



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 de Catalunya (veure Annex 1) 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 medicoesportiva 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 (VO_2 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 una 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 cardíques que poden haver passat desapercebudes 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 Basquet 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, basquet o triatló?

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



És obligatòria la valoració funcional medicoesportiva 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 medicoesportiva 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 curriculum 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.

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.



Annex 1

Annexos

Models genèrics de valoració funcional medicoesportiva (VFME)

Annex VI

Models genèrics de valoració funcional medicoesportiva (VFME)

	Tipus I Iniciació	Tipus IIa Perfeccionament	Tipus IIb Competició	Tipus III Rendiment
Esport	Fins a 13 anys	Entre 14 i 17 anys	18 o més anys	Professionals o estudi de la condició física
Exercici físic	Fins a 17 anys	Entre 18 i 34 anys	35 o més anys	
Anamnesi (personal i familiar)	●	●	●	●
Exploració física (general per aparells)	●	●	●	●
Exploració cardiològica	●	●	●	●
Exploració de l'aparell locomotor	●	●	●	●
Podoscòpia estàtica	●	●	●	●
Electrocardiograma (ECG)	●	●	●	●
Espirometria*	●	●	●	●
Paràmetres basals	●	●	●	●
Antropometria bàsica	●	●	●	●
Cineantropometria ampliada			●	●
Determinació del somatotip			●	●
Índex de massa corporal (IMC)	●	●	●	●
Ergometria submàxima*		●		
Ergometria màxima			●	
Ergometria màxima complexa				●
Anàlisi de gasos espirats, lactats				●
Determinació de llindars				●
Consentiment informat			●	●
Informe medicoesportiu	●	●	●	●
Certificat mèdic esportiu (CME) *	●	●	●	●
Seguiment de patologies	●	●	●	●
Altres **	●	●	●	●
Temps aproximat de valoració	20-30 minuts	30-45 minuts	45-60 minuts	60-90 minuts

* Document medicolegal amb informació mèdica de caràcter públic, d'utilització general.

** En funció de criteris mèdics.

Font: Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS).



CE VILA OLÍMPICA *RECONEIXEMENTS MÈDICS*

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/sobre_lagencia/Plans_estrategics/PAFES/arxius/guia_de_prescripcio_d_exercici_fisic_per_a_la_salut_pefs.pdf