



«OBSERVA CÓMO ESTÁ TU CORAZÓN,
PARA HACER EJERCICIO CON RAZÓN»

Cuestionario Pre-participativo Screening Cardiovascular Para La Actividad Física

“SCAF”

El propósito de este cuestionario es disponer de una medida mínima que arroje información de posibles riesgos de tu corazón o tu sistema circulatorio al realizar ejercicio físico. Por lo tanto, si vas a iniciar el proceso académico y pretendes participar en las actividades de la clase de educación físicas o de los deportes. Ten en cuenta que vas a aumentar el esfuerzo más de lo cotidiano, por lo que te recomendamos antes de comenzar que respondas el siguiente cuestionario en compañía de tus padres, en forma responsable, sincera, segura y veraz. Posteriormente tengan en cuenta las recomendaciones que se dan al final.



«OBSERVA CÓMO ESTÁ TU CORAZÓN
PARA HACER EJERCICIO CON RAZÓN»

Para responder el cuestionario ten en cuenta lo siguiente:

- 1. Tus respuestas serán tratadas en forma confidencial.*
- 2. Tu participación es en forma voluntaria.*
- 3. Contesta el cuestionario en compañía de tus padres en forma tranquila y sin ningún afán.*
- 4. Asegúrate de leer cada pregunta y respóndela con toda sinceridad si la comprendes.*
- 5. No hay preguntas buenas ni malas. Esto no es un examen.*



«OBSERVA CÓMO ESTÁ TU CORAZÓN,
PARA HACER EJERCICIO CON RAZÓN»

DATOS PERSONALES

APELLIDOS Y NOMBRE: _____

FECHA DE NACIMIENTO: DD/MM/AA EDAD: _____ SEXO: M F

CIUDAD: _____

GRADO ESCOLAR: _____ CORREO ELECTRONICO: _____

PRACTICA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA: SI NO

¿CUÁL? _____

1. ANTECEDENTES FAMILIARES

2.1. ¿Algún pariente cercano (mamá, papa, abuelos o hermanos) ha muerto repentinamente antes de los 40 años por un problema del corazón?

SI NO ¿Quién? _____

2. ANTECEDENTES PERSONALES

3.1. ¿Presentas una enfermedad de larga duración y que va aumentando lentamente (Enfermedad crónica)?

SI NO ¿Cuál? _____

3. ANTECEDENTES SOBRE TU CORAZÓN O TU SISTEMA CIRCULATORIO

4.1. ¿Tu médico te ha dicho que tienes una enfermedad del corazón?

SI NO

4.2. ¿Te han dicho si tienes la presión arterial alta?

SI NO

4.3. ¿El médico te ha dicho que tienes el colesterol alto?

SI NO



«OBSERVA CÓMO ESTÁ TU CORAZÓN,
PARA HACER EJERCICIO CON RAZÓN»

5. SINTOMAS DURANTE O INMEDIATAMENTE DESPUES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

5.1. *¿Alguna vez te han dicho que no puedes hacer ejercicio físico por alguna enfermedad?*

SI NO

5.2. *¿Has sentido mareo cuando realizas ejercicio o deporte?*

SI NO

5.3. *¿Has sentido que no puedes respirar cuando realizas ejercicio?*

SI NO

5.4. *¿Te has desmayado alguna vez cuando estabas haciendo ejercicio?*

SI NO

5.5. *¿Has tenido sensación, de que te vas a caer al hacer ejercicio?*

SI NO

5.6. *¿Alguna vez has sentido que tu corazón hace una pausa y después hace un latido más fuerte?*

SI NO

5.7. *¿Alguna vez, durante el ejercicio has presentado dolor en el pecho?*

SI NO

5.8. *¿Has sentido que no puedes respirar después de realizar ejercicio?*

SI NO

5.9. *¿Al hacer ejercicio con tus compañeros sientes que te cansas más rápido que ellos?*

SI NO

5.10. *¿Alguna vez has sentido que tu cuerpo no responde como quisieras cuando haces ejercicio?*

SI NO

5.11. *¿Tus uñas o tus labios se han puesto moradas o azuladas mientras haces ejercicios?*

SI NO



«OBSERVA CÓMO ESTÁ TU CORAZÓN,
PARA HACER EJERCICIO CON RAZÓN»

RECOMENDACIONES

- Si respondiste **NO** a todas las preguntas, tú puedes practicar actividades físicas y deportivas con confianza ya que aparentemente no presentas síntomas cardiovasculares que te puedan poner en riesgo tu salud. Si a partir de este momento aparece alguno de los síntomas o signos que están descritos en este cuestionario es importante que consultes con tu médico.
- Si respondiste **SI** al menos una de las preguntas del apartado número 3 es importante que consultes con tu médico sobre las posibilidades de la participación en las actividades físicas y deportivas dentro o fuera de la clase de educación física y sus restricciones, si las tienes.
- Si respondiste **SI** al menos una de las preguntas del apartado número 4 es importante que tus padres le soliciten al médico realizar un examen más detenido con miras a descartar un problema cardíaco silencioso de origen congénito.
- Si respondiste **SI** al menos una de las preguntas del apartado número 5 es importante que tu médico descarte que las prácticas físicas no tienen ninguna contraindicación para ti.
 - Si respondiste **SI** a la pregunta 5.1. es importante que le presentes una certificación médica a tu profesor de educación física en donde le indique tus limitaciones si aún las tienes.