



Reconeixements mèdics en els esportistes del Club Esportiu Vila Olímpica

La pràctica esportiva de competició que realitzen als nostres nois i noies en els diferents equips és d'una gran exigència física. Per això les federacions catalanes demanen obligatòriament la superació d'un reconeixement mèdic previ per atorgar la fitxa corresponent per a la competició. En aquesta línia, la Secretaria General de l'Esport i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya han establert unes recomanacions del contingut que han de tenir les revisions mèdiques en esportistes per detectar anticipadament situacions de risc per a la pràctica esportiva.

El Club Esportiu Vila Olímpica fa seves aquestes recomanacions i per a la propera temporada els nostres esportistes rebran aquest reconeixement mèdic exhaustiu i obtindran el Certificat Mèdic Esportiu per la pràctica de l'esport de competició.

Aquest reconeixement s'aplica a esportistes de qualsevol nivell?

Efectivament, la revisió mèdica s'aplica a esportistes federats independentment de si juguen a divisió d'honor o en categories inferiors. Quan portem al nostre organisme al màxim d'exigència com es el cas de la competició, cada esportista rendirà al seu nivell però la demanda que rep el cos és la mateixa per tots.

En que consisteix el reconeixement mèdic esportiu?

Les recomanacions de la Generalitat i de la Societat Europea de Cardiologia indiquen que una valoració funcional mèdicoesportiva en esportistes federats de categoria prebenjamí i superior ha d'incloure (nivell I):

- Revisió d'antecedents familiars i personals de malalties
- Exploració cardiorespiratòria amb auscultació cardíaca i respiratòria i mesura de la pressió arterial en repòs
- Exploració de l'aparell locomotor i mesures de pes i talla
- Electrocardiograma de repòs
- Espirometria

I pels esportistes federats de categoria cadet, juvenil i sènior s'afegeix (nivell IIa):

- Prova d'esforç amb electrocardiograma



Formulari d'antecedents familiars i personals de malalties

A la plana web del club a l'apartat de Serveis Mèdics: <http://www.cevilaolimpica.com/el-club/serveis-medics/> podeu descarregar-vos el formulari per emplenar els antecedents familiars i personals. Aquest és un apartat bàsic de la revisió mèdicoesportiva i cal realitzar-ho amb cura ja que permet detectar molts problemes potencials de salut.

En que consisteix una prova d'esforç?

La prova d'esforç consisteix en pedalar sobre una bicicleta estàtica o córrer sobre una cinta contínua. Es fa pedalar o córrer l'esportista a un ritme progressiu a mesura que s'augmenta la resistència de la roda o la velocitat de la cinta, en un protocol que té en compte les característiques i capacitats de cada persona. Simultàniament es mesura la pressió arterial, la freqüència cardíaca i es visualitza el traçat de l'electrocardiograma.

Quina informació ens aporta la prova d'esforç

La informació que proporciona la prova d'esforç té dues besants: la mèdica, que ens informa de la normalitat del traçat electrocardiogràfic en situació d'exercici màxim i el temps de recuperació. I la de rendiment que ens indica el nivell de l'esportista mesurat segons el consum màxim d'oxigen assolit

Què és el consum màxim d'oxigen?

La determinació indirecta del consum màxim d'oxigen (VO₂ max.), mesura la capacitat de l'organisme de l'esportista de metabolitzar l'oxigen i és un indicador de les seves qualitats per practicar un esport de resistència.

Perquè no es fa la prova d'esforç als mes petits?

Les característiques de la prova demanen que l'esportista hagi desenvolupat un força muscular suficient, tingui una alçada adequada per adaptar-se a la bicicleta o la cinta i la maduresa necessària per realitzar un esforç màxim mantingut.

La revisió mèdica és fàcil de superar?

En la revisió mèdica s'intenten detectar malalties fonamentalment cardíagues que poden haver passat desapercibudes fins aleshores. Afortunadament la prevalença d'aquestes malalties és baixa i l'habitual és superar la revisió mèdica.



Amb aquesta revisió mèdica es garanteix una seguretat total?

El coneixement mèdic actual no pot garantir un risc zero després d'una valoració funcional mèdicoesportiva, però sí que està comprovat que les exploracions que s'han descrit abans, són suficients per detectar la majoria de problemes mèdics que poden posar en risc la salut de l'esportista de competició. Només en el cas de detectar alguna anomalia durant la revisió està justificada la recomanació d'altres exploracions i sempre a criteri del metge responsable de la revisió mèdica.

