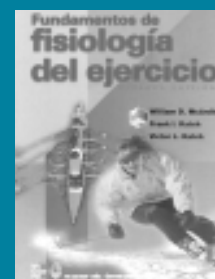


## Fundamentos de fisiología del ejercicio

Aunque los efectos beneficiosos del ejercicio se conocen desde la antigua Grecia, la Fisiología del Ejercicio es una disciplina relativamente joven. Podemos considerar este texto como uno de los mejores textos en su campo, con un alto grado de actualización, rigor científico y sentido crítico por parte de los autores. Esta segunda edición ha experimentado variaciones de cara a mejorar la enseñanza y el aprendizaje de la fisiología del ejercicio. Se ha mantenido el eje principal del texto: comprender las relaciones entre el aporte energético, la producción de energía durante el ejercicio y los sistemas fisiológicos que sostienen la actividad física y la respuesta al entrenamiento. A resaltar la extensión y profundidad con la que se tratan los temas, lo que la hace muy adecuada a las necesidades que un estudiante o profesional requieren de un compendio. Se tratan de forma concisa y clara y con un estilo muy didáctico los distintos temas, no sólo por los esquemas, cuadros y fotografías, sino por su contenido. Además los temas clínicos dan una visión aplicada de los conocimientos teóricos. Se expone igualmente la base teórica para comprender aspectos fundamentales de los requerimientos nutricionales. Los temas están actualizados con las últimas investigaciones al respecto de los temas que trata. Es de destacar el excelente material gráfico utilizado, así como los apéndices de gran valor informativo.

Se estructura en seis secciones: I: Introducción a la fisiología del ejercicio, tratando de los orígenes de especialidad y sus fundamentos; II: Nutrición y transferencia energética, donde se habla de los macronutrientes y energía de los alimentos, micronutrientes y agua, fundamentos de la transferencia en el ser humano, transferencia energética durante el ejercicio en el ser humano, medida del gasto energético en el ser humano, el gasto energético durante el reposo y la actividad física, evaluación de las capacidades de generación de energía durante el ejercicio, y la mejor nutrición para el ejercicio y el deporte. III: Sistemas fisiológicos de apoyo, desglosándose en Sistema pulmonar, cardiovascular, neuromuscular, y hormonas, ejercicio y entrenamiento. IV: Entrenamiento físico y adaptaciones de la capacidad funcional, tratando el entrenamiento de los sistemas energéticos anaeróbicos y aeróbicos y el entrenar los músculos para fortalecerlos. V: Factores que afectan a la función fisiológica, la transferencia energética y el rendimiento del ejercicio: ambiente y ayudas ergogénicas. VI: Optimización de la composición corporal, envejecimiento y beneficios del ejercicio relacionados con la salud: composición óptima del cuerpo, envejecimiento, control de la obesidad...

Una densa e interesante obra para todos aquellos profesionales dedicados a la actividad física.



William D. McArdle,  
Frank I. Katch,  
Victor L. Katch  
Edita: McGraw-Hill/  
Interamericana.  
(Basauri 17, Edif.  
Valrealty.- 28023  
Aravaca (Madrid)  
Tel: 911803195-96  
Fax: 911803033  
E-mail:  
ccsalud@mcgraw-  
hill.com  
www.mcgrawhill.es  
ISBN: 84-486-0598-5  
Madrid. 2004  
736 Páginas  
P.V.P: 99,95 euros

## Estiramientos para 100 músculos

El Dr. Hernán Silván García nos tiene acostumbrados últimamente a la edición de distintas publicaciones en relación a la rehabilitación, ejercicio, deporte.

En esta ocasión hemos recibido la obra de referencia en la que inicialmente aparece un capítulo dedicado a los estiramientos con fines terapéuticos, clasificándolos, siempre en relación al estiramiento deportivo, comentando sobre la utilidad de los ejercicios de estiramiento en los deportistas, cómo realizar estiramientos analíticos, porqué es bueno realizar una contracción muscular de fa-

tiga previa a los estiramientos, cómo concentrarse en la realización de los estiramientos, tiempo de mantenimiento de esta actividad, en qué posición, antes o después de la práctica deportiva, cuáles son las contraindicaciones...

