



Revista Electrónica de PortalesMedicos.com – ISSN nº 1886-8924

[www.portalesmedicos.com](http://www.portalesmedicos.com)

<http://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/>

**Efecto agudo del ejercicio físico en la glucemia capilar de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 del programa de Medicina del Deporte del Centro Especializado en el Manejo de la Diabetes del Distrito Federal**

**ANEXOS**

1. Aplicación de cuestionario de evaluación rápida creado por la organización mundial de la salud. (anexo 1)

**PAR- Q**

Alguna vez le han dicho que tiene problemas cardiacos?				
Si		No		
Sufre de dolores en el pecho cuando hace una actividad física?				
Si		No		
En el último mes ha tenido dolor en el pecho sin haber realizado alguna actividad física?				
Si		No		
Se fatiga al caminar?				
si		no		
Se fatiga al subir escaleras?				
Si		No		
Con cuantas almohadas duerme?				
1				
Se le edematozan los pies?				
Si		No		
Pierde el equilibrio por mareo o alguna vez ha perdido el conocimiento?				
Si		No		
Tiene malestar en huesos o articulaciones (como artritis) que se agravan con la actividad física?				
Si		No		
Esta tomando medicamentos para la presión arterial, por problemas cardiacos y diabetes?				
Si		No		
Toma sus medicamentos puntualmente?				
Si		No		
Considera alguna razón, no mencionada a aquí por la cual no pueda iniciar con un programa de ejercicio?				
Si		No		
Hoy desayuno y comió				
Si		No		
Conoce los síntomas cuando el azúcar esta baja?				
Si		No		Sudoración , pulso rápido, mareo, Dolor de cabeza, Temblor, Hambre, Visión borrosa, Irritabilidad

Revista Electrónica de PortalesMedicos.com – ISSN nº 1886-8924

[www.portalesmedicos.com](http://www.portalesmedicos.com)

<http://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/>

2. ANEXO 2 EXPEDIENTE RECOPIACIÓN DE DATOS EN PACIENTES

CEDM MED. DEPORTE HOJA DE ENTRENAMIENTO										
Nombre							Edad		FCmax	
fecha	Diagnostico								Sexo	
NºSPP					Nº GRATUIDAD					
Nº EXPEDIENTE										
FECHA:	MODALIDAD		BASA	CALEN	ENTRENAMIENTO	FINAL	5min	10 min	15mn	
SESION:		G.C.								
	FCENTRE	T/A								
		FC								
		PO2								
HRS INICIO :	OBSR. INICIO:		OBSR. FINAL		Hrs final	E. borg				

3. Anexo 3 CARACTERÍSTICAS DE PACIENTES

Sexo	Femenino 87 % masculino% 13
Edad promedio	48 +-11
Escolaridad formal promedio	7.5 años
Estado civil	90 %Casado 7 % viudo 3% soltero
Ocupación	40 % Ama de casa 56 % empleado 4 % trabaja por su cuenta
Tiempo de diagnostico	9.4 años
Tratamiento farmacológico para diabetes mellitus	Glibenclamida Metformina Insulina glargina

4. Característica clínicas de pacientes del programa de entrenamiento. (anexo 4)

	Inicio	Final
Glucosa	200	170
Frecuencia cardiaca	72	64
Tensión arterial sistólica	126	110
Tensión arterial diastólica	90	84