

Experiencia de Laboratorio #3: L3 U2-01

ENTREVISTA RÁPIDA DE LA SALUD DE LA ACSM (ENTREVISTA VERBAL CON EL CLIENTE)

Términos Claves	Objetivos
<ul style="list-style-type: none">• Patologías incapacitantes• Enfermedades cardíacas súbitas• Hipertensión• Ejercicios grupales• Cuestionario de salud• Entrevista rápida verbal de la ACSM• Comportamientos de riesgo• Ejercicios contraindicativos• Referido médico• Actividad física	<p>Al finalizar este laboratorio, los estudiantes estarán capacitados para:</p> <ul style="list-style-type: none">• Definir enfermedad cardíaca súbita, comportamiento de riesgo.• Describir el protocolo para evaluar el estado de salud del cliente mediante una entrevista rápida de naturaleza verbal.• Analizar cabalmente la información obtenida de la entrevista rápida/verbal.• Establecer si el potencial participante se encuentra en el programa de ejercicio correcto.• Determinar si el futuro participante cuenta con algún problema de salud, o físico.

Teoría del Laboratorio:

Referencia: Lopategui Corsino, E. (2014). HPER-4308: Diseño de Programas de Ejercicios. *Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud*. Recuperado de <http://www.saludmed.com/ejercicio/ejercicio.html>

Unidad: I : Introducción

Lección: 1.2 : Sistemas Dirigidos a Evaluar el Estado Actual de Salud, y de los Potenciales Riesgos, en los Participantes Prospectos para un Programa de Ejercicio o Actividad Física.

INTRODUCCIÓN

De no contar en el momento con un cuestionario de salud, es posible realizar una evaluación verbal del cliente. Tal procedimiento evaluativo de la salud se conoce con el nombre de "ACSM Quick Screen" (DeSimone & Stenger, 2012). Este mecanismo dispone de varias ventajas, entre las cuales tenemos: 1) se establece si el potencial participante se encuentra en el programa de ejercicio correcto; 2) permite que los ejercicios, o actividades físicas, se realicen en un manera segura para el cliente y; 3) será posible determinar si el futuro participante cuenta con algún problema de salud, o físico, de manera que se lleven a cabo los ajustes necesarios en el programa de ejercicio. El evaluador, entonces, entrevista al potencial cliente fundamentado en las preguntas que se describen más adelante.

PROTOCOLO A SEGUIR PARA LA ENTREVISTA VERBAL DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA

Este proceso evaluativo de la salud se administra de forma verbal. Luego de una bienvenida, se recomienda que el instructor se presente de forma amigable y proceda a realizar la entrevista. A continuación se enumeran las preguntas que se habrán de hacer al cliente durante el dialogo verbal, con el candidato, para la evaluación de la salud (DeSimone & Stenger, 2012, pp. 12-13):

1. ¿Al presente te encuentras matriculado en alguna otra sesión de ejercicio grupal? De ser afirmativo tal pregunta, entonces se procede a indagar: ¿En cuáles?, ¿Cuándo fue la última ocasión que pudo asistir a esta clase?, o ¿Cuáles otros tipos de actividades estás practicando en la actualidad? La respuesta a esta pregunta suministra información valiosa sobre el historial de ejercicio y destrezas que posee el cliente. También, se puede establecer si es un individuo nuevo en las clases de ejercicios.
2. ¿Tienes algún problema de salud en la rodilla, hombro, espalda o cualquier otro disturbio en las articulaciones o huesos? Esto representa una pregunta importante, pues provee información tocante a posibles limitaciones oseo-articulares y si se requiere implementar adaptaciones a los ejercicios. También, es posible determinar posibles ejercicios contraindicativos para este cliente en particular.
3. ¿Tienes alguna enfermedad (Ej: problemas cardiovasculares, alta, o baja, presión arterial, diabetes)? La contestación a esta pregunta indica posibles problemas médicos agudos. Dependiendo de la información obtenida de esta pregunta, el instructor habrá de interrogar más profundo al potencial participante. Esto puede requerir que se contesten las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuándo fue la última ocasión que un médico lo evaluó? Esto ayuda a establecer problemas de salud particulares y la posible necesidad de otras evaluaciones médicas o visitas a su médico de cabecera.
 - b. ¿Te encuentras tomando algún medicamento, o estas bajo tratamiento médico para este problema de salud? Esta pregunta identifica si el cliente se encuentra bajo tratamiento médico.
 - c. ¿Alguna vez tu médico te dijo que no podías hacer ejercicios debido a este disturbio médico u otro desorden de salud? Tal interrogante representa la posible necesidad de un *referido médico* para poder *autorizar su ingreso* a los ejercicios grupales. También, esta respuesta habrá de disponer restricciones específicas indicadas por el médico.

