

# ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	9
<b>BASES FISIOLÓGICAS DEL ESTRÉS</b> .....	13
Trastorno agudo de estrés ( <i>Acute Stress Disorder: ASD</i> ) .....	22
Reacción al estrés operacional en combate ( <i>Combat Operational Stress Reaction: COSR</i> ) .....	25
Trastorno postraumático por estrés ( <i>Posttraumatic Stress Disorder: PTSD</i> ) .....	28
<b>RESPUESTA PSICO-FISIOLÓGICA EN COMBATE</b> .....	39
Aproximación a la respuesta psico-fisiológica en combate simétrico ..	42
Bibliografía .....	46
<b>NUEVAS TECNOLOGÍAS EN EL ENTRENAMIENTO PARA AMBIENTES EXTREMOS</b> .....	49
Entrenamiento en pilotos de combate .....	55
Entrenamiento en el tiro de combate .....	58
Bibliografía .....	61
<b>LA PRIVACIÓN DE SUEÑO Y SU EFECTO EN PERSONAS SANAS. APLICACIÓN EN PROFESIONES DE AMBIENTES EXTREMOS.</b> ..	67
El sueño y su ritmo .....	67
Privación de sueño .....	69
Privación total de sueño y sus efectos .....	70
Privación parcial o crónica de sueño y sus efectos .....	76
Estudios de privación de sueño realizados en condiciones especiales .....	77
Bibliografía .....	79
<b>ENTRENAMIENTO PARA EL VUELO NOCTURNO Y CON DISPOSITIVOS DE VISIÓN NOCTURNA</b> .....	83
Características generales del vuelo con dispositivos de visión nocturna .....	84
Capacidades y limitaciones de las GVN .....	85
Malas interpretaciones e ilusiones GVN .....	86
Entrenamiento en visión nocturna y en visión con dispositivos de visión nocturna ( <i>NVD: Night Vision Devices</i> ) .....	87
Empleo en aviación civil .....	89
Bibliografía .....	90

<b>DEPORTE DE RESISTENCIA EXTREMO: ¿DÓNDE ESTÁN LOS LÍMITES DEL SER HUMANO?</b> .....	93
Bibliografía .....	103
<b>ENTRENAMIENTO FÍSICO EN LA INFANTERÍA DE MARINA ESPAÑOLA</b> .....	105
Cuerpo de Infantería de Marina, desde 1537 .....	105
Nacido para ofender .....	105
Estructura orgánica .....	106
Fuerzas de Infantería de Marina .....	108
Otras unidades de Infantería de Marina .....	108
Infantería de Marina en ambientes extremos .....	111
Principios del entrenamiento en la Infantería de Marina .....	112
Cualidades físicas en la Infantería de Marina .....	113
Evaluación .....	113
Planificación del entrenamiento .....	115
Preparación física .....	116
Deporte .....	117
Adiestramiento Físico-Militar .....	118
Seguridad operativa .....	120
Un ternero, Milón de Crotona, y el principio de la progresión .....	120
Bibliografía .....	122
<b>PRUEBAS FÍSICAS DE LOS BOMBEROS DE LA COMUNIDAD DE MADRID</b> .....	123
Cualidades físicas necesarias en un bombero .....	123
Evolución de las pruebas físicas .....	126
Pruebas físicas actuales de acceso a bombero especialista .....	127
Mujeres y pruebas físicas .....	129
Pruebas físicas para acceder al cuerpo de bomberos en la categoría de oficial .....	129
Pruebas físicas de promoción interna dentro del cuerpo de bomberos (jefe de dotación, jefe de equipo...) .....	130
<b>COMUNICACIONES EN FORMATO DE PÓSTER</b> .....	131
<b>ATENCIÓN Y EEG CUANTIFICADO EN SIMULACIÓN DE ACTIVIDADES DEL PERSONAL DE LAS FUERZAS ARMADAS</b> .....	134
Premio a la mejor comunicación en formato póster del simposio ..	134
Introducción .....	134
Objetivo .....	134
Material y métodos .....	135
Resultados .....	135
Discusión .....	136
Conclusiones .....	136
Bibliografía .....	136

<b>DIFERENCIAS EN LA FATIGA MECÁNICA INDUCIDA POR DOS EJERCICIOS EN EL METABOLISMO DE TRANSICIÓN AERÓBICO-ANAERÓBICO: CICLOERGÓMETRO VS. MEDIA SENTADILLA</b> .....	138
Introducción .....	138
Material y métodos .....	138
Resultados y discusión .....	138
Conclusiones .....	138
Bibliografía .....	139
<b>EFFECTOS DE UN MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO BASADO EN VOLUMEN E INTENSIDAD EN LA FUERZA DE LA MUSCULATURA DEL TREN INFERIOR</b> .....	142
Introducción .....	142
Objetivos .....	142
Metodología .....	142
Resultados .....	142
Discusión .....	142
Conclusión .....	143
Bibliografía .....	143
<b>TRANSICIÓN AERÓBICA-ANAERÓBICA EN UN EJERCICIO DE MEDIA SENTADILLA: UN ESTUDIO PILOTO</b> .....	146
Introducción .....	146
Objetivos .....	147
Resultados .....	147
Discusión y conclusiones .....	148
Bibliografía .....	148
<b>RESPUESTAS CARDIORRESPIRATORIAS Y METABÓLICAS AL EJERCICIO REALIZADO SOBRE UNA PLATAFORMA DE DISIPACIÓN DE AIRE</b> .....	152
Introducción .....	152
Objetivos .....	153
Material y métodos .....	153
Resultados .....	153
Discusión y conclusiones .....	154
Bibliografía .....	155
<b>ENTRENAMIENTO DE TRIPULACIONES SANITARIAS EN AEROEVACUACIONES TÁCTICAS</b> .....	158
Instrucción y requisitos para tripulantes aéreos sanitarios .....	158
Equipo básico del tripulante .....	158
Equipos y actuaciones sobre el paciente en vuelo .....	158

<b>EFFECTOS DEL VOLUMEN-INTENSIDAD EN LA VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN TRIATLETAS . . . . .</b>	<b>162</b>
Introducción . . . . .	162
Objetivo . . . . .	162
Material y métodos . . . . .	162
Discusión . . . . .	162
Conclusiones . . . . .	162
Bibliografía . . . . .	163
<b>VENDAJE NEUROMUSCULAR (VNM) Y RENDIMIENTO MUSCULAR EN ESPECIALISTAS EN MONTAÑA DE LA GUARDIA CIVIL . . . . .</b>	<b>166</b>
Introducción . . . . .	166
Objetivo . . . . .	166
Material y métodos . . . . .	166
Resultados . . . . .	167
Discusión . . . . .	167
Conclusiones . . . . .	167
Bibliografía . . . . .	167
Agradecimientos . . . . .	168
<b>CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO EN CORREDORES DE FONDO Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO . . . . .</b>	<b>170</b>
Introducción . . . . .	170
Objetivo . . . . .	170
Método . . . . .	170
Resultados . . . . .	171
Discusión . . . . .	171