



## EVALUACIÓN CLINICO-CARDIOVASCULAR PREPARTICIPACIÓN DEPORTIVA en Ultra Maratones y pruebas de pedestrismo.

La evaluación clínico-cardiovascular pre participación deportiva es una evaluación sistemática y rutinaria para intentar identificar anormalidades cardiovasculares preexistentes clínicamente relevantes y por lo tanto reducir el riesgo asociado con la práctica del deporte organizado.

La muerte súbita es el evento de mayor importancia a prevenir. La actividad física regular disminuye la mortalidad de causa cardiovascular, sin embargo la incidencia de eventos cardíacos mayores en pacientes con cardiopatía es diez veces superior durante el ejercicio. El esfuerzo físico intenso en condiciones de hipoxia hipobarica puede incrementar el riesgo de Muerte Súbita o la progresión de una enfermedad cardíaca preexistente en atletas con enfermedad cardíaca subyacente, aunque es difícil cuantificar el riesgo.

Los atletas jóvenes que mueren súbitamente lo hacen durante el entrenamiento o la competencia.

### REQUISITOS PARA LA PARTICIPACIÓN EN Ultra Maratones de Montaña

**Certificado de APTO sin Limitaciones firmado por medico responsable**

De acuerdo a los siguientes criterios, como mínimo recomendado.

#### **Examen físico:**

1) Examen clínico por medico de cabecera quien realizará un estudio de rutina de laboratorio bioquímico: sangre y orina, para evaluar el comportamiento metabólico. Rx Torax y Electrocardiograma.

2) Informe por medico Cardiólogo de una **ergometría deportiva** (prueba de esfuerzo de máxima intensidad) donde se determina en un ejercicio de exigencia creciente, la respuesta cardiovascular, respiratoria y metabólica del organismo.

En dicho estudio se registran las variables cardiovasculares (frecuencia cardiaca, tensión arterial, electrocardiograma de esfuerzo), variables respiratorias y los signos y síntomas. **ERGOMETRIA DE 12 DERIVACIONES EN BICICLETA O CINTA DESLIZANTE**

Según los hallazgos hecho por el médico responsable puede requerirse ampliar estos estudios con un **ecocardiograma**, para evaluar las cavidades, paredes y válvulas del corazón y su funcionalidad. Puede determinarse la fatiga metabólica por acumulación progresiva de ácido láctico en sangre, tomando una muestra del pulpejo de los dedos o del lóbulo de la oreja.



Idealmente se puede realizar una evaluación de aptitud física, que incluya aspectos **estructurales** como el porcentaje de grasa corporal, la masa muscular, etc. y aspectos **funcionales** como las cualidades físicas necesarias para cada disciplina.

Estas evaluaciones determinan tres posibilidades para la práctica deportiva:

- **NO APTO** o actividad física no recomendada. Este grupo está muy restringido a ciertas personas con patologías que no se benefician o pueden perjudicarse con la práctica deportiva.
- **APTO PARCIALMENTE**: se permiten ciertas actividades o deportes, o ciertos niveles de intensidad y se restringen otros. Depende de la edad, de enfermedades o lesiones preexistentes y del grado de aptitud.
- **APTO SIN LIMITACIONES**: se permite cualquier grado de actividad física sin limitaciones.

**SOLO LOS CORREDORES CON APTO SIN LIMITACIONES PODRÁN participar del evento BRUT 2016**

**DEBE entregarse un certificado firmado por el médico responsable de los exámenes, que certifique que el corredor está APTO SIN LIMITACIONES, tanto clínica como cardiológicamente. Dicho certificado deberá ser entregado al momento de acreditación, sin excepciones.**

Dudas o consultas anteriores deben ser enviadas por correo electrónico a: [info@brut.com](mailto:info@brut.com)