



Cuestionario de signos y síntomas

1. ¿Has corrido o realizado un ejercicio de similar intensidad durante, al menos, 30 minutos por sesión y, al menos, 3 días por semana durante, al menos, los 3 últimos meses?
2. ¿Has participado con anterioridad, sin problemas, en alguna carrera?
3. ¿Has sido diagnosticado/a alguna vez de alguna enfermedad del corazón, circulatoria, renal o diabetes mellitus?
4. ¿Has tenido alguna vez dolor, malestar o sensación de opresión en el pecho, cuello, mandíbula o brazos durante el ejercicio?
5. ¿Has sufrido alguna vez mareo o síncope -desmayo- sin explicación aparente?
6. ¿Has tenido alguna vez palpitaciones o sensación de aceleración del corazón sin explicación aparente?
7. ¿Tienes una sensación inhabitual y desproporcionada de cansancio o falta de aire o aliento durante el ejercicio?
8. ¿Te han detectado alguna vez un soplo cardíaco que no haya sido estudiado?
9. ¿Tienes dificultad para respirar estando tumbado/a que mejora al sentarte?
10. ¿Has tenido hinchazón de ambos tobillos -edema- sin explicación aparente?
11. ¿Has perdido más de un 10% de peso sin quererlo en los últimos 6 meses?
12. ¿Algún miembro de tu familia cercana -padre/madre, hijos/as o hermanos/as- ha fallecido de muerte súbita o inesperada o ha sufrido una parada cardíaca por un problema cardíaco antes de cumplir los 50 años?
13. ¿Algún miembro de tu familia cercana -padre/madre, hijos/as o hermanos/as- tiene una discapacidad o invalidez o ha sido diagnosticado de alguna enfermedad cardíaca antes de cumplir los 50 años?