Amb quina periodicitat s'ha de realitzar?

Actualment la Federació Catalana de Bàsquet demana una periodicitat cada dos anys en la categoria infantil o inferiors y anual pels cadets o superiors. La Federació Catalana de Futbol demana una periodicitat de dos anys per totes les categories.

És realitza igual per futbol, bàsquet o triatló?

Sí, la revisió preventiva es fa de la mateixa manera independentment de l'esport que es practiqui.

És obligatòria la valoració funcional mèdicoesportiva amb prova d'esforç?

Sí ho és pels esportistes federats del CE Vila Olímpica de categoria cadet o superior. L'eficàcia demostrada en prevenció- a Itàlia per exemple, on porten 25 anys amb obligatorietat de les valoracions mèdiques exhaustives precompetitives- , a portat a la Generalitat i les Federacions a recomanar la seva pràctica. El club, malgrat no sigui obligatòria, fa seva la recomanació de la valoració funcional mèdicoesportiva de tipus IIa (amb prova d'esforç) pels seus esportistes de categoria cadet o superior per qüestions ètiques, de responsabilitat mèdico-legal i d'exigència de la millor qualitat.

On es pot realitzar la valoració funcional mèdicoesportiva?

El club ha contactat amb el gabinet de medicina esportiva dels Dr. Garcia-Nieto i Dr. Sitges IMESPORT (www.imesport.com), ubicat a la Clínica Teknon, que porta més de 20 anys realitzant reconeixements a esportistes. El club valora la seva experiència, que té un grup de col·laboradors estable i que el seu centre està acreditat pel Departament de Salut per realitzar valoracions funcionals mèdicoesportives. Del seu currículum destacar que el Dr. Garcia-Nieto és el metge de l'equip de futbol sala de divisió d'honor Marfil Santa Coloma i el Dr. Sitges va ser el director mèdic de l'Espanyol fa unes temporades.



El seu equip es desplaçarà a les oficines del club on realitzaran les valoracions fins a infantils (nivell I). Els cadets i categories superiors s'hauran de desplaçar al gabinet de la Clínica Teknon per realitzar la prova d'esforç amb les millors garanties de qualitat i seguretat.

Resultat de la valoració funcional mèdicoesportiva

A cada jugador/família se l'entregarà:

- 1) Informe exhaustiu de la valoració en cada un dels apartats amb el resultat i recomanacions si s'escau (veure annex amb un exemple)
- 2) Certificat Mèdic Esportiu d'aptitud per a la pràctica de d'esport de competició segons el model indicat pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, que s'adjuntarà a la fitxa de cada jugador.

Els entrenadors tindran informació de la valoració funcional mèdicoesportiva?

Recomanem que els pares i els jugadors comuniquin als entrenadors qualsevol circumstància relacionada amb la seva salut. Els entrenadors han de saber si en algun dels seus jugadors hi ha alguna circumstància que no impedeix l'esport de competició però que pot afectar el seu rendiment en algun moment. Aquest és el cas freqüent dels esportistes asmàtics (el futbolista David Beckham és un exemple). O també si les característiques de la musculatura isquiotibial d'un jugador demanen més exercicis d'estiraments dels habituals.

Com es fa arribar aquesta informació als entrenadors?

Mitjançant el responsable mèdic del club el qual serà l'única persona del CE Vila Olímpica que tindrà accés a la còpia de l'informe de la valoració funcional mèdicoesportiva dels jugadors. Els entrenadors rebran només la informació estrictament necessària per a la seva activitat amb els jugadors.

Es pot realitzar la valoració funcional mèdicoesportiva en un altre centre?

Les famílies poden escollir altre gabinet mèdic per fer-se la valoració però s'haurà de garantir que s'han realitzat les exploracions recomanades per la Generalitat de Catalunya i les Federacions i obtenir el Certificat Mèdic Esportiu.



