



CUESTIONARIO DE SALUD PREVIO

Responde con sinceridad antes de empezar a entrenar. Si respondes "sí" a alguna pregunta, consulta con tu médico y presenta un apto médico antes de la primera clase.

NOMBRE Y APELLIDO

FECHA

PREGUNTA	SÍ	NO
1. ¿Algún médico te indicó que tienes un problema del corazón o de presión arterial?	☐	☐
2. ¿Sientes dolor en el pecho cuando haces actividad física o en reposo?	☐	☐
3. ¿En el último año perdiste el equilibrio por mareos o perdiste el conocimiento?	☐	☐
4. ¿Tienes algún problema en huesos, articulaciones o músculos que empeore con el ejercicio?	☐	☐
5. ¿Tomas medicación para la presión arterial, el corazón u otra condición crónica?	☐	☐
6. ¿Tienes alguna condición diagnosticada (por ejemplo diabetes o asma) o una cirugía en los últimos 6 meses?	☐	☐
7. ¿Estás embarazada o tuviste un parto en los últimos 6 meses?	☐	☐
8. ¿Hay algún otro motivo por el que un médico te haya indicado no hacer actividad física?	☐	☐

Si respondiste "sí" a alguna pregunta: no empieces todavía. Consulta con tu médico, cuéntale qué tipo de actividad vas a hacer (clases grupales de circuito, esfuerzo moderado) y trae el apto médico firmado.

Si tu salud cambia durante el ciclo (una lesión, un embarazo, un nuevo diagnóstico o medicación), avisa a tu entrenador antes de la siguiente clase.

FIRMA DEL ALUMNO

FIRMA DEL ENTRENADOR

FECHA