



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

ACCESO: <http://saludmed.com/labs/exerciseriskassess.pdf>

EVALUACIÓN DEL RIESGO ANTE EL EJERCICIO

Evaluador(es): _____

Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

NOMBRE: _____ ID: _____ Edad _____ Sexo: (F) (M)

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

Marcar con si Contesta Afirmativamente

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR, PULMONAR O METABÓLICA:

1. ¿Alguna vez ha padecido de las siguientes enfermedades, signos o intervenciones médicas?:

- Infarto al miocardio (i.e., ataque cardiaco).....
- Derrame cerebral (apoplejía) o ataque isquémico (mini derrame cerebral).....
- Cirugía de puente aorto-coronario u otra operación cardiaca/torácica.....
- Cateterismo cardiaco o angioplastía coronaria.....
- Electrocardiograma (EKG) anormal (e.g., latidos ectópicos, bloqueo cardiaco y otros).....
- Otras enfermedades cardiovasculares o cerebrovasculares (e.g., aneurisma y otras).....
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC, e.g., asma, bronquitis, enfisema).....
- Diabetes (Tipo I o dependiente de insulina, Tipo II o no dependiente de insulina).....
- Hiperlipidemia (LDL elevado, triglicéridos elevados y colesterol total alto).....

SIGNOS O SÍNTOMAS SUGESTIVOS DE UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR O PULMONAR:

2. ¿Experimentas en la actualidad, o has experimentado, cualquiera de estas manifestaciones?:

- Angina (dolor o molestia) en el pecho, quijada o brazos).....
- Disnea (i.e, acortamiento/dificultad respiratoria) en reposo o durante un esfuerzo moderado.....
- Mareo o periodos de síncope o desmayos.....
- Dificultad respiratoria mientras se encuentra en decúbito (recostado) sobre una superficie.....
- Latidos del corazón perdidos/saltados o palpitaciones (latidos acelerados).....
- Otras enfermedades cardiovasculares o cerebrovasculares (e.g., aneurisma y otras).....
- Dolor en las piernas ocasional, particularmente cuando se camina.....
- Soplo cardiaco.....
- Fatiga o acortamiento de la respiración durante las actividades cotidianas.....

FACTORES DE RIESGO PRINCIPALES PARA CARDIOPATÍAS CORONARIAS:

3. ¿Posees personalmente cualquiera de estos factores de riesgo principales (como se define)?:

- Edad mayor (varón ≥ 45 años, mujer ≥ 55 años).....
- Historial familiar (muerte súbita o ataque cardiaco en padre < 55 años o madre < 65 años).....
- Tabaquismo (fumador de cigarrillos actual o lo ha dejado dentro de 6 meses previos).....
- Inactividad física (actividad física menos de 30 min, 3 días/sem, por los últimos 3 meses).....
- Obesidad (IMC ≥ 30 , circunferencia cintura ≥ 40 pulg para varones o ≥ 35 pulg para mujeres)....
- Hipertensión (PAS confirmada ≥ 140 o PAD ≥ 90 mm. Hg., o medicamentos para PA alta).....
- Dislipidemia (LDL ≥ 130 o HDL < 40 mg/dl, o bajo medicamentos para bajar colesterol).....
- Diabetes (glucosa en ayuna ≥ 126 mg/dl, tolerancia glucosa oral ≥ 200 o HbA1c $\geq 6.5\%$).....

CLASIFICACIÓN PARA EL RIESGO ANTE EL EJERCICIO

Riesgo Bajo: 1) joven, varón < 45 años, mujer < 55 años; 2) ausencia de cardiopatía coronaria (o enfermedad cardiovascular), patología pulmonar o disturbio metabólico; 3) ausencia de manifestaciones clínicas (signos y síntomas) asociados con cardiopatía coronaria (o enfermedad cardiovascular) y 4) posee **no más** de un factor de riesgo principal para cardiopatía coronaria; o persona mayor, varón ≥ 45 años, mujer ≥ 55 años.

Riesgo Moderado: 1) joven, varón < 45 años, mujer < 55 años; 2) ausencia de cardiopatía coronaria (o enfermedad cardiovascular), patología pulmonar o disturbio metabólico; 3) ausencia de manifestaciones clínicas (signos y síntomas) asociados con cardiopatía coronaria (o enfermedad cardiovascular) y 4) posee **más** de un factor de riesgo principal para cardiopatía coronaria; o persona mayor, varón ≥ 45 años, mujer ≥ 55 años.

Riesgo Alto: Sim importar la edad (i.e., persona mayor o joven); 1) enfermedad cardiovascular o pulmonar o metabólica diagnosticada; o 2) posee manifestaciones clínicas (signos y síntomas) asociados con cardiopatía coronaria (o enfermedad cardiovascular).

REFERENCIAS

American College of Sports Medicine [ACSM] (2014). *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 (2018). *Guidelines for exercise testing and prescription* (10ma ed., pp. 25-41, 45-59). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer. D

Beam, M, W., & Adams, G. M. (2023). *Exercise physiology laboratory manual* (9na ed., p. 327-). New York, NY: McGraw-Hill LLC.

Liguori, G., & American College of Sports Medicine (2021). *Guidelines for exercise testing and prescription* (11ma ed., pp. 32-52). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.