

# ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	9
<b>FATIGA AGUDA: BASES CONCEPTUALES</b> .....	13
Concepto de fatiga .....	13
Aspectos fisiológicos del ejercicio .....	15
Aspectos psicológicos del ejercicio .....	20
Indicadores físicos de la fatiga muscular .....	21
Bibliografía .....	22
<b>SOBREENTRENAMIENTO Y EJERCICIO EN AMBIENTES EXTREMOS</b> .....	25
Diagnóstico .....	28
Prevalencia .....	37
Prevención .....	37
Modelo de ficha para la prevención del OTS .....	45
Bibliografía .....	46
<b>ENTRENAMIENTO EN ALTURA: ¿LA MOTO MEJOR VENDIDA DE LA HISTORIA DE LA FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO?</b> .....	55
Bibliografía .....	66
<b>ENTRENAMIENTO DE UNIDADES ESPECIALES: MONTAÑA</b> ...	67
<b>ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL DE VUELO</b> .....	75
Volar: una actividad de riesgo. Breve recuerdo histórico .....	75
Condiciones medio-ambientales y seguridad de vuelo .....	76
Principales problemas médicoaeronáuticos que pueden condicionar la seguridad de vuelo .....	76
Bases preventivas en seguridad de vuelo: Selección, formación, supervisión .....	79
Entrenamiento del personal de vuelo: Técnico, fisiológico y físico .	80
<b>ENTRENAMIENTO SUBACUÁTICO: INMERSIONES DE GRAN PROFUNDIDAD</b> .....	87
Introducción .....	87
Empleo de los equipos de buceo .....	91
Fases de la inmersión .....	92
Situaciones fisiológicas: Bradicardia de inmersión .....	93
Situaciones patológicas .....	93
Bibliografía .....	97

<b>ENTRENAMIENTO DE UNIDADES ESPECIALES: BOMBEROS . .</b>	<b>99</b>
Cuerpo de Bomberos de la Comunidad de Madrid. Entrenamiento físico . . . . .	107
Bibliografía . . . . .	111
<b>INSTRUCCIÓN PARA OPERACIONES EN DIVERSOS ESCENARIOS. LA UNIDAD MILITAR DE EMERGENCIAS . . . . .</b>	<b>115</b>
Introducción . . . . .	115
Características generales de la instrucción en la UME . . . . .	116
Contenidos de la instrucción básica en la UME . . . . .	117
Instrucción sanitaria básica UME. . . . .	118
Instrucción sanitaria para reservistas en la UME . . . . .	119
Instrucción sanitaria en ambiente extremo . . . . .	120
Entrenamiento de figurantes para SVB y SVA en la UME. . . . .	121
Conclusiones . . . . .	122
Bibliografía . . . . .	122
Clasificación y triaje en situación de bajas/víctimas múltiples o masivas: ¿Un escenario extremo? . . . . .	123
<b>ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE RESISTENCIA DE LARGA DURACIÓN . . . . .</b>	<b>129</b>
¿Estamos preparados para los esfuerzos de larga duración? . . . . .	129
Cuánto se puede mejorar. . . . .	130
Intensidad fisiológica de la competición . . . . .	131
Factores que determinan el rendimiento . . . . .	136
Métodos de entrenamiento . . . . .	138
Conclusiones . . . . .	142
Bibliografía . . . . .	144
<b>LÍMITES GENÉTICOS DEL ENTRENAMIENTO . . . . .</b>	<b>147</b>
Consideraciones iniciales . . . . .	147
Genética y deporte . . . . .	149
Genes o combinaciones de genes. . . . .	159
Conclusiones . . . . .	162
Bibliografía . . . . .	163
<b>COMUNICACIONES EN FORMATO DE PÓSTER . . . . .</b>	<b>165</b>
<b>REHIDRATACIÓN CON DOS BEBIDAS DE DIFERENTE MINERALIZACIÓN TRAS EJERCICIO SUBMÁXIMO Y PROLONGADO EN AMBIENTE CÁLIDO: CAMBIOS EN LA DIURESIS . . . . .</b>	<b>168</b>
Introducción . . . . .	168
Metodología . . . . .	172
Resultados . . . . .	176
Discusión . . . . .	180
Conclusiones . . . . .	182
Bibliografía . . . . .	184