A continuación da un breve repaso anatómico al esqueleto óseo, articulaciones y músculos; dedicándose posteriormente -siempre con iconografía referente a lo que se va señalando- a recorrer la musculatura del tronco, luego el miembro superior, a continuación el inferior. Terminando con un breve resumen y una bibliografía recomendada.



Hernán Silván  
Edita: Centro de  
Recuperación  
Funcional  
Gran Vía 86  
Edif. España, 3-3-11  
28013 Madrid  
Tel: 915590944  
www.hernansilvan.com  
ISBN: 84-609-0732-5  
Madrid. 2004  
219 Páginas

## LIBROS

J.F. Marcos Becerro y  
D. Galiano Orea  
(Coordinadores)  
Edita: Junta de  
Andalucía Consejería  
de Turismo y Deporte  
Sevilla  
ISBN: 84-89225-39-7  
Sevilla. 2004  
540 Páginas



## Ejercicio, salud y longevidad

Cuando se constituyó el Instituto de Longevidad y Salud (actualmente incorporado como Grupo a la FEMED) los miembros que participaron en su creación se comprometieron a luchar con todos los medios a su alcance contra la indolencia y la ignorancia que un gran sector de la población española posee sobre la vida de las personas mayores (Dr. Marcos Becerro). No es infrecuente escuchar que quienes sobrepasan los 65 años carecen de otras inquietudes salvo la de aguantar del mejor modo posible el tiempo que les queda por vivir, o lo que es igual llevar sin pena ni gloria su existencia sobre la tierra.

Muchos de los integrantes de la denominada tercera edad, se considerarían muy satisfechos si la sociedad les permitiese seguir desarrollando, con las limitaciones propias de su estado actual, las funciones que hasta su jubilación habían venido realizando, o al menos, darles la oportunidad de probar, que a pesar de todo, siguen siendo útiles para ayudar a otros colectivos. Uno no entiende lo de las prejubilaciones precoces.

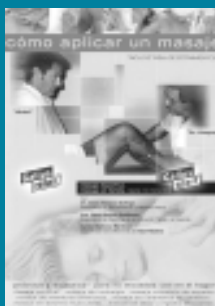
Marcos Becerro, presidente del Instituto de Longevidad y Salud, junto a Delfín Galiano, director del Centro de Medicina del Deporte de

Andalucía, han coordinado esta publicación, recopilación, de la actividad desarrollada en esa Autonomía en relación esta problemática.

La obra es muy completa y a lo largo de sus más de 500 páginas, y cinco temas ampliamente desarrollados se abarca toda la problemática del mayor en relación a su salud y el papel que tiene el ejercicio sobre ello. Se habla de las teorías del envejecimiento, pruebas científicas sobre la función del ejercicio en la longevidad; del envejecimiento de órganos y sistemas, el ejercicio como prevención, tratamiento y rehabilitación de sus comorbilidades; los problemas psicológicos de los mayores y el ejercicio; la prevención, tratamiento y rehabilitación de las lesiones en esta edad; y programa de actividad física y ergonomía en los mayores. Juan Fco. Marcos Becerro es lleva la palma en la realización de capítulos, participando igualmente Mónica de la Fuente, Oña Sicilia, Delfín Galiano, Vázquez Gallego, González Iturri, José Antonio Villegas, Santo Medina.

Una buena publicación para todos los que se dedican al deporte y su medicina en las distintas facetas, son inclusión, en este caso de la gente mayor.

Jesús Vázquez Gallego,  
Charo Solana  
Galdámez, Carlos  
Martínez Martínez  
Edita:  
Nahore Cosmetics s.l.  
Los Juncos 7  
Naves 14 y 19  
03690 San Vicente del  
Raspeig (Alicante)  
Tel: 965675106  
Fax: 965672111  
E-mail:  
asanjuant.nahore@nexo.es  
Web: www.galius.com  
2004  
59 Páginas



## Cómo aplicar un masaje

Jesús Vázquez Gallego, Charo Solana y Carlos Martínez son los coautores de un breve trabajo, a nivel de publicación, casi de bolsillo sobre "Cómo aplicar un masaje". Obra sencilla y clara, con bastante iconografía.

