FEMEDE-EKIME

BILBAO 2010

PALACIO EUSKALDUNA
28 AL 30 DE OCTUBRE

XIII CONGRESO NACIONAL
DE LA FEDERACION ESPAÑOLA
DE MEDICINA DEL DEPORTE

I CONGRESO INTERNACIONAL
DE LA SOCIEDAD VASCA DE
MEDICINA DEL DEPORTE

femede ekime

XIII CONGRESO NACIONAL DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE

ESPAINAKO KIROL MEDIKUNTZA FEDERAZIOAREN XIII. KONGRESU NAZIONALA

I CONGRESO INTERNACIONAL DE LA SOCIEDAD VASCA DE MEDICINA DEL DEPORTE

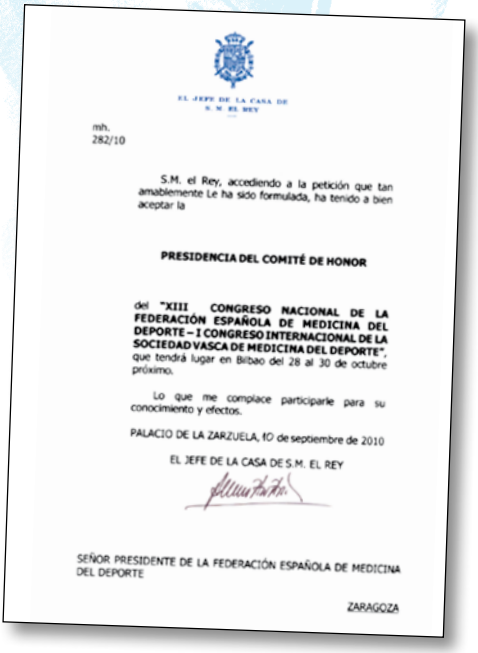
EUSKADIKO KIROL MEDIKUNTZA ELKARTEAREN I. NAZIOARTEKO KONGRESUA

FEMEDE - EKIME 2010

(BILBAO-Palacio Euskalduna, 28 al 30 de Octubre de 2010)

COMITÉ DE HONOR

- **Su Majestad El Rey D. Juan Carlos I**.
- **D. Patxi López Álvarez.**
  Lehendakari del Gobierno Vasco.
- **D. I. Azkuna.**
  Alcalde de Bilbao.
- **D. Jaime Lissavetzky Díez**.
  Secretario de Estado. Presidente del Consejo Superior de Deportes.
- **Dª. Blanca Urgell**.
  Consejera de Cultura del Gobierno Vasco.
- **D. Rafael Bengoa**.
  Consejero de Sanidad y Consumo del Gobierno Vasco.
- **D. José Luis Bilbao**.
  Diputado General de la Diputación Foral de Bizkaia.
- **D. Xabier Agirre López**.
  Diputado General de Álava.
- **D. Markel Olano Arrese.**
  Diputado General de Guipúzcoa.
- **Dª. Miren Josune Ariztondo**.
  Diputada de Cultura. Diputación Foral de Bizkaia.
- **D. Iñaki Goirizelaia Ordorika**.
  Rector Universidad del Pais Vasco EHU.
- **D. Agustín Martínez Ibarguen**.
  Decano Facultad Medicina y Odontología.
- **Dª. Inés García Azkoaga.**
  Decano Facultad CC Actividad Física y Deporte.
- **Dr. D. Juan José Rodríguez Sendín**.
  Presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos.
- **Dr. D. Cosme Navea Pómposo**.
  Presidente del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Bizkaia.
- **Dr. D. Juan Ignacio Goiria**.
  Presidente de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao.



EL JEFE DE LA CASA DE
S. M. EL REY

mh.
282/10

S.M. el Rey, accediendo a la petición que tan amablemente Le ha sido formulada, ha tenido a bien aceptar la

PRESIDENCIA DEL COMITÉ DE HONOR

del **"XIII CONGRESO NACIONAL DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE – I CONGRESO INTERNACIONAL DE LA SOCIEDAD VASCA DE MEDICINA DEL DEPORTE"**, que tendrá lugar en Bilbao del 28 al 30 de octubre próximo.

Lo que me complace participarle para su conocimiento y efectos.

PALACIO DE LA ZARZUELA, 10 de septiembre de 2010

EL JEFE DE LA CASA DE S.M. EL REY

SEÑOR PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE

ZARAGOZA

COMITÉ ORGANIZADOR LOCAL

Presidente: Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea

Vicepresidentes: Alberto Fernández Morán
Carlos Ruiz Herrero

Secretario General: Ricardo Jiménez Mangas

Tesorero: Iñaki Arratibel Imaz

Vocales: Iñigo Simón De La Torre
Juan Gondra del Río
José Antonio Lekue Gallano
Luis Ángel Gómez Alonso

COMITÉ ORGANIZADOR CENTRAL

Presidente: Pedro Manonelles Marqueta

Vicepresidente:x Miguel Del Valle Soto

Secretario General: José Naranjo Orellana

Tesorero: Javier Pérez Ansón

Vocales: Carlos de Teresa Galván
José Fernando Jiménez Díaz
Begoña Manuz González
Antonio Turmo Garuz

COMITÉ CIENTÍFICO

Presidente: José Francisco Aramendi Aramendi

Secretaria: Maddalen Beldarrain Amuriza

Vocales: Luis Casis Sáenz
Miguel Del Valle Soto
Juan Gandía Manchola
Susana Gil Orozco
José Manuel González de Suso Janáriz
Jon Irazusta Astiazarán
Xabier Leibar Mendarte
José Antonio Lekue Gallano
Sara Maldonado Martín
Jurdan Mendigutxia Sorabilla
Mikel Sánchez Álvarez
Nicolás Terrados Cepeda
Jaime Usabiaga Zarranz
Juan Luis Zunzunegi Fernández de Pinedo

ENTIDADES ORGANIZADORAS

Sociedad Vasca de Medicina del Deporte (EKIME)

Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE)

INSTITUCIONES PATROCINADORAS Y COLABORADORAS

PATROCINADORES

Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia
Kultura Saila
Departamento de Cultura

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
KULTURA SAILA
DEPARTAMENTO DE CULTURA

COLABORADORES

IMQ
Tu seguro médico

Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava
www.alava.net

Bilbao
UDALA
AYUNTAMIENTO

CSD Consejo Superior de Deportes

ATHLETIC CLUB BILBAO

Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitatea

MEDIKUNTZA ETA ODONTOLOGIA FAKULTATEA
FACULTAD DE MEDICINA Y ODONTOLOGIA

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultatea
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

FACIAM IT POTERO

Société Française de Médecine du Sport

Colegio Oficial de Médicos de BIZKAIA

BIZKAIko Sendagileen Elkartea

ASOCIACION ESPAÑOLA DE FISIOTERAPEUTAS

ae d-n
asociación española de dietistas - nutricionistas

INFORMACIÓN GENERAL

Fecha

28 al 30 de octubre de 2.010

Lugar

Palacio de Congresos
y de la Música Euskalduna
Avda. Abandoibarra, nº 4
48011 - Bilbao
Teléfono: +34 944 035 000

Secretaría Científica

Federación Española de Medicina del Deporte
Dirección:
Apartado de correos 1207.
31080 Pamplona
Teléfono: +34 948267706
Fax: +34 948171431
Correo electrónico:
congreso2010@femede.es
Página web:
http://www.femede.es/congresodebilbao2010

Secretaría Técnica

Viajes El Corte Inglés S.A.
IATA 78211733
División Eventos Deportivos
Teniente Borges, nº 5. 41002 Sevilla
Teléfono: + 34 954 506 603/04
Fax: + 34 954 222 479
Correo electrónico: sevilladeportes@viajeseci.es
Persona de contacto: Mar García

PROGRAMA CIENTÍFICO

JUEVES 28

08.30 Recogida de documentación.

09.00-09-15 Presentación.

SALA A1

09.30-11.00 **PONENCIA OFICIAL: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.**

Presidente: Miguel del Valle Soto.

Moderador: Ricardo Jiménez Mangas.

La prescripción de ejercicio en un marco interdisciplinar. José Naranjo Orellana.

