

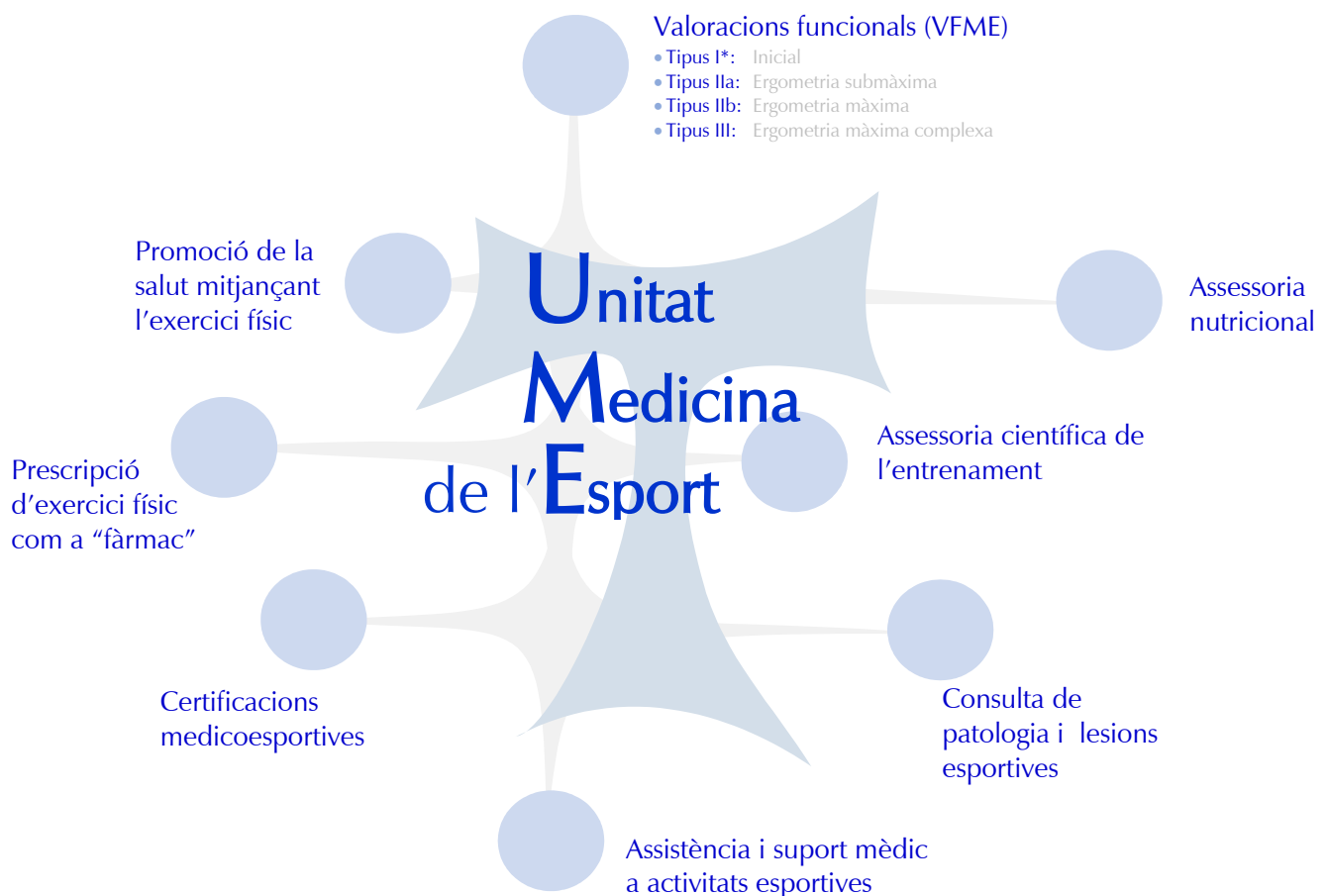


UME XarxaTecla

Què és la Unitat de Medicina de l'Esport (UME)?

