



Gobierno
de La Rioja

Educación, Cultura
y Deporte

CENTRO MÉDICO C.T.D. ADARRAGA

El Centro Médico del Deporte compaginó a lo largo de todo el año su trabajo en el Centro de Tecnificación Adarraga con la aplicación del Plan Riojano de Asistencia Médica en el Deporte.

deporte
09riojano]

El Centro Médico desarrolló durante el año 2009 dos labores fundamentalmente.

La primera de ellas es la labor médica de asistencia a deportistas becados de la Fundación Rioja Deporte y a profesionales de la pelota en las instalaciones del Centro Médico, ubicadas en el Centro de Tecnificación Adarraga.

La segunda es la aplicación del Plan Riojano de Asistencia Médica en el Deporte que se compone de una red de botiquines de primeros auxilios, cursos de diversos tipos y reconocimientos médicos a los chavales participantes de los Juegos Deportivos.



Se realizaron los siguientes servicios: reconocimientos médicos, test de rendimiento, seguimiento de lesiones, asistencia preventiva con fisioterapia, recuperación por medio de la zona de aguas (sauna y baños de contraste) y consulta de dietética.

Como novedad este año se inició una serie de reconocimientos médicos (electrocardiograma y pruebas de esfuerzo) para conocer la aptitud de los deportistas de mayor edad y que realizan su actividad física con objeto de mejorar su salud.



CENTRO MÉDICO DEL CTD

El Centro Médico de Tecnificación Adarraga desarrolló a lo largo del año un seguimiento médico a 53 deportistas, entre becados de la Fundación Rioja Deporte y otros profesionales, principalmente de la pelota.



CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO

Para dar a conocer estos programas y promover el ejercicio físico entre la población riojana, la Dirección General del Deporte, en colaboración con la Asociación de Gimnasios de Logroño e Ibercaja, puso en marcha una original campaña denominada 'Deportexil Complet'.

Como si de una fórmula farmacéutica se tratara 'Deportexil Complet' se presentó en forma de caja con dispensador de sesiones



y un prospecto. En él se promocionan los beneficios físicos, psíquicos y sociales de la práctica deportiva y se ofrece un plan de sesiones físicas para ayudar a crear un hábito saludable.



La campaña se llevó a cabo en tiendas de deporte, gimnasios, centros polideportivos y oficinas de Ibercaja de toda la Comunidad Autónoma.

El mismo expositor ofrece información sobre el Plan Riojano de Asistencia Médica en el Deporte, el programa de actividades Ponte en Forma en el Palacio de los Deportes, consejos para deportistas veteranos, e información básica sobre alimentación y ejercicio físico en el deportista escolar.

PLAN RIOJANO DE ASISTENCIA MÉDICA EN EL DEPORTE

Dentro del Plan Riojano de Asistencia Médica en el Deporte, el Centro Médico colaboró en 2009 con los pediatras en los reconocimientos de los deportistas de 1º ESO y con el cardiólogo en deportes de alta exigencia en deportistas de 4º ESO. Además, realizó los reconocimientos de los deportistas de 4º ESO de baja exigencia cardiaca.

A su vez se han llevado a cabo la colocación de botiquines de primeros auxilios en 60 nuevos centros deportivos (privados y ayuntamientos) que carecían de ellos; así como se han repuesto los que se han ido deteriorando.

■ ACCIÓN FORMATIVA

Durante el año 2009 se realizaron los siguientes cursos impartidos por el Dr. Vicente Elías, médico del Centro Médico CTD Adarraga, y Miriam Bravo, nutricionista:

- Reanimación cardio-pulmonar básica
- Fundamentos biológicos en cursos de nivel 1 de técnicos deportivos.
- Vendajes funcionales impartidos por nuestros fisioterapeutas.
- Nutrición deportiva por la especialista en dietética del Centro.

De igual modo, ambos profesionales, ofrecieron un servicio de consulta médica y nutricional los sábados de marzo, abril y mayo como parte del programa Ponte en Forma en el Palacio de Deporte, organizado por la Fundación Rioja Deporte, donde se ofrecía clases gratuitas de diferentes disciplinas deportivas (yoga, aeróbic, GAP, batuka, pilates,...) para acercar la práctica deportiva a la población riojana.

El Dr. Vicente Elías también ofreció una charla sobre deporte y salud durante la Jornada del Deportista Veterano en el que daba consejos generales sobre como practicar deporte vigilando nuestra salud.



■ Dr. Vicente Elías, médico del CTD Adarraga