<b>PREDICCIÓN DEL RITMO DE COMPETICIÓN EN CARRERAS DE FONDO DESDE LA CONCENTRACIÓN DE LACTATO A RITMOS CERCANOS AL DE COMPETICIÓN. . . . .</b>	<b>188</b>
Introducción . . . . .	188
Objetivos . . . . .	188
Material y métodos . . . . .	188
Resultados . . . . .	189
Discusión . . . . .	189
Conclusiones . . . . .	190
Bibliografía . . . . .	191
<b>RELACIÓN ENTRE PORCENTAJE 1RM Y VELOCIDAD MEDIA PARA SENTADILLA A 90° EN MULTIPower EN DEPORTISTAS DE RESISTENCIA. . . . .</b>	<b>194</b>
Introducción . . . . .	194
Objetivo . . . . .	194
Resultados . . . . .	194
Método. . . . .	194
Discusión . . . . .	195
Conclusión. . . . .	195
Bibliografía . . . . .	196
Dirección para correspondencia . . . . .	196
<b>NECESIDAD DE SALVAVIDAS VIRTUALES COMO SOLUCIÓN PARA LAS FAS. . . . .</b>	<b>198</b>
Introducción y objetivos . . . . .	198
Métodos . . . . .	198
Resultados y discusión . . . . .	198
Conclusiones . . . . .	198
Bibliografía . . . . .	200
<b>EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CON INESTABILIDAD: UN ESTUDIO PILOTO . . . . .</b>	<b>202</b>
Introducción . . . . .	202
Objetivos . . . . .	202
Material y métodos . . . . .	203
Discusión y conclusiones . . . . .	204
Bibliografía . . . . .	205
<b>MEDICIÓN ELECTROMIOGRÁFICA DE LA FATIGA MUSCULAR EN ATLETAS DE MEDIOFONDO CON MEDIAS DE COMPRESIÓN GRADUAL . . . . .</b>	<b>208</b>
Introducción . . . . .	208
Objetivo . . . . .	208
Métodos . . . . .	208
Resultados . . . . .	209

Discusión . . . . .	209
Referencias . . . . .	209
Contacto. . . . .	209
<b>COLITIS ISQUÉMICA TRAS EJERCICIO FÍSICO EXTENUANTE .</b>	<b>212</b>
Introducción . . . . .	212
Caso clínico . . . . .	212
Discusión . . . . .	213
Bibliografía . . . . .	214
<b>EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN NIÑOS CON FIBROSIS QUÍSTICA . . . . .</b>	<b>216</b>
Introducción . . . . .	216
Objetivo . . . . .	216
Material . . . . .	217
Método . . . . .	217
Resultados . . . . .	218
Discusión y conclusiones . . . . .	218
Bibliografía . . . . .	219
<b>LA CAPACIDAD FUNCIONAL EN UN GRUPO DE NIÑOS CON FIBRO- SIS QUÍSTICA COMPARADO CON UN GRUPO DE NIÑOS SANOS .</b>	<b>222</b>
Introducción . . . . .	222
Objetivos . . . . .	222
Material y métodos . . . . .	222
Discusión y conclusiones . . . . .	223
Bibliografía . . . . .	224
<b>AGOTAMIENTO Y DESHIDRATACIÓN EN GRAN ALTITUD . . . .</b>	<b>226</b>
Introducción . . . . .	226
Caso clínico . . . . .	226
Conclusiones. . . . .	228
<b>PREPARADO ISOTÓNICO PARA REHIDRATACIÓN EN LAS FUER- ZAS ARMADAS. EVALUACIÓN FARMACOTÉCNICA DE LAS FOR- MULACIONES PREVIA A SU PRODUCCIÓN INDUSTRIAL . . . . .</b>	<b>230</b>
Introducción . . . . .	230
Objetivo . . . . .	230
Materiales y métodos . . . . .	231
Resultados . . . . .	231
Discusión . . . . .	231
Conclusión. . . . .	231