

## Recoñecemento médico con proba de esforzo para ciclistas

### ¿Que che aporta?

- Saber se tes algunha contraindicación para andar en bicicleta.
- Saber canto podes “exprimirte” sen medo cando saes cos seus amigos ou se hai algún límite concreto do que non debes pasar.
- Ok médico e certificación para participar nas probas que o esixan (ex., Quebrantahuesos).
- Determinación de umbrais e zonas de entrenamiento individuais (VT1 ≈ Umbral aeróbico, VT2 ≈ Umbral anaeróbico ≈ FTP, VO<sub>2</sub> máx).
- Identificar a causa da caída ou da falta de melloría no rendemento. Consultas habituais son:
  - o “Levo 5 anos andando en bicicleta, os dous primeiros anos cada vez ía máis rápido, pero hai moito tempo que non melloro. ¿Qué estou facendo mal?”
  - o “Cando vou coa miña grupeta levo sempre 20 pulsacións máis que os meus compañeiros ¿É esto normal?”
- Consellos fundamentais para coidar a saúde e mellorar o rendemento, relacionados coa alimentación, a suplementación, a planificación do adestramento e os períodos de descanso.



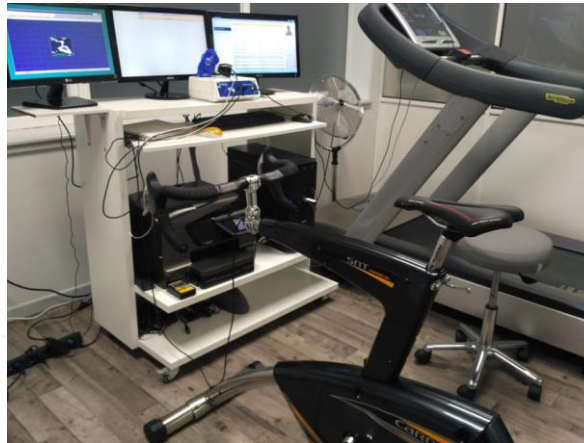
Utilizamos los mismos medios técnicos que el laboratorio de Chris Frome

### ¿En que consiste?

- 1) Cumprimentar un cuestionario sobre a historia de saúde, os hábitos de vida (alimentación, suplementación, descanso...) e de adestramento.
- 2) Sempre é conveniente, aínda que non imprescindible, aportar unha analítica recente de sangue na que se avalíen parámetros relacionados coa saúde ou o rendemento. Se non a tes e queres facela pola túa conta, nos temos convenio con Vithas Lab para que os nosos pacientes se beneficien duns prezos moi competitivos. Podes preguntarnos sen compromiso.
- 3) Consulta co médico deportivo para revisar o cuestionario e facer unha exploración física que permita determinar o teu risco cardiovascular ou calquera outra situación que poda repercutir na túa práctica deportiva.
- 4) Espirometría en repouso (detección de asma e outras enfermidades respiratorias).
- 5) Electrocardiograma en repouso (identificación de enfermidades e posibles causas de morte súpeta).
- 6) Proba de esforzo en bicicleta que consiste nun test incremental ata o esgotamento:
  - Empezaremos o test pedaleando cunha carga moi baixa adaptada ás túas características.
  - Incrementaremos a carga de maneira lenta e progresiva ata que o non sexas capaz de manter a intensidade (15 minutos despois aproximadamente).
  - Para facer o test dispoñemos de dúas opcións:
    - Opción 1: que traías a túa propia bicicleta (de estrada). Aspectos interesantes:
      - Faremos a proba coa xeometría da túa bicicleta: bielas, sillín, manetas...



- Se tes potenciómetro corruxiremos os valores de W para o entreno cós datos do teu potenciómetro. **Moitas veces as diferenzas entre potenciómetros son significativas para o adestramento.**
- Opción 2: se non queres ou non podes traer a túa bicicleta, faremos o test nunha bicicleta ergométrica que simula unha de estrada (Cardgirus Medical Pro).



