

ANEXO I. Hoja de recogida de datos

1. Fecha: __-__-__
2. Problema Salud: HTA Diabetes Dislipemia
3. ¿Es usted el paciente SÍ NO
4. Código paciente: _____
Si la respuesta es NO → sale del estudio
5. Criterios de exclusión: < 18, > 65 años
 - Inflamaciones y traumatismos recientes o problemas en articulaciones que puedan empeorar con el ejercicio físico
 - Enfermedad cardiovascular o problemas de corazón
 - HTA no controlada (TAS > 180, TAD > 105)
 - Broncoespasmos o dolor en el pecho cuando hace actividad física
 - Glucemias > 300mg/ml o retinopatía diabética
 - Taquicardias o arritmias
 - Vértigos o pérdida de equilibrio
 - Cualquier razón que el paciente considere que no le permite realizar actividad física
6. ¿Quiere participar en el estudio? SÍ NO
Si la respuesta es SÍ → Se pide consentimiento oral
Si la respuesta es NO → Sale de estudio
7. Sexo Hombre Mujer
8. N° medicamentos en receta electrónica: HTA _____ Diabetes _____ Dislipemia _____ Otros _____
9. Cuestionario: Exercise Vital Sign (EVS)
(Explicación de ejercicio moderado y vigoroso. Diferenciar actividad física de ejercicio físico)
- 9.1 ¿Cuántos días a la semana realizas ejercicio de moderada a vigorosa intensidad? N° de días: _____
- 9.2 De media, ¿cuántos minutos de ejercicio realizas en cada día a esa intensidad? N° de minutos por día: _____
Si su respuesta a 9.1 es a) moderado > 5 días o
b) vigoroso > 3 días
Si su respuesta a 9.2 es a) moderada > 30 minutos o
b) vigoroso > 20 minutos
(Cumplen recomendación mínima OMS... felicitar al paciente.)
10. ¿Cree que el ejercicio físico podría mejorar su hipertensión arterial, diabetes y/o dislipemia (problemas con el colesterol)? SÍ NO
11. ¿Su médico le ha prescrito (por escrito) alguna vez ejercicio físico de forma individualizada donde se haya especificado que tipo de ejercicio debe realizar, la duración, frecuencia e intensidad? SÍ NO
Si la respuesta es NO ir a la 13
12. ¿Lo está cumpliendo? SÍ NO
13. ¿Qué cree que sería mejor para su HTA, diabetes o colesterol?
 - Tomarse el medicamento
 - Realizar ejercicio físico
 - Lo más efectivo sería hacer las dos cosas
14. (Solo para los que no cumplen recomendación mínima OMS) ¿Qué motivo principalmente no le deja realizar más ejercicio físico, por ejemplo, salir a caminar?
 - No tengo tiempo
 - Me faltan ganas
 - Tengo muchos dolores que me impiden salir a caminar
 - No me siento seguro, de que pueda caermme o tener un accidente
15. ¿Cree que el farmacéutico puede motivar y ayudarle a seguir un plan de ejercicio prescrito por el médico?
 - SÍ No No lo sé
16. Edad _____ (años cumplidos)
17. Nivel de estudios:
 - Sin estudios
 - Estudios secundarios
 - Estudios primarios
 - Estudios superiores