Evidencia científica sobre los beneficios del ejercicio físico regular en el tratamiento de las enfermedades crónicas. José Ignacio Emparanza Knörr.

Programa de intervención de promoción de la salud en patologías crónicas a través del ejercicio. Juan Luis Zunzunegui Fernández de Pinedo.

Asistencia médico-deportiva a iniciativas municipales de Deporte para Todos. Javier Serra Ispizua.

11.00-11.30 Descanso-Café.

11.30-12.00 **INAUGURACIÓN OFICIAL.**

12.00-12.30 **CONFERENCIA INAUGURAL.**

Nuevas políticas en deporte y salud. Jaime Lissavetzky Díez.

12.30-13-30 **PONENCIA OFICIAL: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (Cont.)**

CONFERENCIA MAGISTRAL: Screening cardiológico pre-participación para la actividad física competitiva (The cardiovascular pre-participation screening for competitive athletes). Antonio Pelliccia.

13.30-15.00 Comida de trabajo.

15.00-15.30 Inauguración de la exposición comercial.

16.00-17.30 **MONOGRÁFICO SOBRE PELOTA.**

Moderador: Iñaki Arratibel Imaz.

¿Son deportistas los pelotaris?. Esteban Gorostiaga Ayestarán.

Lesiones deportivas en la pelota. Iñigo Simón De La Torre.

Propuesta de entrenamiento de la fuerza en la pelota. Juan Carlos Samaniego Mijangos.

Estudio piloto de la distribución energética durante un partido en la modalidad de pelota-mano/parejas. Aitor Alberdi Rodríguez.

17.30-18.00 Descanso-Café.

18.00-18.30 **MONOGRÁFICO SOBRE PELOTA (Cont.)**

Entrenamiento de la resistencia en la pelota. Xabier Asiaín Pazos.

SALA B1

09.30-11.00 **TALLER ECOGRAFÍA MUSCULOESQUELÉTICA.**

Manuela González Santander. Fernando Gutiérrez Ortega.

11.00-11.30 Descanso-Café.

11.30-13.30 **TALLER ECOGRAFÍA MUSCULOESQUELÉTICA (Cont.)**

Manuela González Santander. Fernando Gutiérrez Ortega.

13.30-15.00 Comida de trabajo.

15.00-16.00 **SIMPOSIUM ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PODOLOGÍA DEPORTIVA (AEPODE): FASCITIS PLANTAR.**

Moderador: José María Carnero Elías.

Patomecánica de la fascitis plantar. Ángel González De La Rubia.

Soporte funcional para la fascitis del corredor con primer radio plantar flexionado rígido. Xabier Benegas Rekondo.

Diagnóstico y tratamiento de la fascitis plantar. Rafael Benegas Rekondo.

16.00-17.30 **PONENCIA FEMEDE: LA ESPECIALIDAD DE MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE.**

Presidente: Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea.

Moderador: Pedro Manonelles Marqueta.

Programa de la especialidad. Antonio Turmo Garuz.

La especialidad desde el punto de vista del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos. Juan José Rodríguez Sendín.

La especialidad desde el punto de vista del Consejo Superior de Deportes. José Luis Terreros Blanco.

Plan Vasco de la actividad física. Francisco Mutiloa Aldazabal.

17.30-18.00 Descanso-Café.

18.00-19.00 **SIMPOSIUM NUTRICIÓN: ESTRATEGIAS NUTRICIONALES DE LA LUCHA CONTRA EL CANSANCIO PRODUCIDO POR EL EJERCICIO.**

Moderador: Nieves Palacios Gil-Antuñano.

Antioxidantes y prevención del estrés oxidativo durante la actividad física. Juana Morillas.

Deshidratación, hidratación y rehidratación tras el ejercicio: composición adecuada de la bebida. Carlos de Teresa Galván.

SALA A4

09.30-11.00 **Comunicaciones orales (I)**. Entrenamiento y mejora del rendimiento.
Moderador: Susana Gil Orozco.

12.30-13.30 **Comunicaciones orales (II)**. Nutrición y cineantropometría.
Moderador: Maddalen Beldarrain Amuriza.

15.00-16.30 **Comunicaciones orales (III)**. Actividad física y salud. I.
Moderador: Begoña Manuz González.

16.30-17.30 **Comunicaciones orales (IV)**. Cardiología del deporte.
Moderador: José Antonio Lekue Gallano.

18.00-19.00 **Comunicaciones orales (V)**. Biomecánica.
Moderador: Luis Ángel Gómez Alonso.

VIERNES 29

SALA A1

09.30-11.00 **PONENCIA OFICIAL: ALTO RENDIMIENTO.**

Presidente: José Naranjo Orellana.

Moderador: José Francisco Aramendi Aramendi.

Aspectos médicos y prácticos de la fatiga del deportista de alto rendimiento. Nicolás Terrados Cepeda.

Control del entrenamiento en un equipo de alto nivel. Francisco Martín Ayestarán Barandiarán.

Otras funciones del lactato en el rendimiento. Juan Ribas Serna.

11.00-11.30 Descanso-Café.

11.30-13.30 **PONENCIA OFICIAL: ALTO RENDIMIENTO (Cont.)**

CONFERENCIA MAGISTRAL: El incremento de la temperatura como factor limitante de la intensidad del ejercicio. José González Alonso.

13.30-15.00 Comida de trabajo.

15.15-16.00 **SIMPOSIUM: PROTOCOLOS CON TRATAMIENTOS BIO-REGULADORES EN EL ESGUINCE AGUDO DE TOBILLO, CONDROPATÍA ROTULIANA Y CONTRACTURAS MUSCULARES.**

Miguel del Valle Soto.

16.00-17.30 **MONOGRÁFICO SOBRE CICLISMO.**

Moderador: Nicolás Terrados Cepeda.

Empleo del potenciómetro en la calibración del entrenamiento del ciclismo en ruta y en pista. Joseba Barrón Arniches.

Las cargas de trabajo en ciclismo de carretera. Diferencias entre "clásicas de un día" y "vueltas". Manuel Rodríguez Alonso.

Importancia de la eficiencia energética y su posible mejora en ciclismo (Training Efficiency in Cycling). Louis Passfield.

17.30-18.00 Descanso-Café.

18.00-19.00 **MONOGRÁFICO SOBRE CICLISMO (Cont.)**

Valoración de los parámetros determinantes del rendimiento aplicados a la preparación física del ciclista profesional: Evolución histórica desde la fisiología del deporte. Carlos González Haro.

SALA B1

09.00-11.00 **TALLER DEL GRUPO DE TRABAJO SOBRE NUTRICIÓN EN EL DEPORTE DE FEMEDE.**

Nieves Palacios Gil-Antuñano. Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea. Begoña Manuz González. Aitor Izeta Anza.

11.00-11.30 Descanso-Café.

11.30-13.30 **TALLER DEL GRUPO DE TRABAJO SOBRE NUTRICIÓN EN EL DEPORTE DE FEMEDE.**

Nieves Palacios Gil-Antuñano. Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea. Begoña Manuz González. Aitor Izeta Anza.

13.30-15.00 Comida de trabajo.

15.00-16.00 **SIMPOSIUM: IDONEIDAD DE LAS BEBIDAS FERMENTADAS EN LA DIETA EQUILIBRADA DE LOS DEPORTISTAS.**

Sistema inmunológico y actividad física. Ascensión Marcos Sánchez.

Entrenamiento y recuperación. Normalización de la dieta de los deportistas. Joan Ramón Barbany Cairó.

17.30-18.00 Descanso-Café.

SALA A4

09.30-11.00 **Comunicaciones orales (VI)**. Actividad física y salud. II.
Moderador: Carlos Ruiz Herrero.

11.30-13.00 **Comunicaciones orales (VII)**. Fisiología del esfuerzo.
Moderador: Luis Casis Sáenz.

15.00-16.30 **Comunicaciones orales (VIII)**. Lesiones deportivas: Diagnóstico prevención y tratamiento.
Moderador: Juan Gandía Manchola.

16.30-17.30 **Comunicaciones orales (IX)**. Medicina del Deporte.
Moderador: Alberto Fernández Morán.