- d. ¿Sufres de algún tipo de alteración física que pueda afectar tu desempeño del ejercicio en estos momentos? ¿Este cambio físico puede ser afectado por el ejercicio? La contestación a esta pregunta provee datos importantes que indican la posible necesidad de modificar los ejercicios. Disturbios de sueño, fatiga constante, y otros, son algunos problemas de salud que debe ser considerado por el instructor de ejercicios grupales. También, existe la posibilidad que estas afecciones no permitan que el candidato ingrese al programa de ejercicio.

Es posible alterar la redacción de estas preguntas para adaptarse a programas de entrenamiento físico encaminados a desarrollar, principalmente, los componentes de aptitud física relacionados con la salud, así como en intervenciones de actividad física. Tal ajuste de la entrevista verbal se presenta abajo:

1. ¿Al presente se encuentra en algún otro programa de ejercicio o actividad física? De ser afirmativo, ¿Qué tipo de programa?, ¿Cuándo fue la última vez que asistió al mismo? o ¿Cuál otros tipos de actividades al presente te encuentras practicando?
2. ¿Posee algún problema, o lesión, en alguna coyuntura del cuerpo, como la rodilla, tobillo, hombro, espalda u otro?, ¿Posees una enfermedad que afecte tus huesos?
3. ¿En estos momentos, padeces de algún tipo de enfermedad que debamos saber, como alta presión enfermedad del corazón, diabetes u otra?
4. ¿Cuándo fue la última vez que se visitó al médico para un examen completo?
5. ¿Al presente, te encuentras bajo un régimen farmacológico o tratamiento clínico especializado?
6. ¿En algún momento de tu vida, un médico te mencionó que no podías hacer ejercicios debido a un tipo de problema de salud?
7. ¿En estos momentos, usted tiene cambios físicos que puedan afectar su ejecutoria del ejercicio?

EVALUACIÓN E INTERPRETACIÓN

Posterior a la administración de los cuestionarios, se requiere que los estudiantes analicen la información y establezcan si el participante puede ingresar al programa de ejercicios grupal, o si requiere un referido médico.

REFERENCIAS

- American College of Sports Medicine [ACSM] (2014a). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9na. ed., pp. 19-36, 40-57, 162-180). Philadelphia, PA: Lipincott Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine [ACSM] (2014b). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (7ma. ed., pp. 170-177, 324-330, 337, 424, 466-479). Philadelphia, PA: Lipincott Williams & Wilkins.
- DeSimone, G., & Stenger, L. (2012). Profile of a group exercise participant: health screening tools. En G. DeSimone (Ed.), *ACSM's Resources for the group exercise instructor* (pp. 10-33). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Gordon, N. F., & Mitchell, B. S. (1993). Health appraisal in the nonmedical setting. En J. L. Durstine, A. C., King, P. L., Painter, J. L., Roitman, L. D., Zwiren & W. L. Kenney (Eds.), *ACSM's Resource manual for guidelines for exercise testing and prescription* (2da., ed., pp. 219-228). Philadelphia: Lea & Febiger.

HOJA PARA EL ANÁLISIS DE LOS CUESTIONARIOS DE SALUD

Administrador(es) de la Entrevista: _____

Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Hora: ____ (a.m.) (p.m.)

Nombre: _____ ID: _____ Edad: ____ Sexo: (F) (M)

Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: _____

Basado en los cuestionarios administrados, complete los siguientes renglones:

INFORMACIÓN IMPORTANTE *DERIVADA DE LA ENTREVISTA RÁPIDA DE ACSM*

Enfermedades Conocidas (Cardiovascular, Pulmonar, o Metabólica)	Limitaciones Óseo-Musculares (Rodilla, Hombro, Espalda, otros)	Cambios Físicos que Puedan Afectar la Ejecutoria (Disturbios del Sueño, Fatiga Crónica, otros)	Historial de Ejercicio, Actividad Física, o Deportes	Necesidad de un Referido Médico o Prueba de Esfuerzo

RESUMEN DE LA INFORMACIÓN DERIVADA DE LA ENTREVISTA RÁPIDA DE ACSM

MANIFESTACIONES CLÍNICAS PARA Enfermedades Crónico-Degenerativas que posee el <i>Potencial Participante</i>	ENFERMEDADES Pasadas y Presentes que posee el <i>Potencial Participante</i>	CONTRAINDICACIONES: (Ejercicio o Prueba de Esfuerzo)		CONSIDERACIONES ESPECIALES
		Absolutas	Relativas	1) Medidas de precaución y seguridad 2) Modificación en Dosis del ejercicio 3) Ajustes en el Nivel del Grupo/Programa de Ejercicio

Comentarios:
