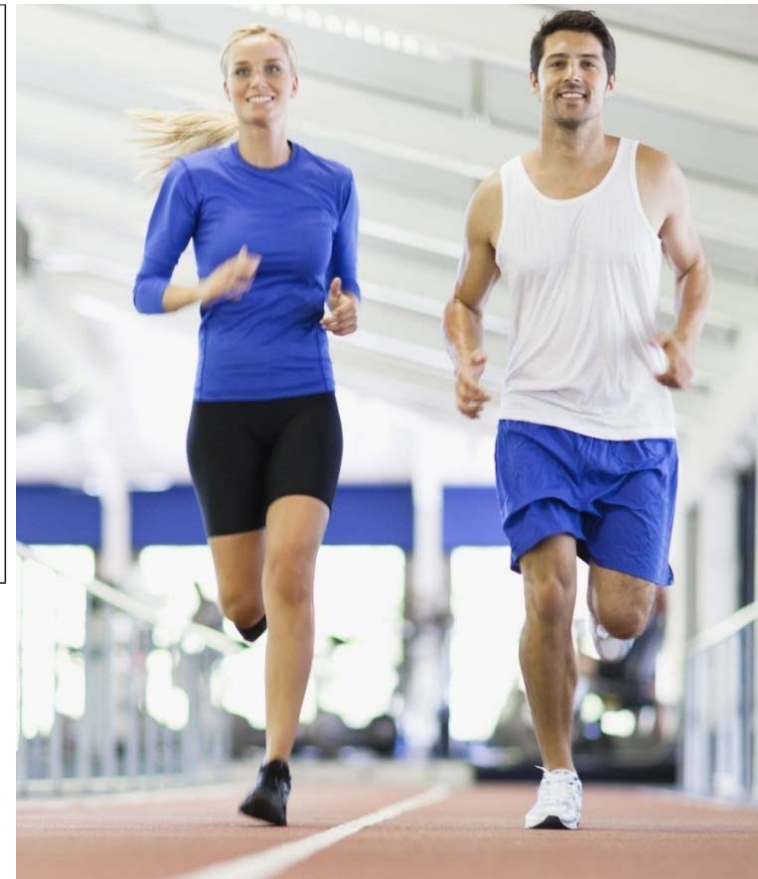




 quirónsalud



# RECONOCIMIENTOS MÉDICO DEPORTIVOS 2020

PROTOCOLOS

### **GIPUZKOA: HOSPITAL QUIRON SALUD DONOSTIA.**

Contacto: UNIDAD DE MEDICINA DEL DEPORTE

Teléfono: 943 437118.

Horario de llamadas: De Lunes a Jueves de 10,00 a 14,00 y de 15,00 a 18,00. Viernes de 10,00 a 14,00.

### **ARABA: HOSPITAL QUIRON SALUD VITORIA**

Contacto: Naiara Ortega

Teléfonos: 686152882 945 252500 ext 12140

Horario de llamadas: Mañana 9:30 a 13:00 Tarde 16:00 a 19:00 Viernes 9:30 a 17:00

### **BIZKAIA: CENTRO MÉDICO QUIRON SALUD PLAZA EUSKADI**

Plaza Euskadi, 7 – (Esquina con Ramón Rubial) Bilbao

Teléfono: 94 489 80 30

Horarios de llamadas, de lunes a viernes de 8:00 a 20:00

**Aparato cardiovascular:**

Incluye auscultación cardíaca y pulmonar, toma de tensión arterial y valoración de pulsos periféricos.

**Aparato Locomotor:**

Incluye exploración de raquis, EE.II y EE.SS. (alteraciones morfológicas, movilidad articular...) aportando tablas de ejercicios para corrección de alteraciones detectadas si procede.

**Valoración Antropométrica:**

Incluye Talla, Peso, Envergadura, Perímetro torácico y abdominal y Pliegues cutáneos. Se calcula el % de grasa corporal y se hace una estimación de peso ideal así como los percentiles de crecimiento en menores de 16 años.

**Electrocardiograma Basal:**

Para comprobar el funcionamiento (eléctrico) del corazón en situación basal.

**Valoración Funcional:**

Test de Ruffier Dickson, consistente en realizar 30 flexiones de piernas a un ritmo pre-establecido. Se toma la Frecuencia Cardíaca y Tensión Arterial previos, tras el ejercicio y tras 1' de recuperación, obteniéndose un Índice de Aptitud para el esfuerzo físico.

