

### **Analítica Básica, debemos solicitar:**

- Hemograma, Recuento y Formula. Valoraremos la Hemoglobina, Hematocrito, Volumen Corpuscular Medio, ADE, etc., en los casos de anemia, así como nuestro estado de defensas mediante la cifra de leucocitos y el porcentaje de neutrófilos, linfocitos, etc. También observaremos el número de plaquetas y su volumen.
- Estudio de Coagulación. Especial atención a la cifra de fibrinógeno como reactante de fase aguda
- Velocidad de Sedimentación Globular que nos podrá informar sobre procesos inflamatorios.
- Bioquímica, Solicitaremos. Glucosa, Urea, Creatinina, Iones( Sodio, Potasio, Cloro, Magnesio y Calcio), Enzimas Musculares (CK, LDH y GOT), Enzimas Hepáticas( GGT, GPT, GOT, Fosfatasa Alcalina), Proteínas Totales, Albumina, Metabolismo Lipídico, con Colesterol y Triglicéridos, Metabolismo del Hierro con Hierro Sérico, Ferritina, Transferrina e Índice de saturación de Transferina.
- Hormonas: Perfil Tiroideo con TSH, Cortisol Basal y Testosterona.
- Orina: Sedimento y microalbuminuria

Esta solicitud sería la de una analítica completa que se debería solicitar al principio de cada temporada para detectar posibles errores o carencias en la misma. Sería pues recomendable solicitar una analítica completa a principio de temporada y en los casos en que realicemos dos picos de forma, otra extracción al inicio del segundo periodo de entrenamiento

A medida que pasa la temporada podemos tener momentos en los que tengamos que valorar la necesidad de solicitar otras determinaciones enfocadas al estudio de situaciones especiales. Así podremos establecer.

### **Analítica para control del entrenamiento.**

Para controlar el efecto del entrenamiento y detectar situaciones de sobre-entrenamiento se suelen solicitar los siguientes controles previos a microciclos de impacto o de gran carga. Estos valores nos informarán del sobre-entrenamiento y nos pueden hacer tomar la decisión de levantar el pie del acelerador. El momento de la extracción es previo a grandes cargas de trabajo, solicitando:

- CK
- UREA
- FERRITINA
- TESTOSTERONA
- CORTISOL

El análisis de estos valores junto al entrenamiento y las sensaciones del deportista nos dota de las mejores herramientas para el control del rendimiento tanto a nivel popular como competitivo.