

## **GUÍA PARA EL EXAMEN NACIONAL DE CERTIFICACIÓN EN MEDICINA DEL DEPORTE , MARZO 2019.**

### **TEMAS Y SUBTEMAS:**

1. Hidratación en el deporte.
  - 1.1 Equilibrio hidroelectrolítico.
  - 1.2 Termorregulación y aclimatación.
  - 1.3 Composición de la bebida rehidratante.
  - 1.4 Deshidratación , golpe de calor y patologías asociadas.
2. Ergogénicos en el deporte.
  - 2.1 Definición y clasificación.
  - 2.2 Tipos de ergogénicos más usados en el deporte.
  - 2.3 Dopaje, sustancias prohibidas, restringidas y permitidas.
3. Metabolismo energético.
  - 3.1 Continuum energético y sustratos energéticos.
  - 3.2 Metabolismo de las grasas.
  - 3.3 Metabolismo de los carbohidratos.
  - 3.4 Procesos de recuperación.
4. Lesiones en el deporte.
  - 4.1 Clasificación de las lesiones.
  - 4.2 Tipos de lesiones más frecuentes en el deporte.
  - 4.3 Tratamiento de las lesiones.
  - 4.4 Atención de primer contacto en el campo de juego.
  - 4.5 Técnicas de terapia física y rehabilitación.
  - 4.6 Muerte súbita en el deporte.
  - 4.7 Casos clínicos
5. Embarazo y ejercicio.
  - 5.1 Indicaciones.
  - 5.2 Contraindicaciones absolutas y relativas.
  - 5.3 Indicaciones para interrumpir el ejercicio.
  - 5.4 Tipos de ejercicio recomendados.
6. Ejercicio, deporte y actividad física.

- 6.1 Conceptos y generalidades.
  - 6.2 Cualidades motrices.
  - 6.3 Adecuación física.
  - 6.4 Factores que determinan y condicionan el rendimiento físico.
  - 6.5 Principios del entrenamiento.
  - 6.6 Metodología del entrenamiento.
  - 6.7 Contraindicaciones absolutas y relativas para realizar ejercicio.
- 7. Fisiología del ejercicio.
    - 7.1 Sistema muscular.
    - 7.2 Sistema respiratorio.
    - 7.3 Sistema cardiovascular.
      - 7.3.1 Frecuencia cardiaca en el esfuerzo.
      - 7.3.2 Tensión arterial en el esfuerzo.
    - 7.4 Sistema nervioso y endócrino.
    - 7.5 Sistema renal
- 8. Evaluación morfológica.
    - 8.1 Conceptos generales y requerimientos.
    - 8.2 Indicaciones para interrumpir una prueba de esfuerzo.
    - 8.3 Apartados de la evaluación morfológica.
    - 8.4 Antropometría.
    - 8.5 Somatotipo.
    - 8.6 Somatoscopía, plantoscopía y alteraciones posturales.
    - 8.7 Pruebas para valorar la adaptación cardiovascular al esfuerzo.
    - 8.8 Pruebas para valorar el VO<sub>2</sub>.
    - 8.9 Pruebas de potencia anaeróbica.
    - 8.10 Pruebas de fuerza y flexibilidad.
    - 8.11 Casos clínicos.
- 9. Psicología del deporte.
    - 9.1 Técnicas más usadas en el deporte.
    - 9.2 Trastornos de la imagen corporal.
    - 9.3 Trastorno dismórfico muscular.
- 10. Ejercicio en la altura.
    - 10.1 Adaptaciones.
    - 10.2 Proceso de aclimatación
    - 10.3 Mal de altura
- 11. Casos Clínicos
    - 11.1 Evaluación funcional
    - 11.2 Antropometría
    - 11.3 Traumatología y lesiones

## REFERENCIAS:

- American College of Sports Medicine. Manaul ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio, Ed. Paidotribo.
- Ástrand, P., Rodahl, K., Dahl, H. & Stromme, S. (2010). Manual de fisiología del ejercicio, Ed. Paidotribo.
- Bazán, N. E. (2014). Bases fisiológicas del ejercicio, Ed. Paidotribo.
- Bean, A. (2017). Guía complete de la nutrición del deportista, LA, Ed. Paidotribo.
- Blazevich, A. (2014). Biomecánica deportiva, Ed. Paidotribo.
- Clint, B. (2018). Pruebas musculares y aplicación de kinesio taping, Ed. Paidotribo.
- Fox, Edward .(1989). Fisiología del deporte, Ed. Panamericana.
- García, J., Alvarez, G., Camacho, E., Amaya, A. & Mancilla, J. (2017). Dismorfia muscular y uso de sustancias ergogénicas. Una revisión sistemática. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. Vol. 46. Núm. 1. Enero - Marzo 2017. DOI: 10.1016/j.rcp.2016.06.008
- Horn, H. & Steinmann, H. (2005). Entrenamiento medico en rehabilitación, Ed. Paidotribo.
- Hüter-Becker, A., Schewe, H. & Heipertz, W. (2006). Fisiología y teoría del entrenamiento, Ed. Paidotribo.
- Jurado, A. & Medina, I. (2017). Manual de pruebas diagnósticas, Ed. Paidotribo.
- Kenney, W. L., Wimore, J. H. & Costill, D. (2014). Fisiología del Deporte y el Ejercicio, Ed. Paidotribo.
- Lippert, L. S. (2013). Anatomía y cinesiología clínicas. Ed. Paidotribo.
- López, J., & Fernández, A. (2001). *Fisiología del ejercicio*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Lloret Riera, M. (2017). Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva. Ed. Paidotribo.
- Metzl, J. (2014). Cómo prevenir y tartar las lesiones deportivas, Ed. Paidotribo.
- O'Sullivan, S. (2013). Rehailitación física, Ed. Paidotribo.
- Pérez-Soriano, P. (2018). Metodología y aplicaciòn practica de la biomecánica en la actividad física y el deporte, Ed. Paidotribo.
- Pfeiffer, R. & Mangus, B. (2007). Lesiones deportivas, LAS, Ed. Paidotribo.
- Ryan, M. Nutrición deportiva para deportistas de Resistencia, Ed. Paidotribo.

- Serra, J.R, Begur, C. (2004). Prescripción de ejercicio físico para la salud, Ed. Paidotribo.
- Sherry, E. & Wilson, S. (2002). Manual oxford de medicina deportiva, Ed. Paidotribo.
- Staugaard-Jones, J. A. (2013). Anatomía del ejercicio y el movimiento, Ed. Paidotribo.
- VVAA. (2015). Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física. Ed. Paidotribo.
- Walker, B. (2017). Anatomía de las lesiones deportivas, LA, Ed. Paidotribo.
- Weineck, J. (2015). Salud, ejercicio y deporte, Ed. Paidotribo.
- Weineck, J. (2013). Anatomía deportiva, LA, Ed. Paidotribo.