

## Valoración y control médico-deportivo del árbitro de fútbol

- **Historia médico-deportiva:**
    - Antecedentes familiares
    - Antecedentes personales:
      - Enfermedades
      - Intervenciones quirúrgicas
      - Alergias
      - ...
    - Antecedentes traumatológicos
    - Calendario de vacunaciones
  
  - **Exploración médico-deportiva**
    - Cardiovascular:
      - Auscultación cardiaca
      - Tensión arterial en decúbito y ortostatismo
      - Electrocardiograma basal
      - Se aconseja ecocardiograma
    - Respiratorio:
      - Auscultación pulmonar
      - Espirometría basal (CV, FEV, PEF...)
  
    - Valoración morfoestática: columna vertebral, rodillas, apoyos, etc.
  
    - Exploración por aparatos y sistemas (audición, .....)
  
    - Imprescindible: agudeza visual, campos, etc.)
  
  - **Valoración cineantropométrica:**
    - Metodología del grupo español de cineantropometría con la cuantificación de:
      - Sumatorio de 6 pliegues cutáneos (tríceps, subescapular, suprailíaco, abdominal, muslo, medial pierna)
      - Composición corporal: % de grasa, (Yuhas & Carter) y PMC
      - Somatotipo
  
  - **Prueba de esfuerzo directa con análisis de gases**
    - Prueba de esfuerzo en cinta rodante con monitorización electrocardiográfica continua hasta el agotamiento. Protocolo progresivo continuo.
  
    - Protocolo: 1% inclinación
      - Calentamiento 7 km/h, 3 minutos
      - Comienzo prueba 8 km/k
      - Incrementos 1 km/h cada minuto hasta agotamiento
      - Vuelta a la calma 3 minutos a 7 km/h
- Informe final:**
- Datos de interés ( $VO_2$  max, Umbral Anaerobico, etc...)
  - Recomendaciones
  - Apto, no apto, no apto hasta...
- **Analítica sanguínea básica**

**Informe final:**

- Datos de interés de salud y rendimiento (ECG esfuerzo, VO<sub>2</sub> máx, umbrales, etc)
- Recomendaciones
- Apto, no apto, no apto hasta...