



Certificat Mèdic esportiu (CME) per a fitxes federatives

Per a obtenir un **Certificat Mèdic Esportiu (CME)** per a la pràctica d'esports federats cal realitzar una revisió mèdica esportiva.

La Unitat de Medicina de l'Esport de l'Hospital de Cerdanya (UME-HC) realitza dos tipus de Revisions Mèdiques Esportives per a CME:

1

Revisió mèdica esportiva bàsica

- Recerca d'**antecedents patològics personals i familiars** que puguin condicionar la pràctica de l'esport federat i/o de competició
- Exploració de l'**aparell cardio-circulatori i respiratori**
- Exploració de l'**aparell locomotor**
- **Certificat Mèdic-Esportiu (CME)** per a fitxes federatives i per a competicions amb una validesa anual. **En menors de 14 anys la validesa és bianual ***.
- **Electrocardiograma (ECG) de repòs**, per descartar la presència de patologies cardíques elèctriques.

45€ / 35€ amb descompte**

2

Revisió Mèdica-Esportiva amb TEST D'ESFORÇ SUBMÀXIM

- **Revisió Mèdica-Esportiva Bàsica**,
- **Prova d'esforç Submàxima**, en cinta o bicicleta, per observar el comportament cardio-vascular i elèctric de l'esportista davant un esforç submàxim, amb la monitorització constant de TA, FC i elèctrica.

Recomanat:

- Per a persones de 14 anys o més
- Per aquells que practiquen més de 10h/setmana d'esport
- En casos en què hi ha patologia personal o familiar (cardíaca o que pugui condicionar la pràctica de l'esport)

80€ / 65€ amb descompte**

* **En menors de 14 anys, la validesa del certificat serà bianual, en les següents condicions:**

El primer any, s'ha de realitzar la Revisió Mèdica Esportiva per a obtenir el CME. El preu dependrà del tipus de revisió que realitzi: Bàsica (1) o amb test d'esforç submàxim (2).

El segon any, el sol·licitant ha d'emplenar un **Qüestionari de Salut Esportiu "QS-Esport"**:

- Si el **QS-Esport** determina que no és necessària una nova revisió, s'obtindrà el CME, amb un cost de 10€.
- Si el **QS-Esport** determina que és necessària una nova revisió, aquesta serà obligatòria i tindrà el cost corresponent.



QÜESTIONARI DE SALUT ESPORTIU (QS-ESPORT)

Marqueu totes les preguntes següents amb un "SI" o amb un "NO"

En els darrers 12 mesos, o des de l'última revisió mèdica esportiva...

	SI	NO
Un membre de la vostra família ha mort sobtadament per una afecció cardíaca o per una causa inexplicable?		
Heu patit de dolor al pit, palpitations, ofec o mareig durant la pràctica esportiva o en la vida diària?		
Heu patit un episodi d'ofec respiratori amb sibilàncies (asma) ?		
Si per raó de salut heu fet un aturada en la vostra activitat física o esportiva durant més de 3 setmanes , heu tornat a la pràctica esportiva sense realitzar un control mèdic?		
Heu començat un nou tractament de llarga durada (més d'1 mes) ?		
Creieu que necessiteu una consulta mèdica per realitzar la vostra pràctica esportiva amb seguretat?		

Jo, Amb DNI.....

com a responsable legal de

.....Amb DNI

certifico haver respost les preguntes amb veracitat i coneixement de causa.

Signatura

Data

Si heu respost NO a totes les preguntes:

NO CAL realitzar una nova revisió mèdica esportiva. Presentant aquest qüestionari a la UME s'obté el certificat mèdic esportiu anual.

Si heu respost SI a una o més de les preguntes:

ÉS NECESSARI realitzar una revisió mèdica esportiva per obtenir el certificat mèdic esportiu.