18.00-19.00 **Comunicaciones orales (X)**. Comunicaciones en euskera y en inglés.
Moderador: Jon Irazusta Astiazarán.

SÁBADO 30

SALA A1

09.30-11.00 **PONENCIA OFICIAL: PATOLOGÍA MUSCULOESQUELÉTICA.**

Presidente: José Fernando Jiménez Díaz.

Moderador: Jaime Usabiaga Zarranz.

Prevención de las lesiones de musculatura isquiotibial. Jurdan Mendigutxia Sorabilla.

Nuevas terapias en patología musculoesquelética: células madre, factores de crecimiento, cultivos de condrocitos. José Couceiro Follente.

Guía de práctica clínica de las lesiones musculares. Epidemiología, diagnóstico, tratamiento y prevención. Lluis Til Pérez.

11.00-11.30 Descanso-Café.

11.30-13.30 **PONENCIA OFICIAL: PATOLOGÍA MUSCULOESQUELÉTICA (Cont.)**

CONFERENCIA MAGISTRAL: Bases científicas e indicaciones de los PRPs en la patología del deporte. Mikel Sánchez Álvarez.

13.00-13.30 **CLAUSURA DEL CONGRESO.**

SALA B1

11.30-12.00 **PRESENTACIÓN: LIBRO DE MEDICINA Y FISIOLOGÍA DEL CICLISMO.**

José Fernando Jiménez Díaz, Nicolás Terrados Cepeda, José Gerardo Villa Vicente, Pedro Manonelles Marqueta.

12.00-12.30 **PRESENTACIÓN DEL CÓDIGO ÉTICO EN MEDICINA DEL DEPORTE DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE.**

Pedro Manonelles Marqueta. Miguel del Valle Soto y José Naranjo Orellana.

SALA A4

09.30-11.00 **MONOGRÁFICO SOBRE REMO.**

Moderador: Juan Gondra del Río.

Nuevo sistema de medición de la fuerza/potencia generada por un remero en la trainera y su influencia en la navegación. Fernando García-Herrero Suárez.

Evaluación de la resistencia en el remo de banco fijo: simulación de las condiciones de regata en laboratorio. Guillermo Murgía Pujol.

Procesos inflamatorios en el remo. Banco fijo *vs* banco móvil. Javier Pérez-Landaluce López.

Parámetros predictores del rendimiento en el remo femenino. José F. Aramendi Aramendi.

Efecto de la hipoxia normobárica intermitente en los parámetros hematológicos en remeros de banco fijo. Pedro Palmer Alberdi.

Efectos del entrenamiento de la musculatura respiratoria en el rendimiento en remo. Manuel Rodríguez Alonso.

11.00-11.30 Descanso-Café.

11.30-13.30 **MONOGRÁFICO SOBRE REMO (Cont.)**

Moderador: Juan Gondra del Río.

Dolor de espalda y remo. Jaime Usabiaga Zarranz.

Reeducación postural de la descompensación muscular en el remo de banco fijo. Iñaki Arratibel Imaz.

Estudio piloto sobre la aplicación de test isocinéticos en la prevención de lesiones del miembro superior en el remo. Fernando Dublang.

	Jueves 28			Viernes 29			Sábado 20		
	A1	B1	A4	A1	B1	A4	A1	B1	A4
09.00-09.30	Presentación								
09.30-09.45 09.45-10.00 10.00-10.15 10.15-10.30 10.30-10.45 10.45-11.00	**Ponencia** Actividad física salud	**Taller** ecografía músculo-esquelética	**Comunicaciones orales** Entrenamiento mejora del rendimiento	**Ponencia** Actividad Alto rendimiento	**Taller** nutrición	**Comunicaciones orales** Actividad física y salud. II	**Ponencia** Patología músculo-esquelética		**Monográfico** remo
11.00-11.30	Descanso/Café								
11.30-11.45 11.45-12.00 12.00-12.15 12.15-12.30 12.30-12.45 12.45-13.00 13.00-13.15 13.15-13.30	**Inauguración** **Conferencia** Magistral **Ponencia** Actividad física salud	**Taller** ecografía músculo-esquelética	**Comunicaciones orales** Nutrición Cineantropometría	**Ponencia** Alto rendimiento	**Taller** nutrición	**Comunicaciones orales** Fisiología Esfuerzo	**Ponencia** Patología músculo-esquelética	**Presentación** libro ciclismo **Presentación** código ético	**Monográfico** remo
13.30-15.00	**Comida trabajo**						**Clausura**		
15.00-15.15 15.15-15.30 15.30-15.45 15.45-16.00 16.00-16.15 16.15-16.30 16.30-16.45 16.45-17.00 17.00-17.15 17.15-17.30	**Inauguración** exposición comercial **Monográfico** pelota	**Simposio** Estrategias nutricionales cansancio **Ponencia** FEMEDE Medicina del Deporte	**Comunicaciones orales** Actividad física y salud. I **Comunicaciones orales** Cardiología del Deporte	**Simposio** Tratamientos biorreguladores **Monográfico** ciclismo	**Simposio** idoneidad bebidas **Reunión** Grupo nutrición	**Comunicaciones orales** Lesiones depor-tivas: diagnóstico, prevención y tratamiento **Comunicaciones orales** Medicina Deporte			
17.30-17.45	**Descanso/Café**								
18.00-18.15 18.15-18.30 18.30-18.45 18.45-19.00	**Monográfico** pelota	**Simposio** podología	**Comunicaciones orales** Biomecánica	**Monográfico** ciclismo	**Reunión** GREC	**Comunicaciones orales** Euskera Inglés			

COMUNICACIONES ORALES

ENTRENAMIENTO Y MEJORA DEL RENDIMIENTO

Jueves 28-10-10. 9.30-11.00 h. Sala A-4
Moderador: Susana Gil Orozco

CO-1. Análisis del efecto del entrenamiento combinado de pliometría y electroestimulación neuromuscular en triple salto. *Benito E, Martínez-López E, Lara A.*

CO-2. Análisis del efecto del entrenamiento combinado de pliometría y electroestimulación neuromuscular en salto de Abalakov. *Benito E, Martínez-López E, Lara A.*

CO-7. Comparación de diferentes medidores de potencia para el entrenamiento en el ciclismo. *Arratibel Imaz I, Garcia Elorza I.*

CO-12. Variabilidad de la magnitud de la carga de entrenamiento en un equipo de futbol sala según la escala de percepcion percibida. *Alvarez J, Nuviala A, Manonelles P, Allueva D, Nápoles J.*

CO-21. Valoración funcional y rendimiento en duatlón. *Lam A, Gasque P, Ramos R, Temprano V.*

CO-30. Importancia de la flexibilidad residual en la ejecución de saltos con amplitud de movimiento. *Rodríguez L, Bofill A, Grande I, Corbi F.*

CO-53. Validación del test interválico para valorar la resistencia especifica del jugador de baloncesto (Tivre-basket). *Villa Vicente JG, Vaquera Jiménez A, García-López J, Morante Rábago JC, Avila Ordás C, Ruano Monzón E, Rodríguez-Marroyo JA.*

CO-48. Comparación entre prueba laboratorio y campo en ciclistas jóvenes de alto nivel para estimación de umbrales. *Artetxe-Gezuraga X, Maldonado-Martín S, Cámara J.*

NUTRICIÓN Y CINEANTROPOMETRÍA

Jueves 28-10-10. 12.30-13.30 h. Sala A-4
Moderador: Maddalen Beldarrain Amuriza

CO-9. Hábitos nutricionales de la selección nacional de gimnasia rítmica y artística femenina. *Garrido Pastor G, García Aparicio A, Torres García A.*

CO-16. Estudio piloto. Valoración de la composicion corporal y hábitos de alimentación e intervención para mejora de los mismos en un club de fútbol. *Etxeberria Zubia I, Gurrutxaga Rodríguez A, Izeta Anza A, Vázquez Altuna J, Gaztañaga Aurrekoetxea MT.*

CO-27. Efecto de la restricción calórica sobre los niveles de IgA y expresión de citocinas intestinales. *Lara E, Campos R, Jarillo A, Miliar A, Berral J, Navas P, López G.*

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. I

Jueves 28-10-10. 15.00-16.30 h. Sala A-4
Moderador: Begoña Manuz González

CO-3. Programa educativo grupal dirigido al paciente coronario previo al alta hospitalaria. *Idiazabal U, Martinez P, Gorosquieta M, Esquiroz M, Gainza A, Lopez C, Doiz R, Gandul L., Abad J.*

CO-6. Entrenamiento físico individualizado en paciente mayor con miocardiopatía dilatada en rehabilitación cardiaca. *Maldonado-Martín S, Camacho-Azkargorta I.*

CO-14. Programa HOBED: un estudio piloto para la prevención de la obesidad infantil en Hondarribia. *Aramendi JF, Samaniego JC, Gezala E, Ugarte A, Txapartegi G, Valenciano P, Emparanza JI.*

CO-19. Eficacia y seguridad de un programa de ejercicio en pacientes con cirrosis hepática compensada. *Roman E, Torrades MT, Cárdenas G, Córdoba J, Nadal MJ, Bascuñana H, Villanueva C, Guarner C, Soriano G.*

CO-20. Cuantificación de la actividad física de gestantes de un programa de ejercicio supervisado. Estudio piloto. *Lam A, Rodríguez-Cabrero M, García-Aparicio A, Salinero-Martín JJ, Gasque P.*

CO-22. Factores asociados a la práctica de actividad física en centros residenciales para personas mayores. *Gama ZAS, Gómez-Conesa A.*

CO-25. Adicción al uso de sustancias anabólicas en el deporte doping un problema de salud - Argentina. *D'Angelo C, Ghioldi M, Teme Centurión O.*

CARDIOLOGÍA DEL DEPORTE

Jueves 28-10-10. 16.30-17.30 h. Sala A-4
Moderador: José Antonio Lekue Gallano

CO-18. Estudio electrofisiológico y ablación de pacientes con vías accesorias: nuestra casuística. *Idiazabal U, Romero J, Basterra N, Carmona JR, Martinez Basterra J.*

CO-26. Valores de referencia de la variabilidad de la frecuencia cardiaca en sujetos jóvenes, sanos y activos. *Medina Corrales M, De la Cruz Torres B, Garrido Esquivel A, Garrido Salazar MA, Naranjo Orellana J.*

CO-29. Variabilidad de la frecuencia cardiaca en pruebas repetidas de tiempo límite: un caso. *De la Cruz Torres B, Yera Cobo M, Carranza Márquez MD, Sarabia Cachadiña E, Ribas Serna J, Naranjo Orellana J.*

CO-54. Valoración electrocardiográfica de deportistas mediante un registro Holter. *Cruz-Campos JC, Cruz-Márquez JC, Cruz-Campos A, Cueto-Martín MB, Campos Blasco MT, García-Jiménez CM, García-Mármol E, García-Pérez L.*

CO-55. Modificaciones electrocardiográficas en relación a la duración de pruebas de esfuerzo. *Cruz-Campos JC, Cruz-Márquez JC, Cruz-Campos A, Campos Blasco MT, García-Jiménez CM, Cueto-Martín MB, Rojas-Ruiz J, Cepero-González M.*

BIOMECÁNICA

Jueves 28-10-10. 18.00-19.00 h. Sala A-4
Moderador: Luis Ángel Gómez Alonso

CO-5. Características termográficas de las extremidades inferiores y muñones de amputados transtibiales unilaterales. *Berral de la Rosa FJ, Tonon da Luz SC, Oliveira TP, Andrade MC, Vargas Ávila AO.*

CO-10. Nueva metodología de personalización del ajuste dimensional de la bicicleta. A propósito de un caso. *Gámez J, Encarnación A, Pitarch S, Garrido JD, Rosa D.*

CO-28. Análisis de los parámetros biomecánicos de la pedalada y su relación con la eficiencia metabólica. *Cámara J, Maldonado-Martín S, Artetxe-Gezuraga X.*

CO-50. Estudio baropodométrico como herramienta de análisis biomecánico en el ciclismo profesional. Optimización de transferencia sobre el pedal. *Vera P, de Bernardo N, Laíz C, Festa E, Hadala M, Barrios C.*

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. II

Viernes 29-10-10. 9.30-11.30 h. Sala A-4
Moderador: Carlos Ruiz Herrero

CO-33. Calidad de vida y cáncer de próstata: un programa progresivo de fuerza-resistencia. *Serdà BC, Vesa J, Marcos-Grajera R.*

CO-35. Efecto de un programa de actividad física en la fuerza y equilibrio de personas mayores frágiles. *Giné-Garriga M, González J, Fabra Ll, Möller M, Arroyo R, Carrés L, del Val JL, Guerra M, Unnithan VB.*

CO-41. Efectos de un programa de readaptación funcional en pacientes con síndrome de fatiga crónica. *Guillamó E, Blázquez A, Martínez R, Javierre C, Barbany JR, Delicado MC.*

CO-43. Efectos de un entrenamiento de vibraciones sobre la masa muscular y ósea en ancianos. *Álvarez de Eulate M, Olalde O, Armentia A, Recio C.*

CO-46. Eficacia de un programa de fisioterapia sobre la fatiga en supervivientes de cáncer de mama. *Cantarero-Villanueva I, Fernández-Lao C, Feriche Castanys B, Menjón S, Díaz-Rodríguez L, Arroyo-Morales M.*

CO-57. Influencia de una prueba máxima y una submáxima estable sobre los niveles de homocisteína plasmáticos. *García-González C, Maroto B, Pedrero R, Benito PJ, Meléndez A, González-Gross M.*

CO-58. Influencia de la rehidratación en los niveles de homocisteína plasmáticos tras el ejercicio físico. *Maroto B, García-González C, Pedrero-Chamizo R, Meléndez A, Benito PJ, González-Gross M.*

CO-60. Evolución con la edad del estrés oxidativo en deportistas de élite frente a recreacionales. *Barranco-Ruiz Y, Gómez SN, Rosillo S, Rivas-García A, Martínez-Amat A, Escobar R, Huertas JR.*

FISIOLOGÍA DEL ESFUERZO

Viernes 29-10-10. 11.30-13.30 h. Sala A-4
Moderador: Luis Casis Sáenz

CO-4. Valoración del trabajo físico con pausas de apnea en nadadoras sincronizadas mediante un test en cicloergómetro. *Andrade L, Naranjo J, Kormanovski A.*

CO-15. Valoración de la tensión arterial en el esfuerzo de banco de Astrand en jugadores de baloncesto escolares. *Manonelles Marqueta P, Diez de Cerio Julián L, Álvarez Medina J, Giménez Salillas L, Larma Vela A, García Felipe A, Rubio Calvo E.*

CO-17. Valoración antropométrica y fisiología de jugadores de baloncesto en desarrollo y su importancia en el proceso selectivo. *Torres J, Fernández A, Zarrazquin I, Gravina L, Kortajarena M, Gil S, Gil J, Irazusta J.*

CO-24. Excreción urinaria de glucocorticoides y competición deportiva. *Corvillo M, Maynar M, Toribio AF, Caballero MJ, Maynar JI.*

CO-31. Alteraciones de la hemostasia en ejercicio de alta intensidad. A propósito de un caso. *Carranza Márquez MD, Yera Cobo M, De la Cruz Torres B, Sarabia Cachadiña E, Ribas Serna J, Naranjo Orellana J.*

CO-47. Respuesta fisiológica al estrés térmico en el personal especialista en extinción de incendios forestales. *Carballo AB, López-Satué J, Ávila MC, Pernía R, Rodríguez-Marroyo JA, García-López J, Villa JG.*

CO-51. Relación espirométrico-morfológica en deportistas universitarios. *Fernández Gómez M, Álvarez Mesa A.*

CO-59. El entrenamiento de baja intensidad en hipoxia (2330 m) frente a normoxia (620 m), no produce cambios significativos en marcadores de estrés oxidativo en nadadores bien entrenados. *Gomes SN, López-Contreras G, Barranco Y, Rosillo S, Huertas JR*

