

SERVICIOS DE VALOR AÑADIDO

- **Test Preventivo de Práctica Deportiva.** En 24 horas recibirás de los médicos especialistas un informe completo sobre el estado de salud del asegurado y su aptitud para la práctica de deportes de resistencia.
- **Tu entrenador personal.** Atendido por entrenadores personales y supervisado por el equipo médico. Apoyo en diseño y revisión de planes de entrenamiento.
- **Orientación médica y nutricional** para el deportista que será atendido por especialistas en dietética y nutrición: dietas para el deportista, regímenes específicos para el entrenamiento y competición.
- **Consultas médicas:** lesiones, dolencias, complementos para la mejora del rendimiento deportivo, precauciones y pautas de recuperación relativas a entrenamientos.
- **Acceso a expertos internacionales** en medicina y traumatología deportiva, con sólo realizar una llamada.

Descubre todo lo que te ofrece **SPORT SALUD**
llamando al **902 19 00 22**



Teléfono de información:
902 19 00 22
mapfre.com

DEPOR-RECO-FOLL-12-CAS / MAYO 2012



Seguro de Salud MAPFRE

SPORT SALUD

Reconocimiento Médico y
Servicios de Valor Añadido
para deportistas



RECONOCIMIENTO DEPORTIVO

Se realiza para poder asesorar a una persona sobre el inicio o continuidad de una práctica deportiva segura. Consiste en una exploración física y pruebas diagnósticas relacionadas con el deporte para detectar posibles problemas que se desconozcan y que limiten esa actividad, orientándole después hacia su estudio y resolución.

Objetivos del reconocimiento deportivo:

- Asegurar tranquilidad en la realización de la práctica deportiva habitual.
- Detección de factores de riesgo, hábitos tóxicos y estilos de vida no saludables.
- Identificar signos y síntomas que puedan orientar hacia un problema de salud que deba ser estudiado con mayor profundidad.
- Orientar, informar y recomendar sobre el plan de cuidados a seguir.
- Elaboración de un plan de entrenamiento específico.

PRUEBAS RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO

CONSULTA MÉDICA ESPECIALIZADA EN MEDICINA DEPORTIVA:

Realizada por un médico especializado en medicina deportiva, consiste en una exploración física dirigida hacia la práctica deportiva, y una interpretación de resultados ante las siguientes pruebas:

- Historia clínica completa.
- Antecedentes personales y familiares que tengan una relación directa con la práctica deportiva.
- Factores de riesgo, hábitos tóxicos y alergias, que interfieran con el deporte o que oriente hacia una práctica deportiva segura y un plan de entrenamiento individualizado y controlado.
- Prácticas deportivas que realiza: tipo de deporte, intensidad, grado de entrenamiento, etc.
- Exploración física por aparatos orientada hacia la práctica deportiva y grupos musculares predominantes en cada tipo de deporte.
- Control de constantes (pulso, peso, talla, TA): valoración del índice de masa corporal y su relación con el grado de obesidad de la persona.



Igualmente el mismo médico realizará un informe y evaluación de las pruebas diagnósticas, orientando hacia una práctica deportiva segura y unos hábitos de vida saludables que ayuden a la realización del deporte:

- Informe de la anamnesis y exploración, recogiendo los hallazgos encontrados.
- Informe de resultados analítica y pruebas diagnósticas, con la interpretación de los resultados orientados hacia la práctica deportiva.
- Score riesgo cardiológico: determinación del riesgo cardiovascular según los parámetros y evaluación a nivel internacional.
- Plan dietético y de nutrición.
- Recomendaciones básicas sobre la práctica deportiva, relacionadas con la actividad que viene presentando y los hallazgos encontrados en el reconocimiento.
- Plan de cuidados y control de riesgos y hábitos tóxicos, en el caso de su detección.

ESTUDIO OSTEOMUSCULAR Y ARTICULAR ESPECÍFICO PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

El fisioterapeuta realizará un estudio de valoración de los grupos musculares y articulaciones de extremidades inferiores y superiores, así como los de la columna vertebral.

ANALÍTICA BÁSICA DE SANGRE:

- Hemograma.
- Sideremia.
- Perfil lipídico

CINEANTROPOMETRÍA

Con la cineantropometría conseguimos conocer la valoración de la composición corporal y el porcentaje de grasa, de manera más específica que con el índice de masa corporal o el peso.

ESTUDIO MÉDICO DEPORTIVO: ELECTROCARDIOGRAMA EN 12 DERIVACIONES

Representa gráficamente la actividad eléctrica del corazón. Así, conociendo el registro de un corazón normal, podemos distinguir las alteraciones que pudieran existir y su relación con las patologías correspondientes.

El ECG tiene una amplia gama de usos:

- Determinar si el corazón funciona normalmente o sufre de alternaciones del ritmo cardíaco (arritmia cardíaca).
- Detección de anomalías conductivas (bloqueo auriculo-ventricular, bloqueo de rama).
- Mostrar la condición física de un paciente durante un test de esfuerzo.

ERGOMETRÍA O PRUEBA DE ESFUERZO

Consiste en la realización de ejercicio físico en tapiz rodante o bicicleta estática para valorar la respuesta del corazón ante un ejercicio físico intenso. Así se determina el nivel de esfuerzo físico apropiado para cada persona.

La ergometría nos permite detectar problemas cardíacos que no aparecen en situaciones normales y que detectadas en un ejercicio intenso pueden ser diagnosticadas y tratadas precozmente.

ESTUDIO BIOMECÁNICO DE LA PISADA

Consiste en una exploración mecánica de la pisada donde se valoran factores físicos que influyen de forma directa o indirecta en la posible patología de los pies.

Al medir la pisada en estática y dinámica, se realiza una grabación de la técnica de carrera para valorar el apoyo y despegue de ambos pies.

Dentro de los valores que se pueden obtener destacan: distribución de las presiones, localización del centro de gravedad y de los centros de apoyo, desarrollo del paso y morfología de la marcha.

Con este estudio podremos detectar anomalías podológicas que requieran corrección, así como tipo de pisada (orientando a la compra de calzado adecuado que minimice la desviación del eje producida).