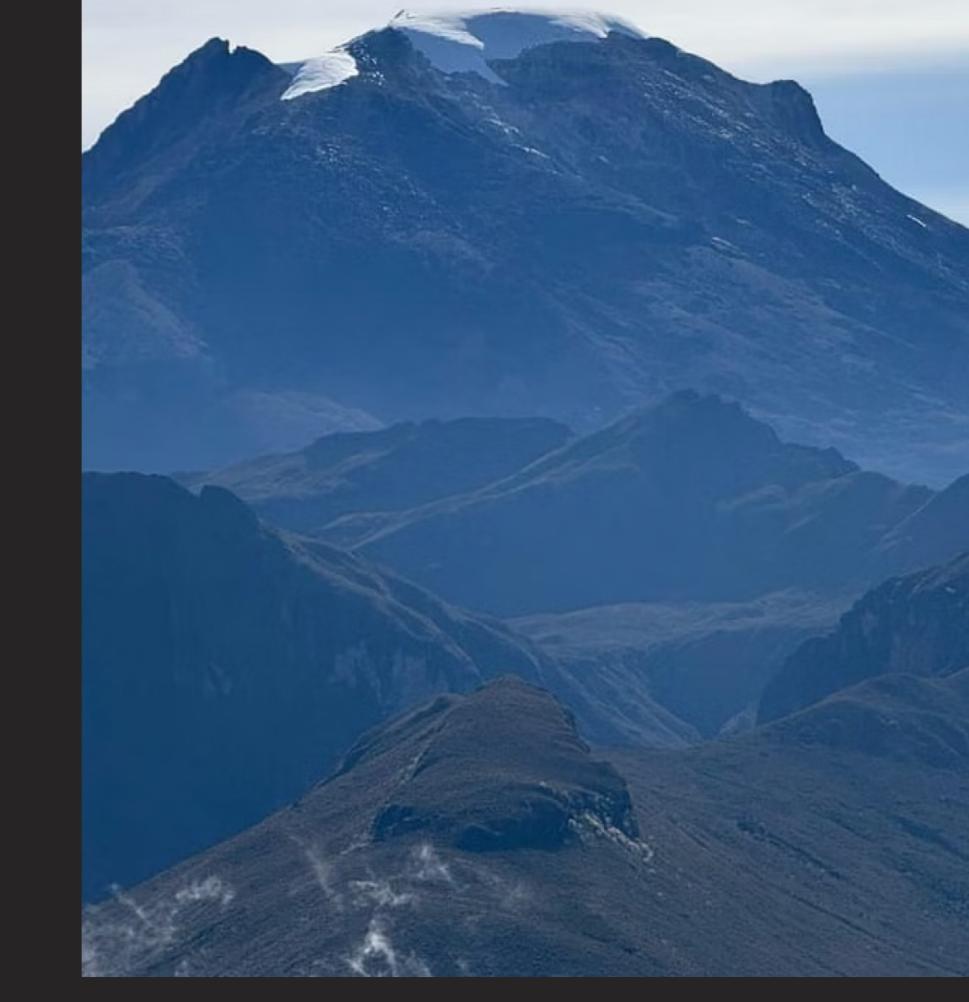
# Guía de Selección - Programa de Ascenso al Nevado del Tolima

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.

semanas antes del inicio.

Recomendación: Priorizar candidatos que vivan por encima de 1.800-2.000m o que garanticen estancia en Bogotá 3-4

## Certificado médico obligatorio

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

Valoración Médica General

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

01

**Historia Clínica** 

Enfermedades crónicas, episodios previos de edema pulmonar, síncope, trombosis, antecedentes quirúrgicos y problemas del muñón.

02

**Examen Físico** 

Signos vitales, pulmones, corazón, pulsos periféricos, examen del muñón y piel, valoración neurológica básica.

03

El médico debe emitir dictamen: apto,

Recomendación Médica

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:



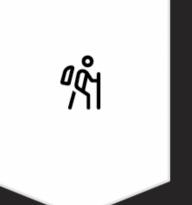
# Test de Rockport (1 km)

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 ntegra

una selección segura y exitosa de candidatos para el programa de ascenso.

La combinación de todos los criterios anteriores garantiza

# 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** 



escala de motivación (0-10) y análisis de disponibilidad temporal.

Evaluación con psicólogo o entrenador especializado usando



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

Criterios de Exclusión Definitivos



₩**₩** 

# Infección activa o ulceración abierta que comprometa la integridad de la piel y el ajuste protésico.

Condiciones del Muñón

**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.