

Un Asunto de Equilibrio Manejando el Temor a las Caídas

Acuerdo con el participante

Yo _____ estoy de acuerdo en participar en **Un Asunto de Equilibrio.**

Yo he sido informado que las sesiones incluirán ejercicios ligeros a moderados como: estiramiento, equilibrio y ejercicios de rango de movimiento. Yo asumo responsabilidad total por mi participación en estos ejercicios. Yo me comprometo a trabajar dentro de mis capacidades y me comprometo a parar cualquier ejercicio que me cause dolor o incomodidad, informando de inmediato al facilitador.

Yo he revisado CDEF. Si así lo indica, me comprometo a contactar a mi doctor y hablarle de los ejercicios que componen el programa Un Asunto de Equilibrio.

Dado que yo contesté “SI” en el CDEF Yo consulté a mi doctor _____, con respecto a los ejercicios de Un Asunto de Equilibrio.

_____ Yo recibí permiso de participar en estos ejercicios

_____ Se me aconsejó que tomara las siguientes precauciones

Firma del Participante

Fecha

Cuestionario para Determinar Estado Físico (CDEF y usted)

(Esta es una auto-evaluación. Por favor manténgala en sus archivos)

Introducción: La actividad física regular es divertida y saludable y cada día son más las personas que están comenzando a estar más activas. El estar más activo es muy seguro para la mayoría de las personas. Sin embargo, algunas personas deben consultar con su doctor antes de hacer actividad física regular. Si usted está planeando aumentar más su actividad física, conteste las siguientes siete preguntas. Si usted esta entre las edades de 15 a 69 años la CDEF le indicará si debe consultar con su doctor antes de iniciar. Si usted tiene 69 años y no es muy activo, consulte con su doctor.

Instrucciones: El sentido común es su mejor guía para contestar este cuestionario. Por favor lea cuidadosamente las preguntas y conteste cada una honestamente, Marque SÍ o NO

SI NO

- | | | |
|-----|-----|--|
| ___ | ___ | 1. ¿Le ha dicho alguna vez su doctor que usted tiene una condición cardiaca (o del corazón) de modo que usted puede hacer únicamente actividad física recomendada por su médico? |
| ___ | ___ | 2. ¿Siente dolor en el pecho cuando realiza actividades físicas? |
| ___ | ___ | 3. ¿Durante el mes pasado ha experimentado dolores en el pecho sin que haya hecho actividad física? |
| ___ | ___ | 4. ¿Pierde el equilibrio a causa de mareos o alguna vez ha perdido la conciencia? |
| ___ | ___ | 5. ¿Tiene algún problema de huesos o articulaciones que podría empeorar si cambia su actividad física? |
| ___ | ___ | 6. ¿Toma actualmente medicinas recetadas por el doctor ya sea para la presión alta o para algún problema cardiaco? |
| ___ | ___ | 7. ¿Sabe de alguna otra razón por la cual no deba hacer actividad física? |

Si usted contestó SI a una o más de las preguntas consulte con su doctor ya sea personal o telefónicamente ANTES de incrementar su actividad física, o ANTES de que tenga una evaluación física. Coménteles al doctor acerca de CDEF y dígame cuál de las preguntas contestó con un SI.

Usted puede hacer cualquier actividad que desee siempre y cuando inicie despacio y aumente la actividad gradualmente o simplemente debe hacer solamente

actividades que sean seguras para usted. Comente a su doctor en que tipo de actividades quiere participar y siga su consejo.

Identifique qué programas comunitarios son los que más pueden ayudar de una manera segura para usted

Si usted contestó NO a todas las preguntas del CDEF, usted puede estar razonablemente seguro que puede iniciar el programa

Inicie una actividad física despacio y con poco ejercicio y con el tiempo va aumentando gradualmente. Esta es la manera fácil y más segura de hacerlo

Participe en una evaluación de su estado físico, esta es una excelente manera de determinar como está y que plan de ejercicios es el mas conveniente para usted.

Tómese su tiempo antes de incrementar su actividad

Si usted no se siente bien porque tiene una enfermedad temporal, tal como gripe o fiebre, espere hasta que se sienta bien

Por favor tenga en cuenta: Si su salud cambia de tal manera que tiene que contestar SI a cualquiera de las preguntas anteriores, consulte con su doctor o profesional de salud. Pregúnteles si debe cambiar su plan de actividad física.

Copia de la versión revisada en 1994 Cuestionario para Determinar Estado Físicos (CDEF). El CDEF tiene derechos de autor. La evaluación del estado físico pertenece a Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio