



CONSENTIMIENTO INFORMADO

El Consentimiento Informado es la conformidad o asentimiento por parte del individuo, o sus representantes legales en caso de ser menor de edad, para realizar una determinada actividad física y/o deportiva habiendo recibido información clara, precisa y adecuada respecto de los posibles beneficios y/o perjuicios que ello significa para su salud, así como respecto de las medidas que se recomiendan para reducir la exposición a sufrir lesiones y/o daños por la práctica de actividades físicas y/o deportivas, y con la misma encontrarse en condiciones de poder tomar una decisión libre, racional y voluntaria respecto su participación.

FUNDAMENTOS

Las Universidades tienen un papel muy destacado en la promoción de la salud, en especial en promover y alentar la adopción de hábitos alimentarios saludables y la realización de actividades físicas, no sólo por el número de personas que trabajan y estudian, sino por el papel que desempeñan en la formación de miles de jóvenes y el impacto que tiene su rol en la comunidad en general.

La Universidad de Buenos Aires como institución del Estado comprometida con la formación integral de los miembros de su comunidad, realiza acciones educativas de promoción de la salud a través de la Dirección General de Salud y Asistencia Social de la Universidad y del Examen de Salud Obligatorio en la población estudiantil (Res. (CS) N° 2658/04), con el propósito de concientizar a la población universitaria para promover cambios positivos en la conducta y bienestar de la comunidad universitaria a fin de lograr una mejor calidad de vida.

En el mismo sentido, el Ministerio de Salud de la Nación, a través del Plan Nacional Argentina Saludable (Resolución N° 1083/09) conjuntamente con la Secretaría de Políticas Universitarias del Ministerio de Educación de la Nación, a través del Programa de Apoyo a Políticas de Bienestar Universitario, el Comité Técnico del Deporte Universitario Argentino (CTDUA), con el apoyo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Red Argentina de Actividad Física (RAAF) realizan jornadas de capacitación a nivel nacional para lograr Universidades Saludables.

Universidades Saludables son aquellas que realizan acciones sostenidas destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria, actuando sobre el entorno social y físico así como en la formación de estilos de vida saludables.

En dicho marco, la Coordinación General de Actividades Deportivas Universitarias tiene entre sus objetivos:

- Promover que la práctica del deporte forme parte de la identidad de la Universidad de Buenos Aires.
- Promover el control de salud para una participación segura en actividades deportivas, permitiendo la identificación temprana de aquellos factores o enfermedades responsables de accidentes o daños por la práctica de actividad física.
- Utilizar el control de salud y el consentimiento informado como herramientas de prevención y promoción del cuidado de la salud en relación con la actividad física.

RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD (OMS¹)

La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. Sólo la superan la hipertensión, el consumo de tabaco y el exceso de glucosa en sangre.

La inactividad física repercute considerablemente en la prevalencia de Enfermedades No Transmisibles (en adelante ENT) -por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer- y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en sangre o el sobrepeso.

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer

¹ Extractos de Recomendaciones Mundiales sobre Actividad para la Salud, Organización Mundial de la Salud, 2010 ISBN 978 92 4 359997 7 (Clasificación NLM:QT 255)

de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.

Las *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud* se proponen ofrecer directrices sobre la relación dosis-respuesta entre la actividad física y los beneficios para la salud (es decir, frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física) necesaria para mejorar la salud y prevenir las ENT).

Estas recomendaciones representan el objetivo mínimo de actividad física diaria para mejorar la salud y prevenir las ENT.

De 5 a 17 años

Estas directrices son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, a menos que su estado médico aconseje lo contrario. Los niños y jóvenes con discapacidades deberían cumplir las recomendaciones, no obstante, convendría que consultaran a su médico para asegurarse de que conocen bien los tipos y cantidad de actividad física apropiados para ellos, teniendo en cuenta su discapacidad.

Con el objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular, la salud ósea y los biomarcadores cardiovasculares y metabólicos:

1. Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

Los beneficios de la actividad física y de la adopción de estas recomendaciones superan los posibles perjuicios.

El riesgo existente puede reducirse considerablemente incrementando progresivamente el nivel de actividad, especialmente en niños inactivos.

Con el fin de reducir el riesgo de lesiones, se fomentará el uso de equipo de protección en todos los tipos de actividad que pudieran entrañar ese riesgo.

De 18 a 64 años

Estas directrices son válidas para todos los adultos sanos de 18 a 64 años de edad, a menos que su estado médico aconseje lo contrario. Son también aplicables a las personas de ese grupo que padezcan enfermedades crónicas no transmisibles y no relacionadas con la movilidad, como la hipertensión o la diabetes.

Las mujeres, durante el embarazo y el puerperio, y las personas con trastornos cardíacos podrían tener que adoptar precauciones adicionales y recabar asesoramiento médico antes de tratar de alcanzar los niveles de actividad física recomendados para este grupo de edades.

Estas recomendaciones son aplicables a los adultos con discapacidades. No obstante, podría ser necesario ajustarlas a cada individuo en función de su capacidad de realizar ejercicios y de los riesgos o limitaciones específicas que afecten a su salud.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Los contratiempos relacionados con la actividad física (por ejemplo, lesiones del aparato locomotor) son habituales, aunque no suelen revestir mucha importancia, especialmente si la actividad es moderada.