- Durante a proba levarás posta unha máscara para analizar, respiración a respiración, o aire que ventilas, o O<sub>2</sub> que consumes e o CO<sub>2</sub> que produces. Así saberemos o tipo de metabolismo que levas en cada intensidade e onde se producen os puntos de ruptura metabólica (umbráis).
  - Rexistraremos a espirometría durante o esforzo para comprobar si existe algunha limitación respiratoria como, por exemplo, asma de esforzo.
  - Ao mesmo tempo, levarás colocados os electrodos para facer un electrocardiograma de esforzo de 12 derivacións que nos permita comprobar o comportamento eléctrico do corazón durante o exercicio.
- 7) Se de todo o anterior xurdira a sospeita dalgunha alteración cardíaca ou músculo-esquelética, faríase unha exploración cardíaca ou músculo-esquelética ampliada con ecografía.
- 8) Consulta final con el médico deportivo para comentar e explicar:
- Os principios achados médicos e, no seu caso, os consellos para tratalos o previlos.
  - Os resultados da proba de esforzo explicado, con gráficos e con indicacións para adestrar (ver anexo).
  - Consellos e recomendacións sobre nutrición, alimentación ou calquera outra cuestión que poda afectar ao rendemento ou a saúde.

- 9) No prazo dunha semana ou 10 días recibirás no teu correo electrónico un informe completo que inclúe o resultado das consultas, da proba de esforzo, e cos consellos que se comentaron durante as mesmas.

### ¿Canto tempo che levará?

Normalmente, investimos dúas horas en todo o proceso:

- 30 minutos para a consulta inicial.
- 60 minutos para a preparación e realización da proba de esforzo.
- 30 minutos para a consulta posterior, na que se explicarán os resultados e se darán indicacións e consellos.

### ¿Cómo tes que prepararte?

A proba de esforzo é unha foto do teu estado de forma o día da proba. Polo tanto tes que prepararte coma se o día da proba tiveses unha carreira, saída ou marcha importante:

- Non comer nas dúas horas antes da proba, si se pode beber.
- Non consumir comidas, bebidas ou medicamentos que podan alterar o ritmo cardíaco.
- Tes que chegar fresco e coas pernas para facer o test. Non significa que non podas andar en bicicleta, senón que nos dous días previos no deberías facer adestramentos intensos nin excesivamente longos.
- Se neses días tiveses algún problema de saúde que puidese afectar aos resultados da proba ou que contraindicase a súa realización, sería aconsellable que che puxeras en contacto con nós para valorar a situación é, en caso necesario, pospoñela.

Para a proba traerás roupa como si foses andar en bicicleta. Podemos facer a proba con tenis e calas ou con botas de ciclismo e pedais automáticos. Na clínica temos SPD de montaña, Shimano de estrada e Look Keo. Se usas uns pedais distintos tes que traelos para colocalos no cicloergómetro. Obviamente, se fixeses a proba na túa bicicleta, xa usarías os teus.

Dispoñemos de vestiarios para que podas vestirte antes da proba e ducharte e asearte ao rematar, mentres nós analizamos a proba.

### ¿Canto che custará?

Tarifa	Prezo	Descuento
Habitual	150 €	
Federados na Federación Galega de Ciclismo	140 €	7 %
Grupos* de 10 a 14 persoas	135 €	10 %
Grupos* de 15 ou máis persoas	127,5 €	15 %

\* Non é necesario que os grupos acudan xuntos á Clínica, bastará con que indiquen nunha lista as persoas que desexan facer a proba e unha forma de contacto, e nós iremos poñéndonos en contacto con elas para concertar as citas cando mellor lles conveña.



**¿Cómo puedo conseguir máis información ou solicitar unha cita?**

Teléfonos: 981661206 ou 636573608

Mail: [info@efisaude.com](mailto:info@efisaude.com)

