



ACTIVIDAD FÍSICA - ACTIVIDAD SALUDABLE

CONDICIONES A TENER EN CUENTA ANTES DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA

Antes de realizar cualquier actividad física, es importante asegurarse que puede hacerse en perfectas condiciones y sin ningún riesgo, y así adecuar el programa de ejercicio a tu condición física y estado de salud.

Según la Asociación Americana del corazón (AHA) algunos factores de riesgo cardiovascular que debes considerar antes de realizar ejercicio son:

- Varón > 45 años ó mujer > 55 años
- Tensión arterial >130/85 mmHg
- Consumo de tabaco
- Colesterolemia > 200mg.dl1
- Antecedentes familiares
- Diabetes Mellitus
- Sedentarismo
- Obesidad

En el caso de presentar alguna patología o condición especial (hipertensión, diabetes, problemas posturales, patologías o problemas cardiacos, respiratorios, alguna discapacidad física, consecuencias de antiguas lesiones,...) debes presentar certificado médico que acredite que puedes realizar actividad física sin riesgo.

De no ser así, la Universidad entiende que estás en perfecto estado de salud y aptitud para cualquier actividad física.

Para asegurarte sobre tu estado de salud e idoneidad para la práctica de actividades físicas es recomendable realizar un reconocimiento médico especializado. La Universidad te ofrece la posibilidad de realizarlo en el

Centro Médico Nénúfar, en condiciones especiales para la comunidad universitaria.

RECOMENDACIONES A SEGUIR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA ANTES:

- No hacer ejercicio después de una comida copiosa. Deja un paréntesis de 2 horas.
- No hacer ejercicio con el estómago vacío.
- Cuéntale al técnico tu experiencia deportiva. Si sufres alguna lesión o la has sufrido con anterioridad.
- Deja claro si tienes alguna limitación física, para que el trabajo que se elabore para ti sea el adecuado a tus necesidades y objetivos.
- Si es la primera vez que asistes a la sala o a la actividad, o si llevas mucho tiempo sin hacer ejercicio, comunícaselo al técnico antes de empezar.

DURANTE:

- Si sientes:

Fatiga,

Alteraciones del ritmo del corazón,

Dificultad para respirar

Dolor o sensación de disconfort en el pecho

Dolor muscular o de otro tipo

Mareos u otras sensaciones anormales.....

NO LO DUDES PARA Y DÍSELO AL TÉCNICO QUE TE ESTÉ DIRIGIENDO.

- Durante la práctica deportiva es recomendable beber agua para mantener una hidratación adecuada.

DESPUÉS:

Debes estirar de forma general todos los grupos musculares.

Cuéntale al técnico tus impresiones



CONDICIONES RECONOCIMIENTO MÉDICO CENTRO MÉDICO NENÚFAR

Con este acto médico se pretenden dos objetivos principales:

- 1 . Detectar cualquier patología o posibles disfunciones que puedan poner en peligro el organismo e incluso la vida del deportista.
- 2 . Conocer hasta donde podemos exigirnos y como poder superarnos en nuestro deporte con el fin de poder realizarlo tranquilos y con seguridad.

EL RECONOCIMIENTO INCLUYE:

- .- Historial
- .- Exploración general
- .- Valoración de apoyo plantar
- .- Valoración de columna vertebral
- .- Espirometría
- .- Electrocardiograma de reposo

PRECIO SIN TE..... 30,00 €

PRECIO CON TE..... 25,00 €

Es indispensable pedir hora en los teléfonos: 91.610.26.78 / 91.610.60.46

Presentar tarjeta TE para que se aplique el precio con descuento.

CENTRO MEDICO DEPORTIVO NENÚFAR

C/ LIRIOS, 15 BAJO (detrás de “los castillos” de San José de Valderas)

28925- ALCORCON Tlf. 91.610.26.78 y 91.610.60.46

METRO: Joaquín Villumbrales (300 m) www.centro-nenufar.com