En conjunto, los beneficios de la actividad física y del cumplimiento de las recomendaciones anteriores superan los posibles perjuicios. Puede reducirse apreciablemente el riesgo inherente de incidencias adversas incrementando progresivamente el nivel de actividad, especialmente en adultos inactivos. Optando por actividades de bajo riesgo y adoptando un comportamiento prudente durante su realización puede reducirse al mínimo la frecuencia y gravedad de los contratiempos, y obtener el máximo beneficio de una actividad física regular. Con el fin de reducir el riesgo de lesiones, se alentará el uso de equipos de protección.

De 65 años en adelante

Estas directrices son válidas para todos los adultos sanos de 65 años en adelante. Son también aplicables a las personas de ese grupo de edades con ENT crónicas. Las personas con dolencias específicas (por ejemplo, enfermedad cardiovascular o diabetes) podrían tener que adoptar precauciones adicionales y solicitar asesoramiento médico antes de tratar de alcanzar el nivel de actividad física recomendado para los adultos de mayor edad.

Las recomendaciones son válidas para los adultos de mayor edad con discapacidades, aunque podría ser necesario adaptarlas a cada individuo en función de su capacidad para hacer ejercicios y de los riesgos o limitaciones específicas para su salud.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

1. Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien acumular 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
5. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
6. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Conviene señalar que el nivel moderado o vigoroso de actividad física recomendado ha de estar en función de la capacidad de cada persona.

En conjunto, los beneficios de la actividad física aquí recomendada superan los posibles perjuicios. Ciertos contratiempos, como las lesiones del aparato locomotor, son habituales, aunque generalmente leves, especialmente cuando el ejercicio es de intensidad moderada.

El riesgo inherente de incidencias adversas puede reducirse considerablemente incrementando progresivamente el nivel de actividad, especialmente entre los adultos sedentarios de mayor edad. Un incremento progresivo de la actividad física, intercalado con periodos de adaptación, aparece asociado a unas tasas de lesión del aparato locomotor más bajas que en los casos de incremento abrupto de la actividad.

PARTICIPACIÓN SEGURA EN ACTIVIDADES FÍSICAS o DEPORTIVAS

La práctica de actividades físicas y/o deportivas, sea esta social, recreativa, amateur, profesional de mediano o alto rendimiento, implica la posibilidad de estar expuestos a sufrir lesiones y/o daños en la salud.

Una participación segura en actividades físicas y/o deportivas importa contar con una recomendación profesional que contemple diversos factores (tipo, intensidad, duración, frecuencia y progresión) en atención al estado de salud de cada individuo.

En dicho marco, la obligatoriedad de presentar un Certificado Médico de Aptitud Física con el objetivo de evaluar si el deportista si el individuo está en condiciones física de realizar actividades deportivas.

SALUD: es esencial realizar un control médico "antes" de iniciar las actividades físicas o deportivas y además un control periódico. Hay índices metabólicos que expresan el estado del organismo y que se valoran a través de un simple análisis de sangre y orina. Hay también índices funcionales que se valoran a través de la determinación de la tensión arterial, el electrocardiograma o una prueba de esfuerzo llamada ergometría, etc. Todos ellos bien interpretados por el médico, permiten conocer las posibilidades para realizar esfuerzos sostenidos en forma habitual sin perjuicios para las salud.

En el examen médico se recomienda contemplar preguntas sobre el estado de salud, hábitos y antecedentes que permiten al médico identificar los factores que debe incluir en su evaluación, un examen físico con foco en criterios antropométricos, osteomusculares, cardiovasculares y respiratorios, y estudios complementarios tales como:

- Pruebas de laboratorio (sangre y orina),
- Electrocardiograma
- Ecocardiograma
- Ergometría,
- Radiografía de Tórax

Que variarán de acuerdo a la edad del deportista y quedan a criterio e interpretación del médico para determinar la aptitud física del individuo.

APTITUD: es la posibilidad de realizar determinada tarea, dicho de otro modo es la relación existente entre determinada tarea y la capacidad para llevarla a cabo. Existe una aptitud relativa, que es la que una persona posee en determinado momento, y una absoluta, que está dada por la máxima posibilidad que una persona puede alcanzar en cierto aspecto, mediante la práctica y el entrenamiento sistemático. La aptitud estructural comprende lo postural y lo antropométrico (forma, composición y proporción del cuerpo) la aptitud funcional está dada por las posibilidades anatómicas, biomecánicas, y las cualidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, etc.), todo ello en estrecha relación con el estado de salud.

TIPO DE ACTIVIDAD: en función de la INTENSIDAD, las actividades físicas pueden ser divididas en dos grandes grupos.

1. Actividad física moderada o de baja intensidad. En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.
2. Actividad física vigorosa o de alta intensidad. En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10. A su vez, puede ser subdividida, teniendo en cuenta las formas en que el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su realización, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación, en dos tipos: anaeróbica y aeróbica. La actividad aeróbica denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria.

