones cardinales para patologías cardiacas, en particular las **cardiopatías coronarias**, es el **dolor anginoso a nivel del pecho**, cuello, mandíbula, brazos, u otras regiones del cuerpo propensas a una isquemia miocárdica.
- a. Cierto b. Falso
29. _____ Es saludable, principalmente desde el punto legal, que el candidato prospecto cumpla una **hoja de consentimiento** antes de ingresar a un **programa de ejercicio**, o previo a una **prueba de esfuerzo**.
- a. Cierto b. Falso
30. _____ Se considera una **contraindicación absoluta**, para una prueba de esfuerzo o práctica de ejercicios físicos, cuando el potencial candidato posee **arritmias cardiacas descontroladas**, las cuales inducen síntomas o estados patológicos que comprometen la función hemodinámica.
- a. Cierto b. Falso