

Organizan:



Gobierno
de La Rioja



FUNDACIÓN
RIOJA
DEPORTE

Colabora:



Gobierno
de La Rioja



FUNDACIÓN
RIOJA
DEPORTE



iberCaja



Deportexyl
Complet

MEJORA TU CALIDAD DE VIDA



**Plan Riojano
de Asistencia
Médica en el Deporte**



Plan Riojano de Asistencia Médica en el Deporte

La preocupación por la salud de nuestros deportistas, la demanda de la sociedad, el consejo de las asociaciones médicas y la legislación de nuestra Comunidad (Ley del Deporte 8/1995) han llevado al Gobierno de La Rioja a elaborar un **Plan de Asistencia Médica en el Deporte**.

- Este ambicioso y novedoso plan cumple los siguientes objetivos:
- **Controlar la salud** de los deportistas, especialmente en edad escolar, con los medios médicos adecuados, realizando reconocimientos periódicos.
 - **Formar a los técnicos y entrenadores** en temas relacionados con la salud.
 - **Divulgar los temas relacionados con la salud deportiva** a través de diferentes programas.
 - Proponer una red de **botiquines** en las instalaciones deportivas.



Programa de control médico sanitario

- Deportistas escolares

- **Desde el nacimiento hasta los 14 años** la salud del niño está controlada por la red asistencial que proporciona la Consejería de Salud, sin que se precise alguna prueba añadida dado que, en general, la exigencia deportiva en esas edades no es muy intensa.
- **En 1º de la ESO**, los participantes en los Juegos Deportivos podrán solicitar a su pediatra un informe con su historia médica y un electrocardiograma de reposo -ECG-, realizándose además un informe médico deportivo.
- **En 4º de la ESO** se realizará otro reconocimiento, salvo casos excepcionales, y siempre teniendo en cuenta su historia deportiva (deporte practicado, número de horas semanales). El reconocimiento constará de una prueba de esfuerzo junto con un electrocardiograma en deportes de alta exigencia; un electrocardiograma y una exploración cardiológica general en deportes de baja exigencia.

Deportes de baja y alta exigencia a nivel cardiaco según el riesgo a sufrir alteraciones y muerte súbita (clasificación de Jere Mitchell):

ALTA Exigencia

Fútbol, atletismo, deportes de invierno, baloncesto, balonmano, natación, tenis, pelota, orientación, ciclismo, piragüismo, remo, rugby, artes marciales, halterofilia, boxeo, bádminton, montañismo, deporte discapacitados, espeleología.

BAJA Exigencia

Gimnasia, golf, petanca, ajedrez, voleibol, esgrima, tiro olímpico, motociclismo, automovilismo, hípica, buceo, caza, pesca, deporte aéreo, patinaje.



- Deportistas federados

- A partir de los 16 años corresponderá a cada federación llevar a cabo los reconocimientos médicos. En deportes de baja exigencia, se recomienda un electrocardiograma y una exploración cardiovascular general cada 4-5 años. En el resto de los deportes cada 4-5 años un ecocardiograma y/o prueba de esfuerzo.
- En federados a partir de 42 años se recomienda realizar reconocimientos cada 2 años por el aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular en estas edades.

	Deportes de alta intensidad	Deportes de baja intensidad	Responsabilidad
<14 años	Programa Niño Sano	Programa Niño Sano	Gobierno
13 años	Informe médico y electrocardiograma	Informe médico y electrocardiograma	Gobierno
16 años	Exploración cardiológica general, historia deportiva, prueba de esfuerzo y ecocardiograma	Exploración cardiológica general, historia deportiva y electrocardiograma	Gobierno
20 años	Exploración cardiológica general, historia deportiva y prueba de esfuerzo	Exploración cardiológica general, historia deportiva y electrocardiograma	Federación
25 años	Exploración cardiológica general, historia deportiva y prueba de esfuerzo	Exploración cardiológica general, historia deportiva y electrocardiograma	Federación
30 años	Exploración cardiológica general, historia deportiva, prueba de esfuerzo y ecocardiograma	Exploración cardiológica general, historia deportiva y electrocardiograma	Federación
>30 años	Exploración cardiológica general, historia deportiva y prueba de esfuerzo cada 4 años. A partir de los 42 años, cada 2.	Exploración cardiológica general, historia deportiva y electrocardiograma	Federación

- DARR y deportistas becados

- Deportistas de alto rendimiento regional (DARR), becados de la Fundación Rioja Deporte y de la Dirección General del Deporte (D.G.D.), profesionales de la pelota y, excepcionalmente, otros deportistas con autorización de la D.G.D. podrán ser sometidos a **reconocimientos médicos anuales** a comienzo de sus temporadas, y se les podrá realizar pruebas radiológicas y analíticas.



