



1 DETECCION DE RIESGOS PARA LA ACTIVIDAD FISICA

- ¿Alguna vez le ha diagnosticado un médico una enfermedad cardiaca, recomendándole que solo haga actividad física supervisada por personal sanitario? Sí No
- ¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física? Sí No
- ¿Ha notado dolor en el pecho durante el último mes? Sí No
- ¿Tiende a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos? Sí No
- ¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio? Sí No
- ¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta? Sí No
- ¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica? Sí No

Si ha respondido afirmativamente a alguna de las preguntas anteriores, le recomendamos la realización de un reconocimiento médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física, con el fin de evitar riesgos durante la práctica de la misma.

2 SITUACIONES ESPECIALES PARA LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA

- ¿Padece Vd. alguna de las situaciones siguientes?
- Diabetes Sí No
- Asma u otra enfermedad pulmonar Sí No
- Dolor, quemazón o sensación desagradable en las pantorrillas al caminar Sí No
- Problemas de huesos o musculares Sí No
- Embarazo Sí No
- Toma medicamentos por indicación propia Sí No

Si ha respondido afirmativamente a alguna de las cuestiones anteriores, le recomendamos que acuda a la consulta de su médico, para que le indique el tipo de ejercicio que puede realizar, así como las contraindicaciones a tener en cuenta.

3 DETECCION DE NIVEL DE ACTIVIDAD Y/O SEDENTARISMO

A. ¿Cuántas veces por semana realiza Vd. **20 minutos** de actividad física **intensa** que le haga respirar rápido y con dificultad? Por ejemplo: footing, levantar pesos, excavar, aeróbic, bicicleta rápida o caminar a un ritmo que le impida hablar con normalidad.

- 3 o más veces por semana 4 puntos
1-2 veces por semana 2 puntos
nunca 0 puntos

B. ¿Cuántas veces por semana realiza Vd. **30 minutos** de actividad física **moderada** o pasea de forma que aumente su frecuencia cardiaca o respire con mayor intensidad de lo normal? Por ejemplo: tareas domésticas, cargar pesos ligeros, ir en bicicleta a una marcha regular, jugar con niños, a petanca o un partido de dobles de tenis.

- 5 o más veces por semana 4 puntos
3-4 veces por semana 2 puntos
1-2 veces por semana 1 punto
nunca 0 puntos

Sume la puntuación total de A+B. Si su puntuación ha sido igual o mayor de 4, es usted "suficientemente" activo, por lo que le animamos a CONTINUAR con su actividad física. Si su puntuación ha sido entre 0 y 3 puntos, es usted "insuficientemente" activo, por lo que le recomendamos AUMENTAR su actividad física.

Cuestionario para la persona interesada

En el caso de que nos aporte alguna información que pueda ser de interés para el buen desarrollo de su práctica deportiva, los datos personales recogidos serán incorporados y tratados en el fichero "Usuarios Actividades Deportivas" cuya finalidad es facilitar la inscripción en las actividades y eventos deportivos dirigidos o coordinados por el Ayuntamiento de Madrid. Los datos no podrán ser cedidos a terceros salvo en los supuestos previstos en la normativa vigente sobre la Protección de Datos de Carácter Personal. El órgano responsable del fichero es la Dirección General de Deporte, calle San Bernardo, 68, 28015 Madrid, ante el que la persona interesada podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición oficprotecciondatos@madrid.es