

RECONOCIMIENTOS

El test básico de aptitud (TBA) o reconocimiento médico-deportivo permite descubrir enfermedades o defectos que puedan poner en peligro la salud de quien hace deporte -o se va a poner a hacerlo- o que, una vez tratados, le permitan realizar la actividad sin riesgo.

Para ello se realiza un historial clínico sobre el estado de salud general del deportista, posibles enfermedades que padezca, medicación que esté tomando..., se le practica una exploración por aparatos -cardiorrespiratorio, locomotor...- y se le miden los porcentajes de peso y talla. Además se le efectúa una valoración funcional mediante una prueba de esfuerzo, con un control de la tensión arterial y electrocardiograma. Estos son los métodos más fiables para descartar dolencias del corazón y del sistema respiratorio.

Esta prueba **es especialmente recomendable para la población de más de 35 años**, que corre mayor riesgo cardiovascular que los deportistas más jóvenes, para quienes el reconocimiento médico tiene más interés por el aspecto de valoración funcional y de estado de entrenamiento.

En definitiva, el reconocimiento médico aporta cantidad de datos de interés para quien hace deporte, que contribuyen a hacer más segura su práctica de la actividad... Por tanto, **desde la Fundación Estadio te recomendamos hacerte un chequeo** antes de iniciarte o reincorporarte a la práctica de cualquier deporte.

No lo dudes, invierte en salud.

SEGUROS

Si haces deporte, te expones más a sufrir accidentes que una persona que no lo hace. Si eres deportista habitual una lesión puede apartarte de practicar tu deporte favorito durante un tiempo, y aunque el sistema público te atienda bien, un seguro deportivo te facilitará la atención, el diagnóstico, el tratamiento y la recuperación por especialistas en deporte. Por eso, para prevenir y minimizar los riesgos propios de la práctica deportiva es conveniente asegurarse. Las y los deportistas que compiten tienen la obligación de tener un seguro deportivo, las federaciones lo incluyen en sus licencias y muchas pruebas populares lo exigen, cada vez más. Así que, **si eres deportista regular, te recomendamos que te federes.**

No lo dudes, haz deporte seguro.

Oinarriko gaitasun testa (mediku eta kirol azterketa) oso baliagarria da kirola egiten duen pertsonaren osasuna arriskuan jar lezaketean gaitasun edo akatsak aurkitzeko, edo, behin tratatu eta gero, jarduera arriskurik gabe egiteko aukera ematen diotenak.

Horretarako, kirolariaren historial klinikoa egiten da, alde hauek aztertuta: haren osasun egoera orokorra, izan ditzakeen gaitasunak, hartzen ari den sendagaiak...; tresnerien bidezko azterketa egiten zaito (bihotz eta arrasakoa, lokomozio aparatukoa...); eta pisuaren eta galararen ehunekoak neurtzen zaitziko. Orobak, ahalmen funtzionala balioztatzen elektrokardiograma kontrolatuz. Horiek dira bihotzeko eta arras sistemako gaitasunak ez dagoela ziurtatzeko metodori seguruena.

Proba hau **beretziki gomendagarria da 35 urtez gorako jendearentzat** izan ere, haien bihotzak arrisku handiagoa izaten du kirolari gazteagoenak baino. Kirolari gazteagoetan, mediku azterketa alde interesgarriena gorputzaren ahalmena eta entrenamendu maila neurtzearena da. Azken batean, mediku azterketa emandako datu ugariak interes handikoak dira kirola egiten duenarentzat, bere jarduera seguruago egiten lagunduko baitote.

Horregatik, **Estadio Fundazioak gomendatzen dizu mediku azterketa egin** dezazula edozein kiroletan lehengoz hastean edo berriz hastean. Ez egin dudarik, inberti ezazu osasunean.

Kirola egiten baduzu, egiten ez duenak baino arrisku gehiago duzu kirola egiteko. Kirola egin ohi baduzu, lesio batek aldi batez zure istrpuak izateko. Kirola egin ohi baduzu, sistema publikoan arreta gogoko kirola egiteak alden du zaitzake, eta, sistema publikoan arreta ona eskaintzen duten arren, kirol aseguru batek eskura jartzen dizu diagnostosian, tratamenduan eta birgaitzean kiroleko espezialistek artatua izatea. Horregatik, kirol jardunak berezko dituen arriskuak prebentitu eta txikiagotzearen, aseguratzeko komeni da. Lehiatzen diren kirolariek kirol aseguru izateko betebeharrak dute, federazioek aseguru hori sartuta dute beren lizentzietan, eta proba herrikoi askok exigitzen dute, gero eta gehiago.

gomendatzen dizugu.

Ez egin dudarik, egizu kirola seguru.

ASEGURUAK

AZTERKETAK