

¿Está listo para comenzar?

Es muy importante saber cuando es necesario consultar con su médico antes de comenzar un programa de actividad física.

En la lista a continuación, marque con una “X” las casillas de las personas que deben ver a su médico antes de comenzar un programa de actividad física.



- Carlos tiene 65 años y tuvo un ataque al corazón hace 10 años, pero está totalmente recuperado.
- María tiene 32 años y tuvo un bebé sano hace 8 meses.
- Arturo tiene 38 años y tiene diabetes pero la mantiene controlada muy bien con medicamentos.
- Carmen tiene 35 años y quiere comenzar a hacer más ejercicio para bajar su presión arterial que está alta y para ayudarse a dejar de fumar.
- Gloria tiene 27 años, está en buen estado de salud y quiere comenzar a correr.
- Héctor tiene 57 años y se rompió la pierna hace 2 años, pero ésta se sanó muy bien. Camina todos los días pero quiere comenzar a trotar.