



Zeinu eta sintomen galdetegia

1. Egin al duzu korrika saiorik edo antzeko intentsitate (mantenduko) jarduera fisikorik, gutxienez ondorengo ezaugarriekin: saioko 30 minutu gutxienez, 3 aldiz asteko eta, gutxienez azken hiru hilabeteetan?
2. Inoiz egin al duzu beste lasterketarik, arazorik gabe?
3. Inoiz diagnostikatu al dizute bihotzeko, zirkulazio aparatuko edo giltzurruneko gaixotasunik, edota diabetes mellitusa?
4. Jarduera fisikoa egiten ari zarela, inoiz izan al duzu minik, ondoezik edo presio-sentsaziorik bularrean, lepoan, matrail-hezurrean edo besoetan?
5. Inoiz izan al duzu zorabiorik edo sinkoperik (korde-galtzerik), itxuraz arrazoirik gabe?
6. Inoiz izan al duzu palpitaziorik edo bihotza lasterka hasten den sentsaziorik, itxuraz arrazoirik gabe?
7. Jarduera fisikoa egiten ari zarela, sentitzen al duzu neurritz kanpoko eta ez-ohiko neke-sentsaziorik edo airea falta zaizun sentsaziorik?
8. Inoiz antzeman al dizute aztertu gabe gelditu den bihotz-murmuriorik?
9. Ba al duzu, esertzerakoan hobetzen den, arnasa hartzeko arazorik etzanda zaudenean?
10. Inoiz izan al duzu bi orkatiletan handiturik (edemarik), itxuraz arrazoirik gabe?
11. Azken 6 hilabeteotan galdu al duzu zure pisuaren % 10etik gora, horretarako berariaz ezer egin gabe?
12. Zure senitarteko hurbilekoren bat (gurasoa, seme-alaba, neba-arreba) hil al da bat-batean edo ustekabeen/bat-bateko heriotzaz, edota izan al du bihotz gelditzerik, bihotzeko arazo bat dela eta, 50 urte bete baino lehen?
13. Zure senitarteko hurbilekoren batek (gurasoak, seme-alabak, neba-arrebak) ba al du desgaitasunik edo urritasunik, edota diagnostikatu al diote bihotzeko gaixotasunen bat 50 urte bete aurretik?