Se dan unas nociones básicas del masaje, con los mecanismos de actuación, maniobras y medios a utilizar; pasándose a continuación a comentar algunas ideas sobre el masaje

deportivo y refiriéndose por fin, en la tercera parte de la obra, al masaje en familia a nivel cervical, lumbar, completo de raquis, miembros inferiores, en el calambre de los gemelos, en dolores concretos musculares y en el dolor y rigidez de rodillas.

Termina la publicación con un breve capítulo sobre estiramientos básicos complementarios del masaje.

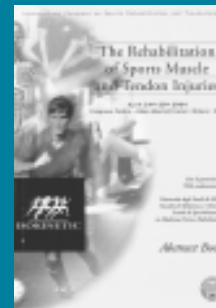
## The rehabilitation of sports muscle and tendon injuries

### Abstract Book

Un grupo de Centros de Rehabilitación italianos denominado Isokinetics, realizó un Congreso sobre Lesiones en el deporte a nivel del músculo y del tendón. Más de 700 profesionales italianos, preferentemente, y de algún otro país europeo se dieron cita en Milán (sobre todo médicos rehabilitadores, médicos del deporte y fisioterapeutas, además de estudiantes de estas áreas) desarrollándose a lo largo de dos días una amplia temática sobre qué es la lesión muscular y la lesión tendinosa en el deporte. Importante número de comunicaciones que se recogen en este texto, con los diversos y variados temas tratados entre los que destacan: las lesiones musculares del cuádriceps; las lesiones de los isquiotibiales; las lesiones del tríceps sural; atrofia muscular de la sarcopenia, y la hipotrofia muscular en los hombres que recorren el espacio.

La primera jornada se dedicó a las lesiones musculares del fútbol. Se habló de la fatiga en las lesiones musculares del futbolista, con una dedicación expresa a la clasificación de las lesiones musculares; también se habló de las indicaciones quirúrgicas, escasas en el deporte, en los problemas musculares; se trató especialmente la pubalgia.

La segunda jornada se dedicó al tratamiento de las lesiones tendinosas y su clasificación; sobre la patología patelar; el tratamiento de lesiones de Aquiles; y sobre el tratamiento de las tendinitis de los peroneos. Las tendinopatías del hombro también fueron tratadas. Otros temas tratados y recogidos en esta obra son el método Cyriax, efectos de la terapia manual en el tejido conectivo, el masaje miofascial, de la miofibrosis.



Edita: Wright  
Cremascoli Ortho y  
Lab. Human Kinetics  
Milán, 2004  
180 Páginas

## Morfología funcional deportiva

### Sistema locomotor

Hemos recibido esta obra, desde Cuba. Publicación antigua, pero interesante en la que su autor desarrolla a lo largo de seis capítulos una interesante temática en relación a la anatomía funcional. En una primera parte hay un desarrollo sobre generalidades biológicas, terminología anatómica, generalidad celular, desarrollo embrionario, terminología anatómica. El segundo capítulo recoge una serie de consideraciones sobre la locomoción humana, el hombro como un sistema físico, aferencias propioceptivas y control espacial. El sistema locomotor se estudia en la segunda parte, en primer lugar el tejido óseo y cartilagi-

noso, desarrollo óseo, clasificación, crecimiento longitudinal y transversal. En el capítulo cuarto se exponen aspectos sobre articulaciones y músculos, relaciones articulares, tejido muscular, su clasificación. Se tratan a continuación el tronco y extremidades, organización del aparato locomotor humano en bloques funcionales.

Se finaliza la obra, en su tercera parte, con aspectos sobre la estructura armónica del movimiento humano, generalidades, formas básicas de movimiento proyectadas a la cultura física y los deportes, acciones musculares asociadas, coordinación y armonía de movimientos.



Roberto  
Hernández Corvo  
Edita: Editorial  
Científico Técnica Calle  
2# 58 (entre 3ra y 5ta)  
Ciudad de La Habana 4  
Cuba  
La Habana (Cuba), 1986  
317 Páginas