

ESTIMACIÓN DEL RIESGO PARA UN ATAQUE AL CORAZÓN*

Nombre: _____ ID: _____ Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: _____

OBJETIVO

Calcular las probabilidades de sufrir un ataque cardiaco ahora y en el futuro, basado en los factores de riesgo que se pueden cuantificar.

PROCEDIMIENTO

- Estudie cada factor y su columna.
- Determine la casilla que corresponda y encierre en un círculo el número grande que contiene.
- Sume todos los números que ha marcado.

INTERPRETACIÓN

Clasifique su puntuación total según las categorías que siguen:

Límites de Puntuación	Grado de Riesgo
6 – 11	: Su riesgo es muy inferior al promedio
12 – 17	: Su riesgo está por debajo del promedio
18 – 24	: Su riesgo es de un promedio general
25 – 31	: Su riesgo es moderado
32 – 40	: Su riesgo es de un nivel alto
41 - 62	: Gran peligro, visite de inmediato al médico

DESCRIPCIÓN

1. **Herencia:**

Cuente a sus padres, abuelos, hermanos y hermanas que hayan tenido algún ataque o infarto.

2. **Tabaquismo:**

Si inhala profundamente el humo del cigarrillo, sume un punto a su clasificación. No reste porque piense que no aspira o porque solo fume media pulgada de un cigarrillo.

3. **Ejercicio:**

Reduzca un punto a su clasificación si practica ejercicios de una manera regular y frecuente.

4. **Nivel del colesterol o ingestión de grasas saturadas:**

Lo mejor sería saber el nivel de colesterol de la sangre; pero si no se ha hecho un análisis, entonces estime honestamente el porcentaje de grasas sólidas (saturadas) que come. Cabe señalar, que cuando se utiliza el término “grasas sólidas” nos referimos grasas de origen animal, como: tocino, manteca, mantequilla, carne de vaca y de cerdo. Si se consume en exceso estas grasas, su nivel de colesterol probablemente será muy alto. En Estados Unidos Continentales, por ejemplo, el promedio del consumo de grasas saturadas es el 40% del total de las calorías ingeridas, lo cual constituye una práctica dietética de alto riesgo para la salud. Para más información respecto a las grasas sólidas, consulte el Capítulo 3, páginas 180-181.

5. **Presión sanguínea:**

Si no le han leído la presión arterial recientemente, pero ha aprobado algún examen de seguros o industrial, lo más probable es que tenga 140 o menos.

6. **Género:**

Aquí se ha de tomar en cuenta el hecho de que los hombres tienen de seis a diez veces más ataques cardíacos que las mujeres en edad de procrear.

Para cada factor de riesgo, encierre en un círculo el número que le corresponda:

EDAD	1 10 a 20	2 21 a 30	3 31 a 40	4 41 a 50	6 51 a 60	8 61 a 70 y mayores
HERENCIA	1 No hay historial conocido de enfermedades cardíaca	2 Un paciente de más de 60 años con afecciones cardiovasculares	3 Dos pacientes de más de 60 años con afecciones cardiovasculares	4 Un paciente de menos de 60 años con afecciones cardiovasculares	6 Dos pacientes de menos de 60 años con afecciones cardiovasculares	7 Tres pacientes de menos de 60 años con afecciones cardiovasculares
PESO	0 Más de 2 kg (4 lb) por debajo del peso estándar	1 Más de -2 a +2 kg (-4 a +4 lb) respecto al peso estándar	2 De 3 a 9 kg (7 a 20 lb) sobre el peso estándar	3 De 9 a 16 kg (20 a 35 lb) sobre el peso estándar	5 De 16 a 22 kg (35 a 48 lb) sobre el peso estándar	7 De 23 a 30 kg sobre el peso estándar
TABACO	0 No fumador	1 Puro o pipa	2 10 cigarrillos o menos al día	4 20 cigarrillos al día	6 30 cigarrillos al día	10 40 cigarrillos al día
EJERCICIO	1 Ejercicios de alta intensidad mediante el trabajo o actividades recreativas	2 Ejercicios moderados mediante el trabajo o actividades físicas recreativas	3 Trabajo sedentario y ejercicios o actividades recreativas de alta intensidad	5 Trabajo sedentario y ejercicios o actividades recreativas de moderados	6 Trabajo sedentario y ejercicios o actividades recreativas de baja intensidad	8 Ausencia de ejercicios o actividades físicas diarias
PORCENTAJE DE COLESTEROL O GRASAS EN LA SANGRE	1 Colesterol por debajo de 180 mg (%). Dieta sin grasas animales o saturadas	2 Colesterol debajo 181 y 205 mg (%). Dieta con 10% de grasas animales o saturadas	3 Colesterol entre 206 y 230 mg (%). Dieta con 20% de grasas animales o saturadas	4 Colesterol entre 231 y 255 mg (%). Dieta con 30% de grasas animales o saturadas	5 Colesterol entre 256 y 280 mg (%). Dieta con 40% de grasas animales o saturadas	7 Colesterol entre 256 y 280 mg (%). Dieta con 40% de grasas animales o saturadas
PRESIÓN SANGUÍNEA	1 Presión sistólica (la cifra superior) de 100 mm Hg	2 Presión sistólica (la cifra superior) de 120 mm Hg	3 Presión sistólica (la cifra superior) de 140 mm Hg	4 Presión sistólica (la cifra superior) de 160 mm Hg	6 Presión sistólica (la cifra superior) de 180 mm Hg	8 Presión sistólica de 200 mm Hg (lectura muy elevada)
GÉNERO	1 Mujer, menor de 40 años	2 Mujer, menor de 40 a 50 años	3 Mujer, menor de 40 a 50 años	5 Hombre	6 Hombre corpulento	7 Hombre corpulento y calvo

Puntuación Total: _____

HOJA PARA EL REGISTRO DE LOS PUNTUACIONES ESTIMACIÓN DEL RIESGO PARA UN ATAQUE CARDIACO

Nombre: _____ ID: _____ Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Sexo: ____M ____F Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: ____

Coloque la puntuación correcta para cada factor en la línea que le corresponde:

	Usted	Mami o Papi
Edad	_____	_____
Herencia	_____	_____
Peso	_____	_____
Tabaquismo	_____	_____
Ejercicio	_____	_____
Porcentaje de Colesterol o grasas en la dieta	_____	_____
Presión sanguínea	_____	_____
Género	_____	_____
Total :	_____	_____
Clasificación :	_____	_____

REFERENCIAS

Getchel, B. (1983). *Condición Física: Cómo Mantenerse en Forma*. México: Editorial Limusa.

Miller, D. K., & Allen, E. T. (1979). *Fitness: A Lifetime Commitment*. Minnesota: Burgess Publisher