Todos los reconocimientos médicos tendrán una revisión bucal por cortesía de Quirón Salud

## PROTOCOLO 2. COMPLETO (RECOMENDADO PARA MAYORES DE 14 AÑOS Y OBLIGATORIO PARA FIRMAR LICENCIAS EN MAYORES DE 18 AÑOS) 72€

### **Aparato cardiovascular:**

Incluye auscultación cardíaca y pulmonar, toma de tensión arterial y valoración de pulsos periféricos.

### **Aparato Locomotor:**

Incluye exploración de raquis, EE.II y EE.SS. (alteraciones morfológicas, movilidad articular...) aportando tablas de ejercicios para corrección de alteraciones detectadas si procede.

### **Valoración Antropométrica:**

Incluye Talla, Peso, Envergadura, Perímetro torácico y abdominal y Pliegues cutáneos. Se calcula el % de grasa corporal y se hace una estimación de peso ideal así como los percentiles de crecimiento en menores de 16 años.

### **Electrocardiograma Basal:**

Para comprobar el funcionamiento (eléctrico) del corazón en situación basal.

### **Valoración Funcional:**

Prueba de esfuerzo con monitorización cardíaca continua. Se trata de una prueba progresiva **hasta el agotamiento\*** realizada en ergómetro específico (Tapiz Rodante, Bicicleta) con la que se objetiva la respuesta cardiovascular al esfuerzo, obteniendo además los valores de Carga Máxima, Consumo Máximo de Oxígeno y Umbral Anaeróbico ( o de fatiga) de aplicación para los entrenamientos, aportando orientación sobre intensidades de entrenamiento .

En los corredores de fondo con alto volumen de entrenamiento se utiliza un protocolo de mayor duración que permite estimar con mayor precisión la posible marca en competición. **PROTOCOLO 2B (80€)**

\* Se considera válida a efectos de valorar la aptitud al alcanzar al menos el 85 % de la Frecuencia Cardíaca Máxima Teórica.

## PROTOCOLO 3. ELITE (RECOMENDADO PARA DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL) 120€

### Aparato cardiovascular:

Incluye auscultación cardíaca y pulmonar, toma de tensión arterial y valoración de pulsos periféricos.

### Aparato Locomotor:

Incluye exploración de raquis, EE.II y EE.SS. (alteraciones morfológicas, movilidad articular...) aportando tablas de ejercicios para corrección de alteraciones detectadas si procede.

### Valoración Antropométrica:

Incluye Talla, Peso, Envergadura, Perímetro torácico y abdominal y Pliegues cutáneos. Se calcula el % de grasa corporal y se hace una estimación de peso ideal así como los percentiles de crecimiento en menores de 16 años.

### Electrocardiograma Basal:

Para comprobar el funcionamiento (eléctrico) del corazón en situación basal.

### Valoración Antropométrica:

El cálculo de Composición Corporal (peso graso, peso óseo, peso muscular y peso visceral) y Somatotipo (Endomorfia, Mesomorfia, Ectomorfia).

### Valoración Funcional:

Prueba de esfuerzo con monitorización cardíaca continua. Se trata de una prueba progresiva **hasta el agotamiento\*** realizada en ergómetro específico (Tapiz Rodante, Bicicleta) con la que se objetiva la respuesta cardiovascular al esfuerzo, obteniendo además los valores de Carga Máxima, Consumo Máximo de Oxígeno y Umbral Anaeróbico ( o de fatiga) de aplicación para los entrenamientos, aportando orientación sobre intensidades de entrenamiento.

En la **Prueba de Esfuerzo** incorpora la toma de **Lactatos** lo que ayuda a calcular los Umbrales de Entrenamiento con mayor precisión.

\* Se considera válida a efectos de valorar la aptitud al alcanzar al menos el 85 % de la Frecuencia Cardíaca Máxima Teórica.

**PROTOCOLO 1 BÁSICO (RECOMENDADO PARA MENORES DE 14 AÑOS, AUTORIZADO PARA FIRMAR LICENCIAS HASTA LOS 18 AÑOS) 35€**

**Aparato cardiovascular:**

Incluye auscultación cardíaca y pulmonar, toma de tensión arterial y valoración de pulsos periféricos.

**Aparato Locomotor:**

Incluye exploración de raquis, EE.II y EE.SS. (alteraciones morfológicas, movilidad articular...) aportando tablas de ejercicios para corrección de alteraciones detectadas si procede.