CO-61. Estrés oxidativo en yudocas de élite sometidos al test de Sterkowicz. *Escobar R, Carratalá V, Gutiérrez C, Barranco-Ruiz Y, Rosillo S, Huertas JR.*

LESIONES DEPORTIVAS: DIAGNÓSTICO, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Viernes 29-10-10. 15.00-16.30 h. Sala A-4
Moderador: Juan Gandía Manchola

CO-11. Evaluación del tratamiento en 10 casos de síndrome compartimental crónico del antebrazo. *García MA, Gasol X, Turmo A.*

CO-13. Utilización de la percepción de fatiga antes del entrenamiento como medida preventiva de lesiones. *Alvarez J, Nuviala A, Manonelles P, Allueva D, Nápoles J.*

CO-23. Lesiones en miembro superior en taekwondo en relación con el cambio en el equipamiento deportivo. *González M, Santamaría F, Ruiz S, Lillo P, Heredia JA, Gutiérrez E.*

CO-32. Epidemiología y riesgo de lesiones traumáticas y por sobrecarga en ciclismo de elite en ruta. *De Bernardo N, Vera P, Laíz C, Festa E, Hadala M, Barrios C.*

CO-34. Diástasis traumática del anillo pélvico durante la práctica de la equitación. *Tomé Bermejo F, Laredo Rivero R, Herrera Molpeceres JA, Rivera Vaquero I, Martínez González C.*

CO-42. Evaluación del riesgo de lesión del miembro inferior en mujeres: fiabilidad de un test. *Langarika-Rocafort A, Aramendi JF, Castellano J, Calleja-González J, Emparanza JI, Mendiguchia J.*

CO-56. Tratamiento de las tendinosis aquíleas por tecarterapia. *Ribeiro L, Ribeiro R.*

MEDICINA DEL DEPORTE

Viernes 29-10-10. 16.30-17.30 h. Sala A-4
Moderador: Alberto Fernández Morán

CO-8. Análisis cinético en la evaluación de la estabilidad rotacional de rodilla. *Baydal JM, Castelli A, Pitarch S, Peydro MF, Vivas MJ, Bermejo I.*

CO-49. Perfíl del estado de ánimo en regatistas de la copa América: su relación con el daño enzimático muscular y lesiones previas. *Hadala M, Cebolla A, Rosa Baños R, Barrios C.*

CO-52. Mundos virtuales en medicina del deporte y rehabilitación. *Fernández M, Romero SJ, Hors S, Brasero Á, Fernández-Luque L, Cascado D, Sevillano JL.*

COMUNICACIONES EN EUSKERA-INGLÉS

Viernes 29-10-10. 18.00-19.00 h. Sala A-4
Moderador: Jon Irazusta Astiazarán

CO-37. Left ventricle rotation and torsion (speckle tracking multi-layer approach) in athletes with bicuspid aortic valve. *Stefani L, De Luca A, Mercuri R, Innocenti G, Galanti G.*

CO-38. Prevalence of congenital heart disease in athletes by echocardiographic evaluation. *Galanti G, Stefani L.*

CO-44. Effects of an entire season on body composition and performance in elite basketball players. *Rocha PM, Santos DA, Silva AM, Matias CN.*

CO-45. Is body cell mass is a cardiorespiratory fitness predictor in male and female elite basketball players?. *Rocha PM, Santos DA, Silva AM, Matias CN, Pacheco R.*

CO-62. Efecto de parámetros antropométricos y de rendimiento físico en jóvenes futbolistas de elite de diferentes categorías. *Sesma J, Lekue JA, Urkiza I, Badiola A, Gil SM.*

PÓSTER INTERACTIVOS

NUTRICIÓN Y CINEANTROPOMETRÍA

P-1. Los hábitos de jóvenes deportistas no tan saludables como debieran. *Sánchez-Benito Jl, Pontes Y.*

P-3. *Phlebodium decumanum*: 15 años de investigación en ergogenia. *De Teresa C, Guisado R, Fresno M, Arasa M, Alcalde A.*

P-6. Eficacia de un programa de ejercicio físico y dieta isocalórica hiperprotéica para el tratamiento de la obesidad. *Gómez-Zorita S, Urdampilleta A, Sanz-Martinez JM, Otálora M, Guerrero J.*

P-13. Habitos de control de peso en deportistas de esquí de montaña de élite. *Reguant A, López A.*

P-22. Perfil cineantropométrico de boxeadores guariqueños que compitieron en los juegos regionales 2009. *Siret JR, Guillen ME, Rondon N, Maestre H, Martinez M.*

P-32. Antropometría y composición corporal en jugadores de vóley-playa del campeonato nacional universitario de alicante 2010. *Martínez-Sanz JM, Pérez-Turin JA, Sánchez-Garcia LF, Urdampilleta A, Gomez-Zorita S, Cejuela-Anta R.*

P-33. Análisis cuali-cuantitativo de la ingesta dietaria de la selección Colombia de canotaje vs la recomendación de energía y macronutrientes para el deporte. *Morales López MM, García Morales GI.*

P-38. Composición corporal de jugadores de elite de vóley-playa. *Martínez-Sanz JM, Pérez-Turin JA, Cejuela R, Sánchez-Garcia LF, Urdampilleta A.*

P-39. Somatotipo en jugadores elite de vóley-playa. *Martínez-Sanz JM, Cejuela R, Pérez-Turpin JA, Chinchilla JJ, Cortell-Tormo JM, Sánchez-Garcia LF.*

BIOMECÁNICA

P-2. Estudio de las características de la marcha en usuarios de prótesis de miembros inferiores. *Berral de la Rosa FJ, Tonon da Luz SC, Lara Padilla E, Arcos Liroa J, Vargas Ávila AO.*

P-25. Estudio electromiográfico de la musculatura de columna y miembro superior en esgrimistas de medio-alto nivel. *Bosch-Martín MA, Carrascosa-Sánchez J, Spottorno-Rubio P, Aguado Henche S.*

FISIOLOGÍA DEL ESFUERZO

P-4. Eficiencia cardiovascular y respiratoria en mujeres y hombres en una prueba incremental en cicloergómetro. *Santos J, Granados C, Gil SM.*

P-8. Excreción urinaria de hormonas sexuales y ejercicio físico. *Corvillo M, Maynar M, Toribio AF, Caballero MªJ, Maynar JI.*

P-9. Metabolización periférica de la T4 durante el ejercicio aeróbico incremental máximo en varones jóvenes. *De Diego Acosta AM, Carrillo de Albornoz Gil M, García Romero JC.*

P-18. Respuesta orgánica de ratas wistar a un protocolo incremental hasta alcanzar el VO_2max. *Nebot E, Martín S, Aparicio VA, Clemente V, Bustos L, López-Jurado M, Sanchez C, Aranda P.*

P-23. Relación entre el consumo de oxigeno y los patrones de movimiento activo del baloncesto. *Barrero A, Iglesias X, Moreno D, Rodríguez FA, Erola P, Anguera MT.*

P-36. Catecolaminas y cortisol en jugadoras de voleibol durante una temporada deportiva. *Cueto-Martín MB, Cruz-Márquez JC, Cruz-Campos JC, Ramos-Cormenzana A, MonteOliva-Sánchez M, Cruz-Campos A, Campos Blasco MT, García-Jiménez CM.*

P-46. Parámetros hematológicos de un himalayista de èlite. *Mejuto-Hidalgo G, Calleja-González J, Lekue J, Leibar X, Garate R, Terrados N.5*

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

P-5. Los transportadores de glucosa ante distintos estímulos físicos. *Gómez-Zorita S, Urdampilleta A, Martínez-Sanz JM.*

P-7. Cuantificación de la actividad física de gestantes de un programa de ejercicio supervisado. Estudio piloto. *Gómez-Conesa A, Da Silva Dias R, Sánchez Meca J.*

P-14. Regulación de la expresión de genes antioxidantes mediada por el ejercicio aeróbico y la restricción calórica en músculo cardiaco. *Rodriguez-Bies E, Navas Lloret P, López-Lluch G.*

P-15. Influencia del ejercicio aeróbico y la restricción calórica sobre la arquitectura mitocondrial y el estrés oxidativo en fibras musculares. *Rodriguez-Bies E, Navas Lloret P, López-Lluch G.*

