

## AHA/ACSM Health/Fitness Facility Preparticipation Screening Questionnaire

Valuta il tuo stato di salute marcando le asserzioni che ti riguardano:

### **Storia**

- Un attacco cardiaco
- Operazione cardiocirurgica
- Angioplastica coronarica (PTCA)
- Pacemaker/ impianto defibrillatore cardiaco/ alterazione del ritmo cardiaco
- Patologie delle valvole cardiache
- Scompenso cardiaco
- Trapianto cardiaco
- Malattia cardiaca congenita

Se hai marcato qualcuno delle condizioni riportate in questa sezione, consulta il medico prima di affrontare un programma di esercizio fisico. Potresti aver bisogno di uno staff qualificato.

### **Sintomi**

- Hai avuto esperienza di fastidio al petto in seguito ad esercizio fisico
- Hai avuto esperienza di un'inspiegabile mancanza di respiro
- Hai avuto esperienza di vertigini, svenimento, blackout
- Assumi farmaci per il cuore

### **Altri questioni riguardanti la salute**

- Hai il diabete
- Hai l'asma o altre patologie polmonari
- Hai bruciore o crampi agli arti inferiori quando percorri a piedi brevi distanze
- Hai problemi muscolari che limita la tua attività fisica
- Hai preoccupazioni riguardo alla sicurezza dell'esercizio fisico
- Hai qualche prescrizione per i farmaci
- Sei in gravidanza

### **Fattori di rischio cardiovascolari**

- Sei un uomo con più di 45 anni
- Sei una donna con più di 55 anni, hai avuto un'isterectomia, o sei in menopausa
- Fumi, o hai fumato abbastanza negli ultimi 6 mesi
- La tua pressione sanguigna (BP) è maggiore di 140 (BPs) / 90 (BPd)
- Non conosci la tua BP
- Assumi farmaci per la tua BP
- I tuoi livelli di colesterolo sono maggiori di 200mg/dL
- Non conosci i tuoi livelli di colesterolo
- Hai parenti stretti che hanno avuto un attacco cardiaco prima dei 55 anni (fratello, papà) o di 65 anni (madre o sorella)
- Sei una persona fisicamente inattiva (dedichi meno di 30 min. all'attività fisica o almeno 3 volte al giorno in una settimana)
- Sei in sovrappeso di circa 20 kg in più, rispetto al tuo peso ideale

Se hai marcato 2 o più condizioni riportate in questa sezione, dovresti consultare il medico prima di affrontare un programma di esercizio fisico. Potresti aver bisogno di uno staff qualificato.

**In generale, se non hai marcato nessuna delle condizioni riportate, potresti svolgere un programma di esercizio fisico in totale sicurezza.**