

Guía de Selección - Programa de Ascenso al Nevado del Tolima

Esta guía establece criterios clínicos, funcionales y logísticos que actúan como filtro previo al entrenamiento. Priorizamos la seguridad física y médica, la viabilidad de adaptación a la altitud y la eficiencia del proceso cuando el tiempo es limitado.



Requisito de Residencia y Pre-aclimatación

¿Qué se requiere?

El candidato debe residir permanentemente a la mayor altitud posible o comprometerse a vivir mínimo 3-4 semanas en Bogotá antes del programa.

¿Por qué es crítico?

El Nevado del Tolima supera los 5.200m. El riesgo de mal de altura aumenta dramáticamente si se asciende rápidamente desde niveles bajos.

🕒 **Recomendación:** Priorizar candidatos que vivan por encima de 1.800-2.000m o que garanticen estancia en Bogotá 3-4 semanas antes del inicio.

Valoración Médica General

Certificado médico obligatorio

Debe ser expedido por médico general o especialista en medicina del deporte e incluir:

- Historia clínica completa
- Examen físico detallado
- Revisión de medicamentos actuales

01	02	03
Historia Clínica Enfermedades crónicas, episodios previos de edema pulmonar, síncope, trombosis, antecedentes quirúrgicos y problemas del muñón.	Examen Físico Signos vitales, pulmones, corazón, pulsos periféricos, examen del muñón y piel, valoración neurológica básica.	Recomendación Médica El médico debe emitir dictamen: apto, apto con restricciones o no apto para la actividad.

Exámenes de Laboratorio Recomendados

Hemograma Completo

Hemoglobina/hematocrito, leucocitos, plaquetas. La anemia reduce la capacidad de transporte de oxígeno y aumenta el riesgo en altitud.

Perfil Tiroideo

Las alteraciones tiroideas afectan la tolerancia al esfuerzo y la recuperación.

ECG en Reposo

Evaluación cardiológica básica para detectar alteraciones del ritmo o conducción que puedan complicarse en altitud.

📌 **Nota importante:** Los valores normal-anormal pueden variar según la altitud de residencia. Interpretar siempre con el equipo médico.

Pruebas de Esfuerzo y Funcionales

⚠️ **Principio fundamental:** Todas las pruebas deben realizarse con la prótesis que usará el candidato, simulando las demandas reales de la expedición. Se recomienda una de las siguientes:

- 

Test de Rockport (1 km)

Caminar 1km lo más rápido posible sin trotar. Registrar tiempo, frecuencia cardíaca y percepción del esfuerzo (Borg).
- 

Test de Caminata 6 Minutos

Caminar la máxima distancia posible en 6 minutos. Criterio favorable: ≥350m sin eventos adversos.
- 

Test de Åstrand (Opcional)

Ese realiza más comúnmente en una cinta de correr con una velocidad de 8,05 km/h y una pendiente inicial del 0%, incrementando esta última cada 2 minutos hasta alcanzar el agotamiento del sujeto.



Evaluación Integral

La combinación de todos los criterios anteriores garantiza una selección segura y exitosa de candidatos para el programa de ascenso.

Cribado Psicosocial y de Adherencia

Aspectos a evaluar

- Nivel de motivación y compromiso
- Capacidad de seguir instrucciones técnicas
- Manejo del estrés y presión
- Habilidades de trabajo en equipo
- Expectativas realistas del programa



Entrevista Estructurada

Evaluación con psicólogo o entrenador especializado usando escala de motivación (0-10) y análisis de disponibilidad temporal.



Trabajo en Equipo

La seguridad en montaña depende de la cohesión grupal y la capacidad de comunicación efectiva bajo estrés.

Criterios de Exclusión Definitivos

	Condiciones del Muñón Infección activa o ulceración abierta que comprometa la integridad de la piel y el ajuste protésico.
	Estados Cardiopulmonares Angina, arritmias incontroladas, insuficiencia cardíaca descompensada, EPOC severo sin control médico.
	Alteraciones Hematológicas Hemoglobina clínicamente baja que no pueda corregirse antes del inicio del programa según criterio médico.
	Problemas Ortopédicos Inestabilidad grave o pérdida de equilibrio que requiera asistencia constante para la marcha segura.
	Condiciones Psiquiátricas Trastornos no controlados que puedan afectar la seguridad individual o grupal durante la expedición.