

## DATOS PERSONALES

APELLIDO Y NOMBRE.....  
EDAD.....SEXO.....FECHA DE NACIMIENTO.....DNI.....  
DOMICILIO.....LOCALIDAD.....  
TELÉFONO.....OBRA SOCIAL.....SOCIO N°.....  
EN CASO DE URGENCIA COMUNICARSE CON.....  
DIRECCION.....TELEFONOS.....

GRUPO SANGUÍNEO.....FACTOR RH.....  
¿ALERGIA A MEDICAMENTOS, A CUÁL?.....

## 2. HÁBITOS

¿Realiza habitualmente Actividad Física o Deportes, cuáles ?.....  
¿Días y horas por semana?.....  
¿Recreativo, Federado o Alto Rendimiento?<sup>2</sup>.....

¿Fuma cigarrillos u otros, cuántos por día?.....  
¿Toma alguna medicación en forma habitual, cuál?.....

## 1. LEA LAS PREGUNTAS CUIDADOSAMENTE Y RESPONDA POR SÍ o POR NO

¿Tiene problemas cardíacos? ¿Le han dicho que tiene un soplo cardíaco?.....  
¿Ha tenido una afección cardíaca o lo derivaron a un cardiólogo por alguna razón?.....  
¿Tiene o ha tenido dolor en el pecho o presión? (\*).....  
¿Tiene asma?.....  
¿Suele sentirse cansado con facilidad, fatigado o debe detener el ejercicio?(\*).  
¿Ha tenido presión alta alguna vez? (\*).....  
¿Ha tenido o tiene con el ejercicio palpitaciones, nauseas o desmayos?.....  
¿Toma medicamentos, esteroides, anabólicos u otros, cuáles?.....  
¿Tiene alguna enfermedad neurológica?.....  
¿Tiene otro factor de riesgo<sup>1</sup> cardiovascular (colesterol alto, diabetes, obesidad, estrés, tabaquismo, sedentarismo? Mencione cuál.....  
¿Tiene problemas articulares, óseos, dolencias, lesiones previas en huesos o articulaciones? Mencione cuál/les.....  
¿Existe algún otro problema o enfermedad no mencionada aquí que debiera confiamos?.....

### ➤ Dos aspectos para diferenciar la necesidad de estar o no federado:

El Deporte recreativo y su participación abierta o popular es para cualquier tipo de ejercicio físico sin tener marcas, objetivos o metas en donde se requieran fuerza, resistencias o velocidades extremas; tipo campeonatos organizados, entrenamientos constantes o especializados, etc. Sin embargo, el deporte federado requiere muchas veces una asiduidad o constancia en programas de entrenamientos deportivos y en ocasiones; por competencia o superación deportiva específica, y que por sus objetivos de rendimiento físico o deportivo están mayormente expuestos a riesgos.

