



IES ÁFRICA
FUENLABRADA



UNION EUROPEA
Fondo Social Europeo
“El FSE invierte en tu futuro”



PROGRAMA INSTITUTOS PROMOTORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (IPAFD).

“VALORACIÓN MÉDICA DEL ESTADO DE SALUD EN LA ADOLESCENCIA”.

INFORMACIÓN A TENER EN CUENTA PARA PARTICIPAR.

1.- A quién va dirigida la actuación.

Si bien esta iniciativa está abierta a **todos los alumnos entre los 12 y 18 años** de edad, está especialmente recomendada en las siguientes circunstancias:

- Si su hijo/a **no cumple las recomendaciones de práctica de actividad física de la Organización Mundial de la Salud.**

En el caso concreto de niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana. Debe realizar actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana”.

Más información:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Si considera o tiene constancia por parte de su pediatra, de que su hijo/a **tiene sobrepeso u obesidad.**
- Si su hijo/a presenta alguna **patología o situación particular que considera que puede interferir la práctica de ejercicio físico y deporte.**
- Si ha observado que su hijo/a sufre de **dolores articulares o musculares de forma recurrente**, estén o no relacionados con la práctica deportiva.

- Si sospecha o tiene constancia médica de que su hijo/a tenga **alteraciones de la postura o en su movilidad articular general**.

2.- En qué consiste el reconocimiento médico-deportivo.

El reconocimiento médico-deportivo que se realizará en la actuación de “Valoración del estado de salud físico-deportiva en la adolescencia”, es el consensuado y estandarizado por la mayor parte de los organismos relacionados con la medicina del deporte para deportistas encuadrados en el rango de edad objetivo, y que contiene:

- **Historia clínica** dirigida en la que se recogerán antecedentes personales, familiares y deportivos.
- **Encuesta nutricional** con la que se realizará una estimación del aporte de calorías diarias y se intentará detectar carencias y/o hábitos nutricionales inadecuados.
- **Anamnesis por órganos y aparatos.**
- **Exploración clínica** completa en la que se incluirán:
 - ✓ **ECG (electrocardiograma)** basal realizado por el personal de enfermería y valorado por el médico asignado.
 - ✓ **Espirometría.**
 - ✓ Análisis antropométrico mediante **bioimpedancia con el sistema Loock'In Body**, realizado por el personal de enfermería, con el que se obtendrán datos sobre la composición corporal (% de grasa, masa magra, etc.) y con el que se podrán establecer, si fuera necesario, los valores objetivos a obtener durante el programa.
 - ✓ **Balance metabólico basal.**
 - ✓ **Valoración de la estática postural** mediante observación directa en estático y dinámico (variación de curvas y aparición de datos de estructuración de las mismas) y de apoyos plantares mediante **podoscopia**.
- **Valoración de la movilidad articular general:**
 - ✓ Movilidad de columna vertebral en los tres planos.
 - ✓ Movilidad de tren superior (rangos de movimiento y estabilidad articular).
 - ✓ Movilidad de tren inferior. (rangos de movimiento y estabilidad articular)

En caso de limitaciones se realizará una exploración específica de la estructura para delimitar la causa probable y establecer recomendaciones específicas.

- **Analítica de sangre y orina** cuyo volante de prescripción será remitido por correo electrónico a los interesados con el objetivo de que acudan a la consulta con la misma

El personal de enfermería sería el encargado de la recepción y bienvenida de niño, padre/madre/tutor, al centro, recogida de cuestionarios de hábitos alimentarios, analítica de sangre y consentimiento informado.

Toma de constantes vitales (temperatura, FC, TA, saturación de oxígeno), talla y peso, realización de electrocardiograma basal y la bioimpedanciometría (análisis de composición corporal).

La duración aproximada del reconocimiento es aproximadamente de 60 minutos. **El menor deberá acudir necesariamente acompañado de su padre/madre/tutor.**

3.- Compromiso.

Los candidatos seleccionados deben comprometerse a:

- La realización del reconocimiento médico. Esto supone dos desplazamientos, uno a la hora de realizarse los análisis de sangre, y otro al Centro de Medicina Deportiva donde se continuará con el resto de pruebas.
- La realización, por parte de los padres de los candidatos seleccionados, de una pequeña encuesta en relación a dicho reconocimiento médico, una vez finalizado el mismo.