CUESTIONARIO DE SALUD PREVIO AL EJERCICIO

Tipo PAR-Q · Para rellenar antes de la primera sesión

Este cuestionario ayuda a saber si debes hablar con tu médico antes de empezar a entrenar o de aumentar tu actividad física. Lee cada pregunta con calma y responde con sinceridad.

DATOS DEL CLIENTE

Nombre y apellidos: **Fecha:**

Fecha de nacimiento: **Teléfono:**

Contacto de emergencia (nombre y teléfono):

PREGUNTAS DE SALUD

1	¿Te han diagnosticado alguna enfermedad del corazón o de la tensión arterial?	☐ Sí	☐ No
2	¿Notas dolor, presión u opresión en el pecho cuando haces un esfuerzo?	☐ Sí	☐ No
3	En las últimas semanas, ¿te ha dolido el pecho sin estar haciendo ejercicio?	☐ Sí	☐ No
4	En el último año, ¿te has mareado hasta perder el equilibrio o te has desmayado?	☐ Sí	☐ No
5	¿Tienes algún problema de huesos, articulaciones o espalda que empeore al moverte o entrenar?	☐ Sí	☐ No
6	¿Tomas medicación para el corazón o la tensión arterial?	☐ Sí	☐ No
7	¿Estás embarazada, has dado a luz o te han operado en los últimos seis meses?	☐ Sí	☐ No
8	¿Hay algún otro motivo de salud por el que creas que no deberías empezar a entrenar ahora?	☐ Sí	☐ No

Si has respondido «sí» a alguna pregunta

Habla con tu médico antes de empezar o de aumentar tu actividad física y entrega a tu entrenador su visto bueno por escrito. Si tu salud o tu medicación cambian más adelante, avísale.

Protección de datos

Este cuestionario contiene datos de salud, una categoría especial de datos según el RGPD. Solo se recogen con tu consentimiento explícito y para valorar si puedes empezar a entrenar con seguridad. Los guarda tu entrenador con acceso restringido mientras entrenes con él. Puedes pedirle verlos, corregirlos o borrarlos.

Responsable del tratamiento:

☐ Doy mi consentimiento para que mi entrenador trate estos datos de salud con esa finalidad.

DECLARACIÓN Y FIRMAS

Declaro que he respondido con sinceridad y que avisaré a mi entrenador si mi salud o mi medicación cambian.

Firma del cliente:

Fecha:

Firma del entrenador:

Fecha:

PARA EL ENTRENADOR

Resultado:

- ☐ Ningún «sí»: puede empezar
- ☐ Algún «sí»: derivado al médico el _____

Visto bueno médico recibido el _____

Indicaciones o limitaciones del médico:

Repetir el cuestionario el _____ (en 12 meses, o antes si cambian su salud o su medicación)

Cuestionario redactado por TrainerStudio con el enfoque de cribado del PAR-Q. No es el PAR-Q+ oficial (eparmedx.com). No diagnostica ni sustituye una valoración médica.