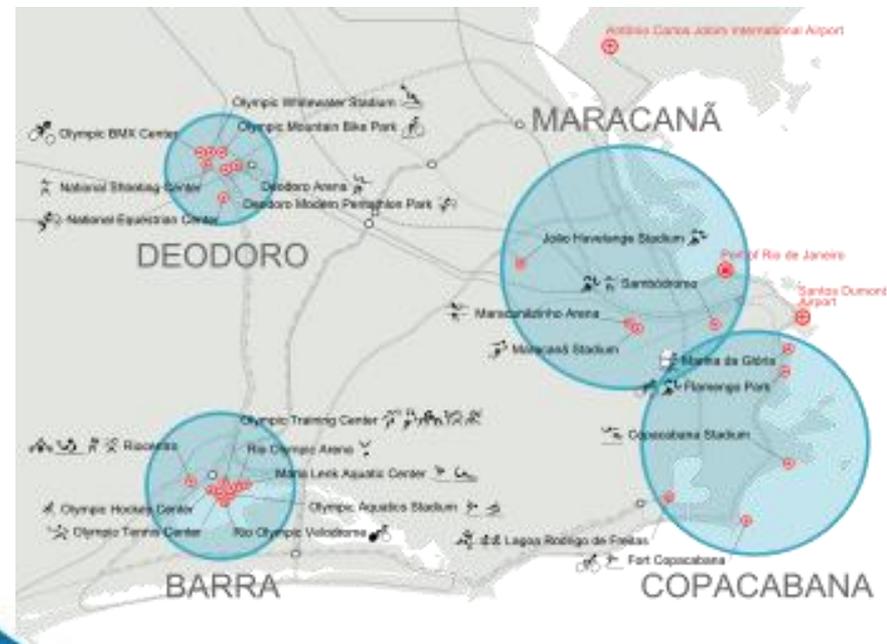


“PROTOSCOLOS DE PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO LESIONAL EN RIO 2016”



Dra. Manuela González Santander

Jefe de Servicio Imagen y Dinámica Postural

Miembro de la Comisión Científico-Médica del COE

16 Marzo 2016

PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO LESIONAL

¡¡EL ÉXITO DE LA COMPETICIÓN SE
BUSCA MUCHO ANTES DE LA MISMA!!

NOS GUSTA UN DEPORTE....



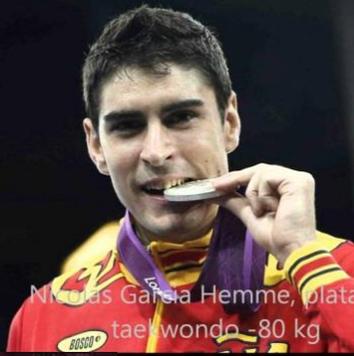
PRACTICAMOS UN DEPORTE.....



SOMOS BUENOS EN ESE DEPORTE.....

QUEREMOS LLEGAR A LO MÁS ALTO





PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO LESIONAL

- NO TODO CONSISTE EN ENTRENAR



- IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

- PRIMARIA

- Determinar factores predisponentes intrínsecos y extrínsecos

- SECUNDARIA

- Resolución de lesiones actuales
- “Return to play”

- TERCIARIA

- Limitar la aparición de lesiones en competición

PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO LESIONAL

- **PREVENCIÓN PRIMARIA**

- Descartar aquellos factores que puedan favorecer la aparición de patologías o lesiones en la práctica deportiva

- **Factores intrínsecos:** edad, sexo, composición corporal, estado de salud, integridad estructural y características anatómicas

RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO

- **PREVENCIÓN PRIMARIA**
 - ANALITICA
 - CINEANTROPOMETRIA
 - ESTUDIO CARDIOLÓGICO
 - FISIOLOGÍA DE ESFUERZO
 - MEDICINA INTERNA Y NUTRICIÓN
 - APARATO LOCOMOTOR
 - IMAGEN Y DINÁMICA POSTURAL
 - PSICOLOGÍA DEPORTIVA



PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO LESIONAL

- **PREVENCIÓN PRIMARIA**
 - **Factores extrínsecos:** clima, equipamiento, instalaciones



PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO LESIONAL

• PREVENCIÓN SECUNDARIA

– PREVENCIÓN DE LESIONES Y PATOLOGÍAS EN EL MOMENTO ACTUAL

– CONTROL DE CARGAS

• YA ME HE CLASIFICADO

– UNA SOLA PROGRAMACIÓN



• NO ME CLASIFICADO TODAVÍA

– DOS PROGRAMACIONES

– MAYOR NIVEL DE CARGAS

– MAYOR NIVEL DE ESTRÉS



»PERO VOY A CONSEGUIRLO.....



PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO LESIONAL

- PREVENCIÓN SECUNDARIA

- UNIDADES DE ATENCIÓN CONTINUADA

- Ajuste de parámetros



- Pruebas de campo



- Evaluación del rendimiento

- Diagnóstico de patologías



- Monitorización de lesiones

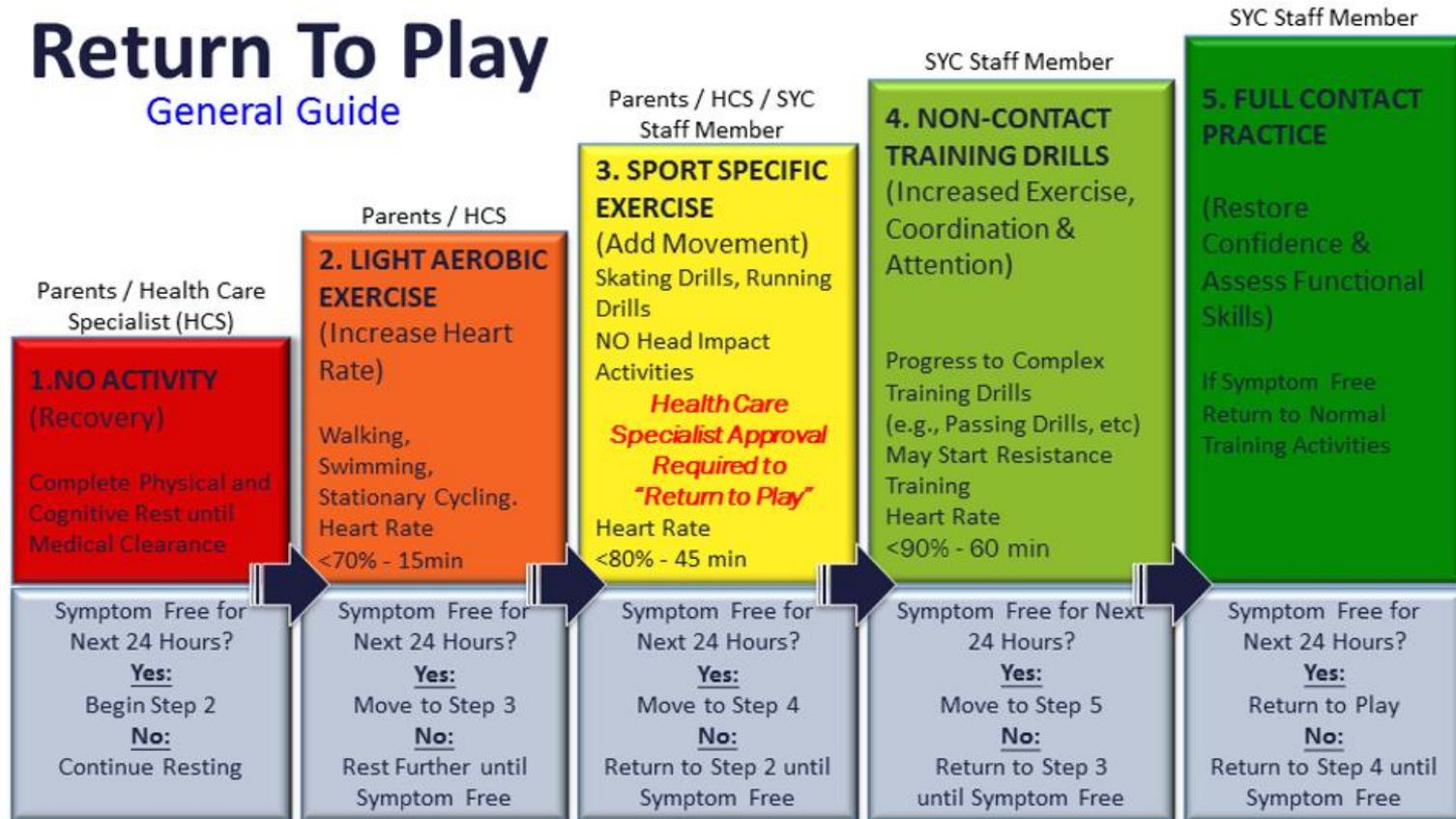


PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO LESIONAL

• PREVENCIÓN SECUNDARIA

– Reeducción deportiva progresiva = “Return to play”

Return To Play General Guide



PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO LESIONAL

- **PREVENCIÓN SECUNDARIA**
 - “Return to play”in time



PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO LESIONAL

- **PREVENCIÓN TERCIARIA**

- Limitar la aparición de lesiones en la competición

- **Servicios Médicos en Rio 2016**

- Federaciones

- Comité Olímpico Español/Comité Paralímpico Español

- Organización



PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO LESIONAL

- **PREVENCIÓN Terciaria**
 - Limitar la aparición de lesiones en la competición
 - Cuestionario de recogida de lesiones y enfermedades