La **Unitat de Medicina de l'Esport** és un Servei Mèdic de la **Xarxa Sanitària i Social de Santa Tecla** que, des de **1991**, té com objectiu el **control i el seguiment d'esportistes** des del punt de vista biològic i de la salut, mitjançant la realització d'estudis de les funcions orgàniques i diagnòstics i tractaments per a les persones que es dediquen a la pràctica esportiva. Pretén donar resposta a les demandes i necessitats de totes les persones que poden utilitzar l'**exercici físic i l'esport** com activitat de **lleure i competició**, i per millorar la seva **salut**.

Tasques i prestacions de la UME?





Què són les Valoracions Funcionals Médico Esportives (VFME)?

Les VFME són el resultat de practicar diverses proves mèdiques amb l'objectiu de poder certificar l'aptitud mèdica esportiva, determinar el nivell de condició física o descobrir algun problema a l'hora de realitzar determinat tipus d'exercici físic i/o esport.

Objectius de les VFME

- Valoració de l'estat de salut i l'aptitud per a la pràctica de l'esport.
- Detecció de limitacions y contraindicacions per a l'exercici físic i l'esport
- Avaluació de la condició física
- Valoració de l'estat de maduració i adaptació al nivell esportiu
- Informe mèdic de prescripció d'exercici (IMPE)
- Certificat mèdic d'aptitud esportiva (CMAE)
- Enregistrament de dades epidemiològiques

Tipus de VFME que es realitzen a la UME?

De tot tipus, des dels reconeixements bàsics en la majoria d'esports (Tipus I) fins les proves més complexes (Tipus III) amb anàlisi de gasos espirats o determinacions metabòliques:

- **Valoracions funcionals Tipus I**
Amb ECG de 12 derivacions.
De forma general, per esportistes d'iniciació.
- **Valoracions funcionals Tipus IIa**
Ergometries submàximes.
De forma general, per esportistes de tecnificació i formació.
- **Valoracions funcionals Tipus IIb**
Ergometries màximes.
De forma general, en adults majors de 35 anys i esportistes de competició important (més de 7 hores d'entrenament setmanals), de risc i professionals.
- **Valoracions funcionals Tipus III**
De màxima complexitat.
De forma general, en esportistes de rendiment.

Preus de la VFME

	Particulars	XARXA	AJTGN	Grups
VFME Tipus I	59	33	28	25
VFME Tipus IIa	93	72	67	
VFME Tipus IIb	112	93	88	
VFME Tipus III	150	135	130	

Xarxa

977 259900

UME Tarragona

Ext 5060

Ext 3616

UME Vendrell

Ext 7621

UME Vila-seca

Ext 1552

medicinaesportivallevant@xarxatecla.cat



Valoracions Funcionals Médico Esportives (VFME)

Periodització

	Tipus I Inicial	Tipus IIa Perfeccionament	Tipus IIb Avançat	Tipus III Rendiment
	- Fins a 35 anys	- Entre 16 i 34 anys	- 35 o més anys - Exigència física elevada - Esports de risc, mitjans, ambients i condicions especials	- Professionals - Alt rendiment
	Cada DOS anys: - General amb ECG de 12 derivacions A l'ANY: - Si ECG positiu - A criteri mèdic	Cada DOS anys: - Ergometria submàxima (a criteri mèdic) A l'ANY (Tipus I): - Si ECG positiu - A criteri mèdic	Cada ANY: - Ergometria màxima - Ecocardiograma (segons criteris mèdics) Als DOS anys: - A criteri mèdic	Cada ANY: - Ergometria màxima - Ecocardiograma
Exploració física per aparells	●	●	●	●
Exploració cardiològica	●	●	●	●
Exploració de l'aparell locomotor	●	●	●	●
Podoscòpia estàtica	●	●	●	●
Antropometria bàsica	●	●	●	●
Índex de massa corporal (IMC)	●	●	●	●
Paràmetres basals	●	●	●	●
Electrocardiograma (ECG)	●	●	●	●
Espirometria*	●	●	●	●
Altres (força, potència, coordinació, elasticitat) *	●	●	●	●
Ergometria submàxima*		●	●	●
Cineantropometria			●	●
Somatotípus			●	●
Ergometria màxima			●	●
Ecocardiograma			●	●
Ergometria màxima complexa				●
Anàlisi de gasos expirats, lactats				●
Determinació de llindars				●
Consentiment informat (1)			●	●
Qüestionari Anamnesic (Declaració de salut) (2)	●	●	●	●
Informe medicoesportiu (3)	●	●	●	●
Certificat mèdic esportiu (CME) (4)	●	●	●	●
Temps aproximat de valoració	20-30 minuts	30-45 minuts	45-60 minuts	60-90 minuts

* En funció de criteris mèdics.

