

Practica deporte de forma saludable

Solicita tu chequeo:
chequeos@clinicasanmiguel.es

Cuidamos la salud del deportista

DEPORTE + SALUD

- **Conoce tu estado de salud**
Muchas de las patologías que derivan en un evento grave durante un esfuerzo intenso pueden diagnosticarse con un estudio cardiológico.
- **Sigue un plan de entrenamiento adecuado**, dedícale tiempo y realízalo con intensidades apropiadas. Entrena de forma regular y constante antes de una competición.
- **Compite con sentido común**
Aprovecha el deporte para divertirte y mejorar la salud.
- **Evita las condiciones climatológicas extremas**
- **Lleva una alimentación variada** e hidrátate de forma adecuada. No realices deporte tras comidas copiosas.
- **Utiliza ropa y calzado cómodo**
- **Realiza calentamiento previo** y estiramiento posterior al ejercicio.
- **Descansa lo suficiente**, y si un día no te encuentras bien, no entres ni compitas.
- **Conoce tu cuerpo y hazle caso**
En caso de notar síntomas durante el entrenamiento o competición, para y consulta con tu médico.


Clínica San Miguel

C/ Beloso Alto 32
31006 Pamplona (Navarra)
www.clinicasanmiguel.es

Paseo Capuchinas, 25
31500 Tudela (Navarra)
www.clinicasanmiguel.es/tudela

GRUPO
IMQ
NAVARRA


Clínica San Miguel



¿Por qué hacer deporte?

Ser una persona físicamente activa es muy importante para mejorar la calidad de vida y alargarla.



Sedentarismo
obesidad
colesterol
hipertensión



Daño al corazón



Actividad Física
cualquier forma de movimiento corporal



No produce daños ni riesgos indebidos



Ejercicio Físico
sin interés competitivo para la mejora de la salud



No suele producir daños ni riesgos indebidos



Deporte
aficionado o profesional



Toma precaución

Si te gusta participar en carreras populares y pruebas cicloturistas recuerda la importancia de realizarte un reconocimiento de salud cardiovascular previo a la práctica deportiva.

¿En qué consiste el reconocimiento cardiovascular?

- **Historia clínica detallada**
Síntomas, antecedentes familiares y factores de riesgo cardiovascular.
- **Exploración física meticulosa**
Con auscultación cardiaca y toma de tensión arterial.
- **Electrocardiograma**
Registra el ritmo y comportamiento del corazón.
- **Prueba de esfuerzo, ergometría**
Realiza esfuerzo en cinta rodante con monitorización electrocardiográfica continua.

Objetivo, poner en manifiesto alteraciones cardiovasculares no presentes en reposo.
- **Ecocardiograma**
Imagen en movimiento del corazón para valorar anatomía y función cardiaca.

Permite detectar anomalías estructurales del corazón, susceptibles de debutar con eventos fatales como la muerte súbita.



Clínica San Miguel
Crecemos en el centro...