**Valoración Antropométrica:**

Incluye Talla, Peso, Envergadura, Perímetro torácico y abdominal y Pliegues cutáneos. Se calcula el % de grasa corporal y se hace una estimación de peso ideal así como los percentiles de crecimiento en menores de 16 años.

**Electrocardiograma Basal:**

Para comprobar el funcionamiento (eléctrico) del corazón en situación basal.

**Valoración Funcional:**

Test de Ruffier Dickson, consistente en realizar 30 flexiones de piernas a un ritmo pre-establecido. Se toma la Frecuencia Cardíaca y Tensión Arterial previos, tras el ejercicio y tras 1' de recuperación, obteniéndose un Índice de Aptitud para el esfuerzo físico.

Todos los reconocimientos médicos tendrán una revisión bucal por cortesía de Quirón Salud



**FVAEAF**

**RECONOCIMIENTOS MÉDICO DEPORTIVOS 2020**

**PROTOCOLO 2. COMPLETO (RECOMENDADO PARA MAYORES DE 14 AÑOS Y OBLIGATORIO PARA FIRMAR LICENCIAS EN MAYORES DE 18 AÑOS) 72€**

**Aparato cardiovascular:**

Incluye auscultación cardíaca y pulmonar, toma de tensión arterial y valoración de pulsos periféricos.

**Aparato Locomotor:**

Incluye exploración de raquis, EE.II y EE.SS. (alteraciones morfológicas, movilidad articular...) aportando tablas de ejercicios para corrección de alteraciones detectadas si procede.

**Valoración Antropométrica:**

Incluye Talla, Peso, Envergadura, Perímetro torácico y abdominal y Pliegues cutáneos. Se calcula el % de grasa corporal y se hace una estimación de peso ideal así como los percentiles de crecimiento en menores de 16 años.

**Electrocardiograma Basal:**

Para comprobar el funcionamiento (eléctrico) del corazón en situación basal.

**Valoración Funcional:**

Prueba de esfuerzo con monitorización cardíaca continua. Se trata de una prueba progresiva **hasta el agotamiento\*** realizada en ergómetro específico (Tapiz Rodante, Bicicleta) con la que se objetiva la respuesta cardiovascular al esfuerzo, obteniendo además los valores de Carga Máxima, Consumo Máximo de Oxígeno y Umbral Anaeróbico ( o de fatiga) de aplicación para los entrenamientos, aportando orientación sobre intensidades de entrenamiento .

En los corredores de fondo con alto volumen de entrenamiento se utiliza un protocolo de mayor duración que permite estimar con mayor precisión la posible marca en competición. **PROTOCOLO 2B (80€)**

\* Se considera válida a efectos de valorar la aptitud al alcanzar al menos el 85 % de la Frecuencia Cardíaca Máxima Teórica.

**PROTOCOLO 3. ELITE (RECOMENDADO PARA DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL) 120€**

**Aparato cardiovascular:**

Incluye auscultación cardíaca y pulmonar, toma de tensión arterial y valoración de pulsos periféricos.

**Aparato Locomotor:**

Incluye exploración de raquis, EE.II y EE.SS. (alteraciones morfológicas, movilidad articular...) aportando tablas de ejercicios para corrección de alteraciones detectadas si procede.

**Valoración Antropométrica:**

Incluye Talla, Peso, Envergadura, Perímetro torácico y abdominal y Pliegues cutáneos. Se calcula el % de grasa corporal y se hace una estimación de peso ideal así como los percentiles de crecimiento en menores de 16 años.

**Electrocardiograma Basal:**

Para comprobar el funcionamiento (eléctrico) del corazón en situación basal.

**Valoración Antropométrica:**

El cálculo de Composición Corporal (peso graso, peso óseo, peso muscular y peso visceral) y Somatotipo (Endomorfia, Mesomorfia, Ectomorfia).

**Valoración Funcional:**

Prueba de esfuerzo con monitorización cardíaca continua. Se trata de una prueba progresiva **hasta el agotamiento\*** realizada en ergómetro específico (Tapiz Rodante, Bicicleta) con la que se objetiva la respuesta cardiovascular al esfuerzo, obteniendo además los valores de Carga Máxima, Consumo Máximo de Oxígeno y Umbral Anaeróbico ( o de fatiga) de aplicación para los entrenamientos, aportando orientación sobre intensidades de entrenamiento.

En la **Prueba de Esfuerzo** incorpora la toma de **Lactatos** lo que ayuda a calcular los Umbrales de Entrenamiento con mayor precisión.