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Amb la col·laboració de:
Secretaria General de l'Esport
Consell de Col·legis de Metges de Catalunya
ACEMEFIDE
COPLEFC

Certificat mèdic esportiu (CME)

Dades de l'esportista

Nom i cognoms

NIF

Nom i cognoms del/de la representant legal

NIF

Dades de la valoració funcional medicoesportiva

Nom del centre mèdic

Núm. d'acreditació del centre mèdic

Proves mèdiques

(Cal marcar-ne les realitzades i/o, si escau, afegir-ne d'altres)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Antecedents personals i familiars | <input type="checkbox"/> Exploració per aparells |
| <input type="checkbox"/> Exploració cardiorespiratòria bàsica | <input type="checkbox"/> Electrocardiograma |
| <input type="checkbox"/> Exploració bàsica de l'aparell locomotor | <input type="checkbox"/> Ergometria (prova d'esforç) |
| <input type="checkbox"/> Altres: | |

Indicacions per a la pràctica d'exercici físic en funció dels resultats de les proves mèdiques

(No es poden fer constar resultats mèdics de les proves realitzades)

- Sense contraindicacions aparents per a la pràctica d'exercici físic i/o esport
- Amb limitacions específiques per a l'exercici físic (s'inclou adjunt informe mèdic de prescripció d'exercici)
- Contraindicació absoluta per a la pràctica esportiva

Observacions

Exemplar per a l'esportista

Dades del metge o la metgessa declarant

Nom i cognoms

Col·legi

Núm. de col·legiat/ada

Signatura i segell

Vàlid fins al
(data optativa, en funció de criteris mèdics)

Lloc i data



RECONOCIMIENTO MEDICO- DEPORTIVO

[Redacted]				
17 años	Sexo:	M	Fecha :	09/12/2004
Deporte:	Waterpolo.			

Programa de entrenamiento y dieta :

Realiza cinco sesiones semanales de dos horas de duración.

1.- Antecedentes familiares:

Padre fallecido tras una neoplasia de colon hace dos años.

2.-Antecedentes personales:

No fumador, no alergias conocidas. Resto sin interés.

3.- Aparato cardiovascular:

Tensión arterial de reposo : 120 / 70 mmhg

Frec. cardíaca de reposo : 65 lpm.

Eje cardíaco : 76 °

Auscultación cardíaca : Normal.

Electrocardiograma de reposo : Ritmo sinusal, no alteraciones de interés.

4.-Aparato respiratorio :

Peak Flow : ml ✎

Auscultación respiratoria : Murmullo vesicular conservado.

Inspección torácica : Normal.

5.- Cineantropometría :

Peso : 77 Kg.

Talla : 186,5 cm.

Porc. grasa : 13,586%

Pliegues grasos : Tricipital : 11 mm.

Subescapular : 10 mm.

Suprailiaco : 14 mm.

Abdominal : 16 mm.

6.- Aparato locomotor :

Extremidades inferiores : Dismetría de extremidades inferiores izquierda mayor a derecha.

Estudio podoscópico : Estudio podoscópico dentro de la normalidad.

Estudio del raquis : Discreta escoliosis dorsal compensatoria.

Flexibilidad isquiotibial : Isquiotibiales cortos grado II.



TEST DE APTITUD DEPORTIVA

PRUEBA DE ESFUERZO :

Frec. cardíaca de inicio :	95
Frec. cardíaca máxima :	187
Frec. cardíaca 3 min. post. :	123

Potencia a 170 lpm. :	264 watos
Potencia a 170 lpm./peso :	3,43 Watos/kg

Parámetros máximos:

Frec. cardíaca máx. :	187 lpm.
Potencia máxima :	300 watos
Potencia máxima/peso :	3,90 watos/kg

Consumo máx. de O ₂ :	3750 ml
Consumo máx. de O ₂ /peso :	48,7012 ml./kg

COMENTARIOS GENERALES :

La exploración física por sistemas es correcta.
Tanto el electrocardiograma de reposo como la tensión arterial son normales.
La relación peso-talla y el porcentaje graso son correctos.
La espirometría demuestra unos valores de capacidad pulmonar correctos para su edad y sexo.
La alteración de sus rodillas no necesita tratamiento por el momento.
La desviación de su raquis (espalda) debe ser controlada anualmente.
Isquiotibiales cortos, practique estiramientos diariamente y antes de cualquier actividad física..

COMENTARIOS DE LA PRUEBA DE ESFUERZO :

La prueba de esfuerzo ha sido máxima dada la frec. cardíaca y el cociente respiratorio máximos alcanzados.
El electrocardiograma de esfuerzo no revela alteraciones de interés.
La adaptación cardio-respiratoria ha sido correcta.
La potencia aeróbica valorada a través del consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx.) ha sido de buen nivel.
Tras la prueba realizada no se han detectado alteraciones que contraindiquen su práctica deportiva.
Recomendamos nueva revisión en un año.

Fdo. Dr. Juan N. García-Nieto Portabella

Barcelona, a 15/12/2004

20578