

Consejos generales:

1. **Realiza ejercicio de forma moderada.** No sobrepases los límites marcados por tu especialista en medicina deportiva.
2. **Se constante en tu practica deportiva.** Realiza ejercicio físico varios días a la semana (3-5 días) en función de tus objetivos.
3. **Da más importancia a la duración que a la exigencia** de tu ejercicio físico. No por practicar a mayor intensidad (velocidad) obtenemos mayores beneficios.
4. **Practica el ejercicio físico en compañía.** De esta manera mejoramos nuestras relaciones sociales y si nos surge un problema tenemos ayuda cerca.
5. Recuerda **adaptar la dieta y la hidratación al ejercicio** que practiques.
6. **Abandona hábitos nocivos.**
7. **Visita periódicamente (cuando te lo indique) a tu médico del deporte.** Él se encargará de hacer el seguimiento que precises y te dará las indicaciones oportunas.

Organizan:



Gobierno
de La Rioja



FUNDACIÓN
RIOJA
DEPORTE

Colabora:



Gobierno
de La Rioja



FUNDACIÓN
RIOJA
DEPORTE



iberCaja

Deportexyl
Completo



MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

**Consejos para
deportistas
veteranos**



Consejos para deportistas veteranos

El Plan Riojano de Asistencia Médica en el Deporte, elaborado por la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, con la colaboración de la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja, establece una serie de recomendaciones en función del deporte practicado, para la realización de reconocimientos médicos en mayores de 30 años.



Reconocimientos médicos

Tanto los deportistas federados como los deportistas de tiempo libre podrán realizar estos reconocimientos **en los diferentes Centros Médicos de nuestra Comunidad** que realicen pruebas físicas a deportistas (cardiólogos y médicos del deporte) o en el Centro Médico de Adarra.

Para la realización de reconocimientos en el Centro Médico de Adarra deberán solicitar información en la Dirección General del Deporte mediante correo electrónico en la dirección asistencia.deportiva@larioja.org o mediante llamada telefónica en el 941 291 352 y abonar la cuantía establecida en la lista de precios públicos (B.O.R. de 28 de julio de 2005).

Deportes ALTA exigencia

Fútbol, atletismo, deportes invierno, baloncesto, balonmano, natación, tenis, pelota, orientación, ciclismo, piragüismo, remo, culturismo, artes marciales, halterofilia, boxeo, bádminton, montañismo, deporte discapacitados, espeleología, rugby.

Deportes BAJA exigencia

Gimnasia, golf, petanca, ajedrez, voleibol, esgrima, tiro olímpico, motociclismo, automovilismo, hípica, buceo, caza, pesca, hípica, deporte aéreo, patinaje.

En los deportes de baja exigencia cardiaca se debe realizar un control cardiológico básico (electrocardiograma de reposo) y en los de alta exigencia, control cardiológico mediante ecocardiograma y/o prueba de esfuerzo.

A partir de los 30 años se recomiendan reconocimientos cada cuatro años y a partir de los 40 años cada dos años. Estos reconocimientos deberán incluir en los deportes de alta exigencia cardiaca una prueba de esfuerzo y además un ecocardiograma, bien a los 30 años o, cuando menos, una vez a lo largo de la vida deportiva. En los deportes de baja exigencia seguiremos con el reconocimiento cardiológico básico.