(1) Obligatori si ergometries màximes i/o proves de risc.

(2) Obligatòria la signatura per part de l'esportista o responsable legal

(4) Document medicolegal amb informació mèdica de caràcter privat. S'ha de lliurar a l'esportista.

(4) Document medicolegal amb informació mèdica de caràcter públic, d'utilització general. Signat per un Especialista en Medicina de l'Educació física i l'Esport.



Què cal exigir com a mínim en una VFME?

1) Autorització sanitària:

- Desconfiar i **desestimar indrets sense garanties sanitàries**, com ara vestidors, lavabos, aules, furgonetes, cases particulars i similars.
- **Exigir sempre identificació i titulació** de les persones que realitzin les valoracions.

2) Estudi dels antecedents patològics personals i familiars:

- Es pot realitzar de forma **personal** o com a **qüestionari**.
- En el cas de menors o discapacitats, sempre s'ha de contrastar **amb un adult** responsable, que té el dret i l'obligació de estar present al llarg de tot el procés.

3) Exploració física i paràmetres basals:

- Estudi de l'**aparell locomotor**, cardiorespiratori i d'altres, segons criteri mèdic.
- Determinació de **valors antropomètrics** (com pes i talla), tensió arterial, freqüència cardíaca basal

4) Proves complementàries:

- **Electrocardiograma** de 12 derivacions.
- **Metge amb formació especialitzada** en Medicina de l'Educació física i Esport.

5) Documentació:

- **Desconfiar** si en els documents anteriors no consta el lloc, la data, el nom, el número de col·legiat o la seva signatura.
- L'esportista té **dret al lliurament d'un Informe mèdic esportiu** (document personal i privat) amb TOTES les dades, resultats, conclusions i consells de les VFME.
- Es pot **solicitar Certificat Mèdic d'Aptitud Esportiva** (document públic) on es determini l'aptitud, amb un període de validesa (habitualment dos anys)
- Cal **exigir sempre el rebut** corresponent al pagament de la VFME.

Personal mèdic de la UME?

Equip d'Especialistes en Medicina de l'Educació física i Esport





Beneficis de l'exercici físic i l'esport

1. Està demostrat que les persones físicament actives viuen **més anys** que les sedentàries i amb millor qualitat de vida.
2. Amb l'exercici físic es redueix la possibilitat que patim un **infart** de miocardi o cerebral, que patim **osteoporosi**, que ens tornem **diabètics** o **hipertensos**, que el nostre **colesterol** pugi a límits perillosos, que ens tornem **obesos** o que aparegui un **càncer de colon**.
3. L'exercici físic ens pot ajudar a abandonar el **consum de tabac**, de **drogues** o **d'alcohol**.
4. Amb la pràctica regular d'exercici físic **podem menjar més quantitat d'aliments i amb més varietat** sense problemes per **mantenir un pes corporal** adequat i una **forma corporal atractiva**.
5. Amb la pràctica de l'exercici físic ens sentim de **millor humor**, costa més deprimir-nos i veiem la vida amb més **optimisme**.
6. Amb l'exercici físic **dormim millor**, fem millor les **digestions** i mantenim un **hàbit intestinal** adequat.
7. Practicant exercici físic de forma regular mantenim entrenats els nostres músculs per a totes les activitats de la vida quotidiana i evitem **dolors musculars, articulars i ossis**, així com l'aparició de **varius** i les molèsties que comporten.
8. Una bona condició física ens permet tolerar millor les temperatures extremes, **fred i calor**, i el **dolor**.
9. Amb una bona condició física som capaços de fer **més treball, rendir més** en la nostra activitat professional, en els nostres estudis i inclòs en les nostres **diversions**.
10. L'exercici físic regular representa una de les millors eines per assolir la millor qualitat de vida possible.

Lema de la UME:

*Passa-t'ho bé,
fes esport,
fes salut !*