



INDICACIONES PARA LA REALIZACION DE LA PRUEBA DE ESFUERZO EN DEPORTISTAS

- Indicaciones de Clase I
 - 1- Valoración de deportistas con sospecha de cardiopatía
 - 2- Valoración de deportistas con cardiopatía diagnosticada, como indicación de aptitud para la práctica deportiva.
 - 3- Deportistas con alteraciones electrocardiográficas basales con objeto de establecer su relación con el entrenamiento físico.
 - 4- Evaluación de la capacidad funcional en deportistas de competición, prescripción de cargas de trabajo y valoración de la progresión tras un programa de entrenamiento físico.
 - 5- Deportistas con sospecha de asma inducida por el ejercicio.

- Indicaciones de Clase II
 - 1- Deportistas asintomáticos, mayores de 35 años y con dos o más factores de riesgo, como valoración de la aptitud para la práctica deportiva.
 - 2- Deportistas asintomáticos menores de 35 años con antecedentes familiares de muerte súbita inexplicable relacionada con el ejercicio en familiares de primer grado jóvenes.
 - 3- Orientación sobre el ritmo de competición en deportistas que preparan una prueba de larga duración.

- Indicaciones específicas.
 - 1- Determinación de la capacidad de rendimiento físico. Prescripción de la intensidad de las cargas de entrenamiento en deportistas de cualquier nivel, en especial en los de alto nivel para la mejora del rendimiento deportivo.
 - 2- Control evolutivo de los parámetros de esfuerzo máximo y submáximo.



C/Juventud, s/n
13170 Miguelturra, C.Real



www.carrerasciudadreal.es
circuitociudadreal@carrerasciudadreal.es



- 3- Ajuste del ritmo de competición en pruebas de larga duración.
- 4- Valoración de bajo rendimiento.
- 5- Estudio y seguimiento de deportistas con cardiopatías que no impiden inicialmente la realización de ejercicio físico.
- 6- Evolución y comportamiento en esfuerzo de cambios electrocardiográficos
- 7- en reposo típicos del deportista.
- 8- Reconocimiento de aptitud para la práctica deportiva.

Es recomendable realizar una prueba de esfuerzo previo a iniciar un entrenamiento vigoroso en deportistas aquejados de enfermedades crónicas, especialmente en caso de:

- 1- Síntomas de inicio o de inestabilidad de enfermedad cardiovascular (ECV).
- 2- Diabéticos con al menos uno de los siguientes factores:
 - 35 años de edad.
 - Diabetes mellitus tipo 2 de más de 10 años de evolución. Diabetes mellitus tipo 1 de más de 15 años de evolución.
 - Hipercolesterolemia (concentración plasmática de colesterol >240 mg/l).
 - HTA.
 - Hábito tabáquico.
 - Antecedentes familiares de cardiopatía isquémica en familiares de primer grado <60 años de edad.
 - Enfermedad microvascular.
 - Enfermedad arterial periférica.
 - Neuropatía autonómica.
- 3- Enfermedad renal crónica en estadio final.
- 4- Enfermedad pulmonar: enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), asma, neumopatías intersticiales o fibrosis quística

American College of Sports Medicine. ACMS's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. 7nd. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer - Lippincott Williamns & Wilkins, 2014



C/Juventud, s/n
13170 Miguelturra, C.Real



www.carrerasciudadreal.es
circuitociudadreal@carrerasciudadreal.es