



---

# MEDICINA DEL DEPORTE

---

ZAINDU ERREHABILITAZIOA ETA KIROL MEDIKUNTZA

Tamaixa, 2. 20800 ZARAUTZ

TFNO: 943833355 - Mail: [info@zaindu.com](mailto:info@zaindu.com)  
[www.zaindu.com](http://www.zaindu.com)

# ZAINDU

---

Zaindu comenzó su andadura en Zarautz el año 1993. Durante estos años hemos cambiado nuestra ubicación y hemos puesto en marcha nuevos servicios. El servicio de Medicina del Deporte llega este año con fuerzas renovadas. Tenemos nuevos profesionales y nuevos recursos materiales que pueden ser de gran interés. En esta nueva situación venimos con nuevas propuestas pero manteniendo siempre las características que han definido nuestro servicio todos estos años.

## GRUPO DE TRABAJO

---

### MEDICOS

*Haritz Esnal*

*Rikardo Palenzuela*

*Maite Urcelay*

*Ana Casado*

*Julen Ucin*

*Manu Zubillaga*



OFERTA 2021

## TEST BASICO

---

# A

- Anamnesis médico-deportiva
- Exploración general
- Electrocardiograma de reposo
- Antropometría básica: peso, talla, envergadura y porcentaje de grasa.
- Test de flexibilidad

# B

## PRUEBA DE ESFUERZO

---

- Se realiza sobre cicloergómetro o sobre tapiz rodante
- Control del registro electrocardiográfico y de la tensión arterial
- Valoración del estado físico.
- Definimos los ritmos de entrenamiento

## LACTATOS

---

# C

- Medición de los niveles de lactato durante la prueba de esfuerzo
- Cálculo del umbral anaeróbico
- Definimos los ritmos de entrenamiento

# D

## TEST DE ESFUERZO EN NUESTRO CENTRO

---

- Se realiza un test de esfuerzo en ergómetro (bicicleta o tapiz rodante) pero no monitorizamos el corazón ya que habremos hecho una prueba de esfuerzo previamente.
- Medimos los niveles de lactato en sangre
- Calculamos el umbral anaeróbico
- Definimos los ritmos de entrenamiento.
- Valoramos la evolución de la condición física

## TEST DE CAMPO

---

# E

- Se realiza un test de campo, normalmente en carrera
- Previamente hemos realizado una prueba de esfuerzo
- Analizamos el nivel de lactato en una gota de sangre que extraemos tras pinchar en la oreja
- Se calcula el umbral anaeróbico
- Se definen los ritmos de entrenamiento
- Se valora la evolución de la condición física

# F

## CONSULTA MEDICA

---

- Se pueden consultar por los problemas y dudas que surjan durante la práctica deportiva.
- El médico, si fuese necesario, recomendaría alguna prueba complementaria: reconocimiento médico-deportivo, ecografía, seguimiento...

# OFERTA: RECONOCIMIENTOS

## RECONOCIMIENTO 1



### TEST BASICO (A)

#### DIRIGIDO A:

Deportista de menos de 16 años.

Entregamos informe con los resultados.

Certificado de aptitud con una validez de un año.

#### PRECIO

Federados y clubs: 47 €

Deportista individual: 70 €

## RECONOCIMIENTO 2



### TEST BASICO + PRUEBA DE ESFUERZO (A+B)

#### DIRIGIDO A:

Para mayores de 16 años.

Entregamos informe con los resultados.

Certificado de aptitud con una validez de dos años.

#### PRECIO

Federados y clubs: 90 €

Deportista individual: 126 €



# RECONOCIMIENTO 3



**TEST BASICO + PRUEBA DE ESFUERZO CON LACTATOS (A+B+C)**

## DIRIGIDO A:

Para mayores de 15 años.

Entregamos informe con los resultados.

Certificado de aptitud con una validez de dos años.

## PRECIO

Federados y clubs: **136 €**

Deportista individual: **166 €**

### RESUMEN

Tipo reconocimiento	A	B	C
RECONOCIMIENTO 1	*		
RECONOCIMIENTO 2	*	*	
RECONOCIMIENTO 3	*	*	*



# OFERTA: CONSULTAS MEDICAS

## 1ºCONSULTA

### DIRIGIDO A:

Cualquier deportista o practicante de alguna actividad física.

### PRECIO

Deportista individual: 45 €

## CONSULTAS SUCESIVAS

### DIRIGIDO A:

Cualquiera que tras la primera consulta precise de una nueva cita.

### PRECIO

Deportista individual: 45 €

## OTROS EXAMENES

### ANALITICA SANGUINEA

#### DIRIGIDO A:

Por recomendación del médico tras consulta o reconocimiento.

La extracción de sangre se realiza en **Análisis Clínicos Salsamendi**.

#### PREZIOA

Federados y clubs: Consultar en Zaindu

Deportista individual: Consultar en Zaindu