P-16. El mobbing (acoso psicológico laboral) en atletas profesionales federados. *Gómez-Conesa A, Alves-Rosa D.*

P-21. Efectos del ejercicio sobre la densidad mineral ósea lumbar en mujeres sanas postmenopaúsicas. *Aguado-Henche S, Bosch-Martín MA, Carrascosa-Sánchez J, Spottorno-Rubio P, Rodríguez-Torres R.*

P-31. Secuelas musculoesqueléticas, depresión e imagen corporal como predictores de fatiga en cáncer de mama. *Fernández-Lao C, Cantarero-Villanueva I, Fernández-de-las-Peñas C, del Moral R, Díaz-Rodríguez L, Arroyo-Morales M.*

P-34. Parámetros bioquímicos y metabólicos según el nivel de actividad físico-deportiva en preadolescentes leoneses. *Juez-Bengoechea Á, Villa Vicente JG, Martínez Castañeda R, Ávila Ordás C, Escudero MJ, Seco Calvo J, Córdoba A, García-López J, Rodríguez-Marroyo JA.*

P-35. Nivel de actividad física y condición física en relación con la salud de preadolescentes leoneses. *Villa Vicente JG, Martínez Castañeda R, Ávila Ordás C, Juez-Bengoechea A, García-López J, López-Rodríguez C, Rodríguez-Marroyo JA*

CO-60. Evolución con la edad del estrés oxidativo en deportistas de élite frente a recreacionales. *Barranco-Ruiz Y, Gómez SN, Rosillo S, Rivas-García A, Martínez-Amat A, Escobar R, De Teresa C, Huertas JR.*

ENTRENAMIENTO Y MEJORA DEL RENDIMIENTO

P-10. Hábito de ir a dormir en altura en deportistas de esquí de montaña. *López A, Reguant A.*

P-17. Eficacia de dos protocolos incrementales hasta alcanzar el VO_2 máx en ratas Wistar. *Martín S, Nebot E, Clemente V, Aparicio VA, Kapravelou G, Porres JM, Urbano G, Aranda P.*

P-19. Rendimiento en futbolistas jóvenes: relación con la edad cronológica y ósea, testosterona y dehidroepiandrosterona. *Bidaurrazaga I, Gravina L, Lekue JA, Amado M, Gil SM.*

P-37. Valoración funcional de futbolistas aficionados mediante el sistema Omegawave. *ruz-Márquez JC, Cruz-Campos JC, Cruz-Campos A, Campos Blasco MT , García-Jiménez CM, Cueto-Martín MB, García Mármol E, García-Pérez L.*

P-40. Antropometria y rendimiento en jugadoras de fútbol de elite a lo largo de una temporada. *Badiola A, Granados C, Gravina L, Sesma J, Lekue JA, Gil SM.*

P-48. Notational time analysis play in top italian futsal team. *Sannicandro I. Di Donna VM. Piccinno A. De Pascalis S. Rosa RA.*

P-49. Motor ability analysis in top italian futsal team. *Sannicandro I, De Pascalis S, Piccinno A, Di Donna VM, Rosa AR.*

LESIONES DEPORTIVAS: DIAGNÓSTICO, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

P-11. Mayor incidencia de artrosis de cadera en jugadores de pelota vasca en comparación con sujetos control. *Gil SM, Badiola A, Hijona E, Agirre I, Agirre I, Fernandez Z, Lopez JA.*

P-12. Evolución de las miosinas rápida y lenta durante una temporada de equipo de jugadores de fútbol. *Maestro A, Guerrero M, Revuelta G, Cussó R.*

P-20. Ácidos grasos hiperoxigenados como prevención de las ampollas en el pie del corredor. *Izquierdo Fuentes MT, Vinuesa Maldonado A, Montagut Liarte MJ, Jurado Manchado S, Galcerán Camacho E, Fernández Marín MA, Bueno Corral JM.*

P-24. Presencia de puntos gatillos e hipersenbilidad en nadadores de élite con pinzamiento subacromial. *Hidalgo-Lozano A, Calderón-Soto MC, Domingo-Cámara A, Espejo-Hueso JA, Echeverria-Álvarez A, Martín-Asencio T, Arroyo-Morales M.*

P-26. Fractura por estrés del hueso navicular. Dolor difuso del mediopie del deportista. *Morales Valencia J, Tomé Bermejo F, Blanco Bravo A.*

MEDICINA DEL DEPORTE

P-29. Variables antropométricas y somatotipo de pacientes infartados en un programa de rehabilitación cardiaca. *Martín A, Gómez-Barrado JJ, Abello V, Barca J, Fuentes JP, Díaz C.*

CARDIOLOGÍA DEL DEPORTE

P-44. Dolor torácico y bloqueo de rama izquierda doloroso sin isquemia miocárdica. *Fco Javier Rubio Pérez, Luis Franco Bonafonte, Josep Maria Alegret Colomé.*

P-45. Alteración de la repolarización en ECG de esfuerzo con SPECT positivo y TAC coronario normal en ciclista aficionado de competición. *Franco L, Rubio FJ.*

P-47. Programa de rehabilitación cardiaca postinfarto aplicando el tenis como deporte. *Gómez-Barrado JJ, Abello V, Fuentes JP*, Martín A, Barca J, Díaz-Casasola C, Ordiales A, Bermejo C, Garcipérez de Vargas FJ, Mendoza J, Ortiz C.*

REUNIONES ADMINISTRATIVAS

Reunión de la Junta de Gobierno de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE).
Miércoles, 27 de octubre de 2010. 09.30 horas.

Reunión de Presidentes de Asociaciones Regionales de FEMEDE.
Miércoles, 27 de octubre de 2010. 13.00 horas.

Asamblea General Ordinaria de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE).
Miércoles, 27 de octubre de 2010. 17.00 horas.

Reunión del Grupo de ecografía músculo-esquelética de FEMEDE.
Viernes, 29 de octubre de 2010. 15.00 horas. Sala A1.

Reunión del Grupo de nutrición de FEMEDE.
Viernes, 29 de octubre de 2010. 16.00 horas. Sala B1.

Reunión del Grupo de Cineantropometría de FEMEDE.
Viernes, 29 de octubre de 2010. 18.00 horas. Sala B1.

Asamblea del Grupo de Especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte GEMEDE.

FECHAS IMPORTANTES

Fecha límite de pago con tarifas reducidas a través de la web del Congreso:
20 de octubre de 2010

Fechas del Congreso: 28-30 de octubre de 2010

ACREDITACIONES

Certificado de Interés Sanitario

El Congreso ha obtenido la Acreditación de Formación Continuada nº 327/10 del Comité de Evaluación del Consejo Vasco de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias con los siguientes créditos:

Ponencia oficial:	Actividad física y salud	0.4 créditos
	Alto rendimiento	0.4 créditos
	Patología musculoesquelética	0.4 créditos
Mesa redonda:	Monográfico sobre remo	0.6 créditos
Taller:	Ecografía musculoesquelética	0.5 créditos
	Rehabilitación cardiaca	0.5 créditos
	Nutrición	0.5 créditos
Monográfico:	Monográfico sobre pelota	0.3 créditos
	Monográfico sobre ciclismo	0.3 créditos

CRÉDITOS UNIVERSITARIOS

La Universidad del País Vasco ha concedido **créditos universitarios de libre elección** (un crédito por cada 15 horas).

ENTIDADES ORGANIZADORAS

- **Sociedad Vasca de Medicina del Deporte (EKIME).**
- **Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE).**

INSTITUCIONES PATROCINADORAS Y COLABORADORAS

- Diputación Foral de Bizkaia
- Gobierno Vasco (Departamento de Cultura)
- Ayuntamiento de Bilbao
- Diputación de Guipúzcoa (Servicio de Deportes)
- Diputación Foral de Alava
- Universidad del País Vasco. Facultad de Medicina y Odontología. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Colegio Oficial de Médicos de Bizcaia
- Academia de Ciencias Médicas de Bilbao
- Consejo Superior de Deportes
- Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos. Organización Médica Colegial de España
- Asociación Española de Fisioterapeutas
- Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas
- Sociedad Francesa de Medicina del Deporte

Oxidoc
Patrocinador Principal

Bermell Electromedicina

Boiron Laboratorios

BTI Biotechnology Institute

Caixa Catalunya

Centro de Información Cerveza y Salud

Coca Cola España

EMS

General Electric

Gorrotxategi

Hans E. Ruth

Laboratorios Heel España S.A.U.