JUEGOS OLÍMPICOS LONDRES 2012

NOMBRE Y APELLIDOS _____ EDAD _____

FECHA DE NACIMIENTO _____

FEDERACION DEPORTIVA _____

DISCIPLINA DEPORTIVA _____

ENCUESTA DE SALUD

ALERGIAS CONOCIDAS _____

MEDICACION ACTUAL y SUPLEMENTOS Y/O AYUDAS ERGOGÉNICAS _____

TOMA ALGUNA MEDICACION QUE REQUIERA AUT.(TUE.?)
En caso afirmativo, tiene LA AUTORIZACION de su Federación Internacional correspondiente? _____

FECHA Y LUGAR DEL ÚLTIMO RECONOCIMIENTO MEDICO _____

ENFERMEDADES O LESIONES ACTUALES _____

REQUIERE ALGUN TRATAMIENTO QUE HAYA QUE MANTENER? _____

COMENTARIOS _____

FDO: DEPORTISTA _____ FDO: SERVICIOS MEDICOS O JEFE DE EQUIPO _____

SERVICIOS MÉDICOS

REGISTRO CONTROL

NOMBRE **MIRIAM** APELLIDOS _____ SEXO: MUJER DNI: _____

FECHA NACIMIENTO: 24/05/1992 FECHA CONSULTA: _____ MEDICO ACOMPAÑANTE: _____

DEPORTE TRIATLON ESPECIALIDAD _____ CATEGORIA: _____

MOTIVO CONSULTA: _____ **DIAGNOSTICO:** _____

HISTORIA BÁSICA: _____

PRUEBAS COMPLEMENTARIAS: _____ **TRATAMIENTO:** _____

Lectura Pr. Imagen _____

TRATAMIENTOS PREVIOS: _____

ALERGIAS: _____ **ANTECEDENTES PERSONALES:** _____

TOMA MEDICACION HABITUAL: _____ **TIPO MED. HABITUAL:** _____

OBSERVACIONES ASISTENCIA: _____

CONSULTA: _____ **LUGAR DE ASISTENCIA:** _____

SISTEMA: _____

AREA CORPORAL: _____

ESTRUCTURA: _____

LUGAR DE LESION: _____



Daily Report on Injuries and Illnesses

NOC _____ Report by (name) _____ Date of report _____ /2012

Contact details (e-mail) _____

Please report: (1) All injuries (traumatic and overuse) and (2) all illnesses newly incurred in competition or training during the Olympic Games regardless of the consequences with respect to absence from competition or training. The information provided is for medical and research purposes and will be treated confidentially.

1. Injury – Example

athlete's accreditation no.	sport and event	round, heat or training quarter final / tie heat	date and time of injury
123456789	swimming (swimmer)	quarter final / tie heat	7.8.2012 - 14:30
injured body part, side	code	type of injury	code
should, left	15	strain	2
cause of injury	code	code	code
slipped and fell	1	slipped and fell	2T
absence in days	code	code	code
2T			

2. Illness – Example

athlete's accreditation no.	sport and event	diagnosis	occurred on (date)
123456789	football (team)	tonsillitis, cold	02.08.2012
affected system	code	main symptoms	code
respiratory	1	fever, pain	2, 2
cause of illness	code	code	code
infection	1		2
absence in days	code	code	code
2			

ESTADÍSTICAS

- LONDRES 2012



- 10568 deportistas (5892 hombres/4676 mujeres)

- 11% de los deportistas tuvieron alguna lesión
 - 35% de las mismas impidieron su participación deportiva
 - Mayor frecuencia en : taekwondo, fútbol, BMX, balonmano, MTB, atletismo, halterofilia, hockey y bádminton
 - 7% de los deportistas padecieron alguna patología
 - 60% más frecuentes en mujeres que en hombres
 - Sistema más afectado el respiratorio (41%)
 - Causa más frecuente la infección (36%)

ESTADÍSTICAS

EVENTO	LONDRES 2012 	MERSÍN 2013 	NANJING 2014 	BAKÚ 2015 
DEPORTISTAS/ASISTENCIAS	M 110/263 F 179/263	M 78/176 F 108/176	M 110/66 F 116/66	M 174/210 F 171/210
ASISTENCIAS				
DEPORTISTAS	62%	86%	85%	83%
OFICIALES	38%	14%	15%	17%
LOCALIZACIÓN				
VILLA OLIMPICA	75%	92%	95%	91%
COMPETICIÓN	25%	8%	5%	9%
AREAS CORPORALES				
AP. LOCOMOTOR	58%	70%	36%	66%
AP. DIGESTIVO	5%	13%	14%	4%
AP. RESPIRATORIO	8%	9%	25%	8%
PIEL Y FANERAS	13%	4%	13%	10%

PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO LESIONAL

- PREVENCIÓN TERCIARIA

– Limitar la aparición de patología en la competición

- Evitar los experimentos



- Gestión de los tiempos de reposo



y competición



- Cumplir las rutinas de calentamiento
enfriamiento



- Atención a los síntomas



- Confianza en el equipo





“SUERTE EN RIO 2016”