El Centro Médico del CTD Adarraga ofrece sauna, baños de contraste y los servicios de un médico especializado en deporte y un fisioterapeuta para la recuperación de los deportistas de mayor nivel.

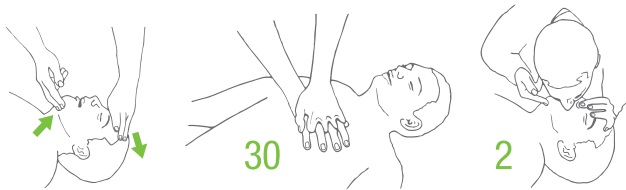
- Además estos deportistas disponen de un **área de recuperación** dentro del Centro Médico del CTD Adarraga. Esta nueva área dispone de una zona de baño con sauna y dos bañeras de contraste, y una sala de fisioterapia donde un/una fisioterapeuta realizará a los deportistas masajes de descarga, osteopatía, acupuntura y colocación de vendajes funcionales.
- El CTD Adarraga cuenta con un médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte que realizará un **seguimiento médico-sanitario de manera personalizada** en aquellos deportistas que lo deseen (reconocimientos, control de las medicaciones, seguimiento de lesiones, contacto con federaciones nacionales, ayudas ergogénicas...).
- También cuenta con un nuevo servicio de dietética y nutrición deportiva.



Programa de formación

- Se realizarán **cursos de primeros auxilios** para técnicos, directivos, árbitros y jueces, deportistas y personal relacionado con el deporte.

Módulo A	Urgencias no vitales: esguinces, fracturas, heridas...	5 horas
Módulo B	Reanimación cardiopulmonar básica.	5 horas
Módulo C	Reanimación cardiopulmonar y uso de desfibriladores semiautomáticos. Decreto 48/2008 de 18 de Julio BOR	10 horas



- Se programarán **cursos, charlas y seminarios** para:
 - Dar a conocer la utilidad de la Medicina del Deporte en el control y ayuda de los entrenamientos.
 - Cursos sobre temas relacionados con la fisiología deportiva y la prevención de lesiones.
 - Cursos de primeros auxilios en la escuela y cursos de vendajes funcionales.
 - Charlas en los centros de secundaria sobre temas de alimentación y deporte, beneficios del deporte en patologías de la infancia, importancia del calentamiento previo a la actividad física.



Los cursos de formación, botiquines y la divulgación son especialmente importantes dada la imposibilidad para llegar a cubrir la atención médica con personal sanitario en competiciones y entrenamientos.

Programa de asistencia médica

- La Dirección General del Deporte mantiene un **convenio con Cruz Roja** para la atención en las diferentes competiciones de los Juegos Deportivos con mayor participación.
- El Centro de Tecnificación Adarraja ofrece asistencia médica y/o fisioterapeuta en las horas de mayor afluencia deportiva, para atender posibles lesiones o problemas más importantes. Para ello dispone de una **enfermería equipada con el material necesario**.
- En los principales complejos deportivos del Gobierno de La Rioja, Palacio de los Deportes y Adarraja, se han instalado **desfibriladores semiautomáticos** que pueden ser utilizados en caso de necesidad por cualquier usuario que haya realizado los cursos que le capacitan.
- Asimismo, y teniendo en cuenta el plan de instalaciones deportivas de La Rioja, se pondrá en marcha una **red de botiquines** dependiendo del uso de la instalación y del personal que lo atienda.



Se facilitará a todas las instalaciones deportivas cerradas de La Rioja (300 aproximadamente), que así lo soliciten, **botiquines de asistencia vital** con material necesario para realizar la primera asistencia y un manual de uso básico.