Infisport

Intercun

Isostar

MBT

Medical Fitness Technology

Microcaya

Natur Import

Nutergia

Orliman

Podoactiva

Powerade

Rottapharm Madaus

Viajes El Corte Inglés

PONENTES Y ORGANIZACIÓN

Alberdi Rodríguez, Aitor
Licenciado en actividad física y deporte. Master alto rendimiento deportivo (COE). Técnico deportivo CPT de Madura. Bilbao.

Aramendi Aramendi, José Francisco
Médico de Hondarribia Arraun Elkartea y del Hondarribia-Irún de Liga Femenina. Hondarribia (Gipuzkoa).

Arratibel Imaz, Iñaki
Medico especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad del País Vasco-EHU. Asunción Kirol Medikuntza-CTC. Tolosa (Gipuzkoa).

Asiaín Pazos, Xavier
Director Deportivo de la Federación Española de Pelota. Pamplona

Ayestarán Barandiarán, Francisco Martín
Licenciado en Educación Física. Entrenador Nacional de fútbol. Valencia.

Barbany Cairó, Joan Ramón
Profesor de Fisiología. Facultad de Medicina. Universidad de Barcelona.

Barrón Arniches, Joseba
Especialista en Medicina Deportiva. Doctor en Medicina. Medico de la Selección Nacional de Pista. Campeón del Mundo de Ciclismo 2007 en Master 40. Bilbao.

Beldarrain Amuriza, Maddalen
Centro de Perfeccionamiento Técnico del Gobierno Vasco. Bilbao.

Benegas Redondo, Xavier
Podólogo especialista en ortopodología y biomecánica funcional. Máster en Podología Clínica y Quirúrgica por la Universidad Europea de Madrid.

Benegas Redondo, Rafael
Médico podólogo. San Sebastián.

Carnero Elías, José María
Secretario de la Asociación Española de Podólogos del Deporte (AEPODE). Barcelona.

Casis Sáenz, Luis
Catedrático de Fisiología. Facultad de Medicina y Odontología. Universidad País Vasco-EHU. Leioa (Bizkaia).

Couceiro Follente, José
Director del Instituto de Ortopedia y Banco de Tejidos Musculoesqueléticos. Universidad de Santiago de Compostela.

De Teresa Galván, Carlos
Junta de Gobierno de FEMEDE. Centro Andaluz de Medicina del Deporte. Hospital Universitario San Juan de Dios. Granada.

Del Valle Soto, Miguel
Director de la Escuela de Medicina del Deporte. Universidad de Oviedo. Vicepresidente de FEMEDE. Oviedo.

Dublang Arriega, Fernando
Servicio de Rehabilitación. Hospital de Cruces. Centro de medicina deportiva y rehabilitación Ajuriaguerra-IMQ (Bilbao). Clínica Dublang. Gernika (Bizkaia).

Emparanza Knörr, José Ignacio
Unidad de Epidemiología Clínica e Investigación. CASPe. CIBER-ESP. Hospital Donosita. San Sebastián.

Fernández Morán, Alberto
Medico especialista en Medicina del Deporte. Saski Baskonia S.A.D. - Caja Laboral. Vitoria-Gazteiz.

Gandía Manchola, Juan
Director Servicio de Medicina del Deporte del Ayuntamiento. Vitoria-Gasteiz.

García-Herrero Suárez, Fernando
Especialista en Medicina del Deporte. Médico del CRO Orio AE. Médico del Zierbena AE. Oviñana-Cudillero (Asturias).

Gaztañaga Aurrekoetxea, Teresa
Presidenta de EKIME. Hospital Quirón Donostia - Unidad de Medicina del Deporte Kirolbidea. San Sebastián.

Gil Orozco, Susana
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad del País Vasco-EHU. Vitoria-Gasteiz.

Gómez Alonso, Luis Ángel
Especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte. Servicio de Medicina del Deporte Ayuntamiento de Leioa. Director del Área de Deporte. Ayuntamiento de Leioa (Bizkaia)

Gondra del Río, Juan
Facultad. de Medicina de Leioa. Universidad País Vasco-EHU. Leioa (Bizkaia).

González Alonso, José
Catedrático de Fisiología del Ejercicio, Universidad de Brunel, Londres. Director del Centro de Medicina del Deporte y Rendimiento Humano. Londres. Reino Unido.

González De la Rubia, Ángel
Presidente de la Asociación Española de Podólogos del Deporte (AEPODE). Madrid.

González de Suso Janáriz, José Manuel
Servicio Médico Real Sociedad de Fútbol SAD. San Sebastián.

González Haro, Carlos
Doctor en Ciencias del Deporte. Fisiólogo del Deporte. Fisiólogo del GARMIN-Transition UCI Pro Tour Team. Barcelona.

González Santander, Manuela
Servicio de Imagen y Dinámica Postural. Centro de Medicina del Deporte. Consejo Superior de Deportes. Madrid.

Gorostiaga Ayestarán, Esteban
Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte de Navarra. Pamplona.

Gutiérrez Ortega, Fernando
Director Centro de Medicina del Deporte. Consejo Superior de Deportes. Madrid.

Irazusta Astiazarán, Jon
Facultad de Medicina y Odontología. Universidad del País Vasco. Sondika (Bizkaia).

Izeta Anza, Aitor
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. Nutricionista en la Sociedad Deportiva Eibar. Gipuzkoa

Jiménez Díaz, José Fernando
Laboratorio de Rendimiento y Readaptación Deportiva. Universidad de Castilla la Mancha. Junta de Gobierno FEMEDE. Toledo.

Jiménez Mangas, Ricardo
Medico especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte. Unidad de Medicina del Deporte Kirolbidea. Hospital Quirón Donostia. San Sebastián.

Leibar Mendarte, Xabier
Medico especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte. Centro de Perfeccionamiento Técnico del Gobierno Vasco. Madura (Bizkaia).

Lekue Gallano, José Antonio
Jefe de los Servicios Médicos del Atletic Club de Bilbao.

Lissavetzky Díez, Jaime
Presidente del Consejo Superior de Deportes. Secretario de Estado para el Deporte. Madrid.

Maldonado Martín, Sara
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad del País Vasco-EHU. Vitoria-Gasteiz.

Manonelles Marqueta, Pedro
Presidente de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE). Zaragoza.

Manuz González, Begoña
Junta de Gobierno de FEMEDE. Presidenta de la Asociación Cántabra de Medicina del Deporte. Torrelavega (Cantabria).

Marcos Sánchez, Ascensión
Profesora de Investigación del CSIC.
Directora del Grupo de Inmunonutrición
Presidenta del Congreso Europeo de Nutrición de la FENS. Madrid.

Mendigutxia Sorabilla, Jurdan
Fisioterapeuta. Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte de Navarra. Cuerpo técnico del Atletic Club de Bilbao.

Morillas Ruiz, Juana María
Farmacéutica. Profesora del Departamento de Tecnología de la Alimentación y Nutrición. Facultad de Ciencias de la Salud, Actividad Física y Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Murgía Pujol, Guillermo
Kirolbidea SL. Hospital Quiron Donostia (Unidad de Medicina del Deporte).
Zumaiako Arraun Elkartea. San Sebastián.

Mutiloa Aldazabal, Francisco
Dirección de Deportes del Gobierno Vasco - Eusko Jaurlaritza.

Naranjo Orellana, José
Junta de Gobierno de FEMEDE. Centro Andaluz de Medicina del Deporte-Junta de Andalucía. Universidad Pablo de Olavide. Sevilla.

Palacios Gil-Antuñano, Nieves
Jefe del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte del CSD. Presidente del grupo de trabajo sobre Nutrición en el deporte de FEMEDE. Miembro del grupo de expertos de deporte y salud de la Unión Europea. Madrid.