INTENSIDAD: es el nivel de esfuerzo necesario para realizar una actividad, importa una graduación que contempla los niveles de intensidad energética, de consumo de oxígeno y la frecuencia cardíaca. La intensidad del ejercicio debe encontrarse en el rango más adecuado para cada individuo conforme su aptitud física.

PREVENCIÓN DE DAÑOS A LA SALUD EN ACTIVIDADES FÍSICAS y/o DEPORTIVAS

La participación segura en actividades físicas y/o deportivas requiere del compromiso y la responsabilidad de los participantes a fin de reducir el riesgo de las mismas. A continuación se

recomiendan medidas para reducir la exposición a sufrir lesiones y/o daños por la práctica de actividades físicas y/o deportivas.

INDUMENTARIA: Una adecuada indumentaria constituye un factor de seguridad, evitando posibles lesiones y molestias y además ayuda a mejorar el rendimiento. En época calurosa la ropa debe ser fresca, cómoda y permitir la disipación del calor del organismo. La ropa de material sintético o el agregado de nylon con el objeto de perder peso, son perjudiciales para la salud pues no permiten el funcionamiento de estos mecanismos fisiológicos. Los días fríos es necesario protegerse adecuadamente para evitar enfermedades por enfriamiento o cambios bruscos de temperatura. El calzado deportivo debe reunir ciertos requisitos que se adecuan a la práctica de cada disciplina deportiva. Su función de protección de micro traumatismos por apoyos sucesivos, es esencial. Debe ser: liviano, cómodo, flexible, con suela adecuada en altura y elasticidad, con refuerzos laterales, con buena capacidad de ajuste el pie y que permite una buena disipación del calor. En caso de tener alguna lesión osteoarticular debe evaluar con un médico traumatólogo la necesidad de utilizar zapatillas especiales.

HIDRATACIÓN: Durante el ejercicio la pérdida de agua corporal es importante. Estas pérdidas están condicionadas por la intensidad del ejercicio, la temperatura y la humedad ambiente. Es importante mantener una buena hidratación para reponer los líquidos y mejorar la recuperación, bebiendo frecuentemente pequeñas cantidades de líquido (no más de 250 ml), antes, durante y después de la actividad.

PROTECCIÓN: Con el fin de reducir el riesgo de lesiones, se deberá utilizar el equipo de protección recomendado para el tipo de actividad que se realice.

PROGRESIÓN: El riesgo existente puede reducirse considerablemente incrementando progresivamente el nivel de actividad, es especial en personas inactivas. Consulte con el profesionales, el cuerpo requiere un período de adaptación al esfuerzo, las personas que no tengan una adecuada preparación física al tipo de actividad que realizan tienen más probabilidades de padecer lesiones. Es muy importante el acondicionamiento progresivo y regular del cuerpo para hacer frente las cargas crecientes del ejercicio físico. Recuerde que la tipo de actividad debe ser adecuada al estado de salud de cada individuo.

CALENTAMIENTO: Los ejercicios de calentamiento y estiramiento son imprescindibles, deben realizarse siempre antes de comenzar la actividad física, están pensados como medida de prevención de lesiones y de aprovechamiento del rendimiento deportivo. Con dichos ejercicios aumenta paulatinamente el flujo sanguíneo hacia los músculos, lo que mejora la coordinación y disminuye la probabilidad de lesiones.

ENFRIAMIENTO: Después de la actividad, se deben realizar ejercicios de enfriamiento para volver a la situación de reposo en forma paulatina y para relajar los músculos luego del esfuerzo. Para evitar lesiones, es importante dar el reposo necesario a aquellas partes del cuerpo que se sobrecargan con el esfuerzo físico.

REGLAMENTOS: Cumpla con las normas que regulan la práctica del deporte, las mismas contribuyen a evitar lesiones, al regular los contactos entre los participantes, al tiempo que hacen a que el deporte sea una actividad sana, no sólo por la importancia que revisten para el cuerpo y la salud sino porque contribuye a la formación integral de los participantes, a través de las habilidades y valores que giran en torno a la práctica del deporte.

Guardo en mi poder esta copia y entrego el talón firmado a la Coordinación para ser guardado en el área que corresponda junto con el apto médico.



Talón para ser entregado a la Coordinación General de Actividades Deportivas Universitarias

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA REALIZAR PRÁCTICA FÍSICA Y/O DEPORTIVA

Yo,, con DNI N°, entiendo que la actividad física y/o deporte que practico implica la posibilidad de sufrir lesiones y/o riesgos, según fui informado en detalle por parte de los organizadores.

Estoy de acuerdo con las recomendaciones, obligaciones y sugerencias arriba descriptas en cuanto al cuidado de mi salud y las formas a seguir previas y durante la actividad y entiendo que no me eximo de la responsabilidad de atender tales recomendaciones y respetarlas para reducir todo riesgo al mínimo posible.

DEPORTE o ACTIVIDAD FÍSICA: _____

LUGAR Y FECHA: _____

Firma del deportista	Aclaración	DNI
-----------------------------	-------------------	------------

Firma del Representante Legal (Para menores de 18 años)	Aclaración	DNI
---	-------------------	------------