



## CERTIFICADO MÉDICO

Doctor.....

Dirección.....

Número de inscripción.....

Certifico haber examinado este día:.....

.....

Declaro que él/ella no presenta ninguna contraindicación para la práctica de una competencia a pie en medio ambiente de 5 etapas de 25 Km cada una, con desniveles alrededor de 1000 metros en ascenso en La Transtica que se dará en Costa Rica.

Lugar y fecha:

Firma y sello.

### Atención:

El certificado médico debe estar fechado al menos con 3 meses de anticipación a la fecha de inicio de la carrera.



## CUESTIONARIO MÉDICO

Apellido (s):.....Nombre (s) :.....

Dirección:.....

Código postal: ..... Ciudad: .....País:.....

Fecha de nacimiento:...../...../.....

Sexo:  Femenino  masculino

Tamaño: ..... Peso:.....Grupo de Sangre.....

¿Cual es su función en la carrera?

- Participante  Invitado  Prensa  Organización

Antecedentes médicos: ¿Ha tenido problemas médicos que necesitaron exámenes complementarios, tratamientos prolongados, hospitalización, aun breve?

.....  
.....

Antecedentes quirúrgicos : ¿Ha tenido cirugías y/o anestesia, si contesta afirmativamente, ¿Cuándo ? ¿por qué?

.....  
.....

Alegias :

.....  
.....  
.....

Tratamiento actual: ¿Toma medicamentos actualmente?, Si contesta afirmativamente, escriba cuáles son?

.....  
.....



Tiene usted?

- Anteojos:  Sí  No
- Lentes de contacto:  Sí  No
- Prótesis:  Sí  No

¿Está al día con sus vacunas?

- DT Polio:  Sí Fecha.....  
 No
- Hepatitis A:  Sí Fecha.....  
 No
- Hepatitis B:  Sí Fecha.....  
 No
- Tifoidea:  Sí Fecha.....  
 No
- Otras:  Sí Fecha.....  
 No

¿Tiene usted nociones de rescate?

- Sí ¿Cuál es su nivel? .....
- No

COMENTARIOS EVENTUALES:

.....

EN CASO DE ACCIDENTE:

Contrato de repatriación, evacuación sanitaria

Nº:.....

Nombre de su Compañía de seguros: .....

Nº de Tel.:.....

Nombre de su médico personal: .....

Nº de Tel.:.....

Persona por contactar en caso de emergencia:.....

Nº de Tel.:.....

“Certifico que lo expresado aquí es verdadero”



Fecha:

Firma:

## **BOTIQUÍN MEDICO Y EQUIPO DE SEGURIDAD**

El equipo medico de La Transtica les incita a consultar con su farmacéutico y su médico para ayudarlo a constituir su propio botiquín. Las informaciones siguientes de nuestras propias experiencias se dan como información.

### **1- BOTIQUÍN DE COMPETENCIA OBLIGATORIO POR PERSONA**

Mientras la espera la llegada del personal de seguridad (médicos, rescatistas) o llega al puesto de salud más cercano, cada competidor debe tener un botiquín permanentemente con él. Este tiene que ser lo más liviano posible.

Protección solar.

Solución antiséptica (tipo clorhexidina, diaseptyl).

Compresa, cinta de gasa, esparadrapo.

Curitas.

Cinta elástica.

Pinzas, tijera, agujas, cortaunas.

Doble piel para ampollas.

Toallitas con alcohol.

Glucosa.

Analgésicos.

Todo eso cabe en una caja pequeña tipo lonchera con un peso de de 400 g lleno.

### **2 - EQUIPO DE SEGURIDAD OBLIGATORIO POR PERSONA**

Una cobija de sobrevivencia.

Ropas cómodas.

Barras energéticas.

1 foco frontal.

1 silbato.

Fósforos.

1 cuchilla.

### **3 – BOTIQUÍN EN EL SALVEQUE DE VIAJE**

Sus medicamentos habituales, 2 semanas de tratamiento.

Crema para quemaduras.

Corte unas.

Colirio.

Analérgicos.

Antiespasmódicos.

Anti colinérgicos.

Protector gástrico

Antibióticos en caso de infección.

Anti-inflamatorios: pastillas y pomada.

Antihistamínicos.

Ibuprofeno 200 mg 10 comp.

Spray para pies lastimados.

***Para ganar espacio, los medicamentos pueden estar sin embalaje.  
El médico de la organización está aquí para las recetas y las dosis.***