Palmer Alberdi, Kepa
Centro Palmer de Medicina del Deporte y Medicina Manual Osteopática. San Sebastián.

Passfield, Louis
Director del Centro de Estudios Deportivos. Universidad de Kent. Reino Unido.

Pelliccia, Antonio
Instituto de Medicina y Ciencia del Deporte. Roma. Italia. Escuela Universitaria de Medicina TUFTS. Boston. EEUU.

Pérez Ansón, Javier
Junta de Gobierno de FEMEDE. Secretario de la Asociación Aragonesa de Medicina del Deporte. Zaragoza.

Pérez Landaluce, Javier
Medico de la S.D.R. Pedreña. Oviedo.

Ribas Serna, Juan
Catedrático de Fisiología del Ejercicio. Departamento de Fisiología Médica y Biofísica. Universidad de Sevilla.

Rodríguez Alonso, Manuel
Doctor en Medicina. Especialista en Medicina del Deporte. SDR Astillero. Asturias.

Rodríguez Sendín, Juan José
Presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos. Madrid.

Ruiz Herrero, Carlos
Especialista en Medicina del Deporte. Master en Alto Rendimiento Deportivo. Vicepresidente de EKIME. Las Arenas (Bizkaia).

Samaniego Mijangos, Juan Carlos
Licenciado en Educación Física y Deportes. Preparador físico. Osasunkirol. Salud y Deporte. Hondarribia (Gipuzkoa).

Sánchez Álvarez, Mikel
Servicio de Traumatología. Clínica La Esperanza. Vitoria.

Serra Ispizua, Javier
Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Diputación Foral de Bizkaia. Galdakao (Bizkaia).

Simón De La Torre, Iñigo
Especialista en Medicina de la Educación Física y del deporte. Servicios médicos Asegarce Pelota. Vitoria-Gasteiz.

Terrados Cepeda, Nicolás
Doctor en Medicina y Cirugía. Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias-Fundación Deportiva Municipal de Avilés. Departamento de Biología Funcional. Universidad de Oviedo.

Terreros Blanco, José Luis
Subdirector General de Deporte y Salud. Consejo Superior de Deportes. Madrid.

Til Pérez, Lluis
Futbol Club Barcelona. Centre d'Alt Rendiment "CAR" Sant Cugat del Vallés. Consorci Sanitari de Terrassa.

Turmo Garuz, Antonio
Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat. Barcelona. Director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Barcelona. Miembro de la Junta de Gobierno de FEMEDE. Barcelona.

Usabiaga Zarranz, Jaime
Catedrático de Cirugía Ortopédica y Traumatología. Jefe de Servicio Hospital Donostia. San Sebastián.

Zunzunegi Fernández de Pinedo, Juan Luis
Centro Municipal de Medicina del Deporte de Mendizorrotza. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.

Incrementa tu rendimiento deportivo: Come carne de conejo

La carne de conejo ha demostrado ser adecuada para la alimentación del deportista, dados sus efectos sobre el metabolismo, los procesos inflamatorios y la composición corporal.

El experto opina...

Dr. Carlos De Teresa. CAMD. Granada, Centro Andaluz de Medicina del Deporte.

¿Cómo debe ser la alimentación de un deportista? ¿Qué es lo qué no puede faltar?
La alimentación del deportista debe ser equilibrada, mixta y variada, características que debe cumplir cualquier dieta saludable. Sin embargo, en el caso de los deportistas, y dadas las mayores necesidades calóricas debidas al ejercicio, la dieta se debe ajustar tanto desde el punto de vista de los requerimientos energéticos como funcionales.
Desde el punto de vista energético el aporte de hidratos de carbono es la pieza clave, debiendo aportar entre un 50-55% de las calorías totales a través de estos principios inmediatos.
Desde el punto de vista estructural y funcional, el aporte de proteínas y el de vitaminas y minerales son los más destacados.
La cantidad de proteína necesaria se cifra entre 1,0-1,4 g de proteína por Kg de peso, dependiendo del componente muscular de cada deporte.
La grasa monoinsaturada es la que ha demostrado efectos más beneficiosos para el rendimiento y la prevención de lesiones.
Un último aspecto, no por ello menos importante, es mantener una hidratación adecuada a las actividades que se realicen.
En síntesis no hay ningún alimento que tenga un papel secundario.

¿Es adecuada la carne de conejo en la alimentación de los deportistas?
La carne de conejo ha demostrado ser adecuada para la alimentación del deportista, dados sus efectos sobre el metabolismo, los procesos inflamatorios y la composición corporal.

¿Qué beneficios tiene para los deportistas incluir carne de conejo en su dieta habitual?
Uno de los efectos potencialmente más beneficioso de la carne de conejo en los deportistas es su acción sobre la capacidad aeróbica, probablemente relacionado con la composición de ácidos grasos, de minerales, antioxidantes y de proteína.

¿Qué cantidad de proteínas posee la carne de conejo y cómo repercute en un deportista?
La carne de conejo aporta entre 25-30 g de proteína por cada 100 g. Esto supone que una ración diaria de carne de conejo pueda aportar un alto porcentaje de las necesidades diarias de proteína. Además la proteína es de un alto valor biológico. Tanto esto, como el bajo contenido en grasa, el porte de hierro y Vitamina B12 hacen que la carne de conejo se considere un alimento muy recomendable para los deportistas.

CONEJO CON PASTA AL PESTO CON ALMEJAS

Ingredientes para cuatro personas	Valoración nutricional/ración:	
1. Conejo 1 kg	• Energía (Kcal)	680
2. Agua 1 l	• Proteínas (g)	47
3. Pasta al huevo 250 g	• Lípidos (g)	34
4. Almejas 250 g	• Ácidos grasos saturados (g)	7
5. Albahaca 100 g	• Colesterol (mg)	83
6. Piñones tostados 50 g	• Hidratos de carbono (g)	48
7. Aceite de oliva virgen 50 ml	• Sodio (mg)	114
8. Ajo 30 g		
9. Jengibre 5 g		

El conejo:
es una carne magra que se caracteriza por su excelente aporte de proteínas de alta calidad y su moderado aporte graso. El suave sabor de su carne admite todo tipo de acompañamiento; en este caso se ha elegido pasta al pesto con almejas. Esta combinación hace de esta receta un plato único muy nutritivo: a las proteínas de alto valor biológico que aporta el conejo, se suman los hidratos de carbono de la pasta y las grasas saludables (ácidos grasos monoinsaturados) del aderezo con aceite de oliva. Las almejas enriquecen el sabor del plato, combinando perfectamente y dando un toque diferente.

Presentación:
Poner en un plato hondo la pasta con las almejas en el fondo y colocar los pedacitos de conejo saleado alrededor. Decorar con una hoja de albahaca frita.

Elaboración:
Cortar el conejo en trozos y saltear con un poco de aceite de oliva. Rehogar durante 35 minutos, añadiendo un poco de agua si hace falta hasta que esté blando.
Hacer un majado con los ajos, el jengibre, unas hojas de albahaca y cuando esté majado añadir la mitad al guiso de conejo mientras se hace.
Cocer la pasta en abundante agua con un poco de aceite y jengibre durante unos 10 minutos; escurrir y refrescar bajo el chorro del agua fría.
En una sartén, poner las almejas con un poco de aceite; cuando empiecen abrir, añadir la otra mitad del majado de ajo y albahaca junto con la pasta ya hervida; saltear todo 5 minutos.

Come ok, carne de conejo

INTERCUN
Organización Interprofesional Cunícula
www.intercun.org

EX Extensión de norma
Orden ARM/1677/2008

CENTRO DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL
902 995 681
centrodeinformacionutricional@intercun.org

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE Y MEDIO RURAL Y MARINO

FEMEDE-EKIME

BILBAO 2010

EUSKALDUNA JAUREGIA
URRIAREN 28tik 30 arte

ESPAINIAKO KIROL
MEDIKUNTZA FEDERAZIOAREN
XIII. KONGRESU NAZIONALA

EUSKADIKO KIROL
MEDIKUNTZA ELKARTEAREN
I. NAZIOARTEKO KONGRESUA

femede ekime