



**UNIDAD REGIONAL DE MEDICINA DEPORTIVA
FUNDACION DEPORTIVA MUNICIPAL DE AVILÉS**

Pabellón Municipal de "El Quirinal"

C/Juan XXIII, 42

33400 - Avilés (ASTURIAS)

(985 56 78 31

Fax 985 56 34 48

e-mail: medicfdm@mrbit.es

La renovación del Convenio suscrito entre el Gobierno del Principado de Asturias y la Fundación Deportiva Municipal de Avilés, para continuar con el desarrollo del programa de Medicina Deportiva a nivel regional, junto con la puesta en marcha del Servicio de Fisioterapia en el mes de noviembre, han sido los datos más significativos del recién finalizado año 2005.

El total de prestaciones médicas realizadas en el segundo semestre (490), sumadas a las del primer trimestre (531), el cómputo anual asciende a un total de **1021**.

RECURSOS HUMANOS URMD

Actualmente la Unidad Regional de Medicina Deportiva está atendida por el personal del Departamento de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés:

Médicos

Dr. Nicolás Terrados Cepeda (Director).

Dr. Javier Pérez-Landaluce López

Dra. Raquel Ortolano Ríos

Enfermera / Fisioterapeuta:

Tania Fernández González

Administrativo:

Eugenio Romero Del Álamo

PRESTACIONES 2005

	1º Semestre	2º Semestre
Consultas	124	39
Consultas de Lesión.....	109	56
Revisiones de Lesión.....	24	44
Analíticas de Sangre	90	80
Consultas de Analíticas.....	52	49
Reconocimientos Médicos	22	75
Planificación de Entrenamientos	20	09
Test de Esfuerzo.....	37	21
Test de Altura	14	00
Test de Campo.....	27	23
Pruebas Complementarias.....	09	13
Analíticas de Orina	00	33
Vacunaciones.....	00	22
Sesiones de Fisioterapia	00	26
Curas.....	00	01
TOTALES	531	490

DEPORTISTAS BECADOS 2005

A 31 de diciembre de 2005, un total de 124 son los/as deportistas que han recibido la correspondiente autorización de acceso a la Unidad Regional de Medicina Deportiva a través de la Dirección General de Deportes del Principado de Asturias, en los que se incluyen los que forman parte de los Programas de Tecnificación Deportiva.

- [📄 Descargar listado por Federaciones Deportivas 📄](#)
- [📄 Descargar Prestaciones por modalidades Deportivas 📄](#)
- [📄 Gráficas 1º y 2º semestre 📄](#)
- [📄 Gráficas total de consultas anual realizadas por modalidad deportiva 📄](#)
- [📄 Gráficas Porcentajes por semestre 📄](#)

PUBLICACIONES

Revista "Deporte, Salud y Entrenamiento", nº5

En el mes de diciembre vio la luz el número 5 de la revista "DSE" editada conjuntamente por la Dirección General de Deportes del Principado de Asturias y la Fundación Deportiva Municipal de Avilés.

En el presente número se desarrollaron los siguientes temas:

1. El Esquí Alpino. Acondicionamiento físico previo al inicio de la temporada.

En el, el Dr. Javier Pérez-Landaluce, viene a informar sobre los aspectos fisiológicos básicos del esquí, e igualmente propone una serie de ejercicios que ayuden a prevenir las lesiones en un deporte considerado de alto riesgo.

2. Actualizaciones sobre la acidosis láctica y el entrenamiento láctico.

Artículo científico desarrollado conjuntamente por el Dr. Nicolás Terrados (URMD) y el Dr. Benjamín Fernández (Dpto. de Morfología y Biología Celular de la Universidad de Oviedo).

3. Obesidad y ejercicio. Metabolismo de la grasa durante el ejercicio.

En el, el Dr. Nicolás Terrados, explica el metabolismo energético de las grasas, su uso durante el ejercicio y la forma de prevenir el acumulo de grasas en el cuerpo (obesidad).

Monografías de la Unidad Regional de Medicina Deportiva

En el segundo semestre del año 2005 se procedió a la edición del segundo volumen de la serie de monografías editadas por la Unidad Regional de Medicina Deportiva. Así como a la re-edición del primer volumen "**Nutrición para el deportista adolescente**", dada la gran demanda que tuvo.

Este segundo número trata de las "**Actualizaciones en el entrenamiento de la resistencia**", con los siguientes capítulos:

1. Metabolismo energético de los deportes de resistencia.
2. Entrenamiento de la resistencia de larga duración.
3. La resistencia en el baloncesto: características, entrenamiento y evaluación.
4. El entrenamiento de la resistencia en el fútbol moderno.
5. De la iniciación atlética al alto rendimiento en la prueba de maratón: una propuesta de planificación a largo plazo.

Para el desarrollo de todos estos capítulos, colaboraron:

Benjamín Fernández de la Universidad de Oviedo.

Dionisio Alonso Curiel, profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y de Formación de Profesorado de la Universidad Autónoma de Madrid.

Juan del Campo Vecino, preparador físico de las categorías inferiores del club Adecco-Estudiantes.

Ricardo Rodríguez Suárez, miembro del Comité Científico de la Asociación Española de Preparadores Físicos de Fútbol.

Nicolás Terrados Cepeda, de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias.

OTRAS PUBLICACIONES

Ø Mendez-Villanueva A, Perez-Landaluce J, Bishop D, Fernandez-Garcia B, Ortolano R, Leibar X, Terrados N.

Upper body aerobic fitness comparison between two groups of competitive surfboard riders.

Journal of Science and Medicine in Sport. Mar;8(1):43-51, 2005.

Ø Fernández Fernández, J., Fernández-García B., Méndez-Villanueva A., and Terrados, N.

Exercise Intensity in Tennis: Simulated Match Play versus Training Drills.

Medicine and Science in Tennis. 10(1): 6-7, 2005.

Ø Schroder H, Terrados N, Tramullas A.

Risk assessment of the potential side effects of long-term creatine supplementation in team sport athletes.

European. Journal of Nutrition. 2005 Jun;44(4):255-61.

Ø "La intensidad de trabajo en tenis: el entrenamiento frente a la competición".

Fernández Fernández, J., Fernández-García, B. Méndez-Villanueva, A. y Terrados Cepeda, N.

Archivos de Medicina del Deporte.(Esp). vol.XXII (3), Núm. 107: 187-192, 2005.

ASISTENCIAS A CONGRESOS Y CURSOS

Dr. Nicolás Terrados

10th Annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE (Congreso Europeo de Ciencias del Deporte).

Belgrado (Serbia and Montenegro) ,
13 al 16 de Julio de 2005.

Dr. Nicolás Terrados

Curso: **"Valoración y diagnóstico para la optimización del rendimiento deportivo: acciones y experiencias de centros de análisis del rendimiento"**

Organizado por: Viceconsejería del Deporte de la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

Lugar: Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo.

Fechas: 14 y 15 de octubre de 2005.

Dr. Nicolás Terrados

Curso: **"I Curso de Preparación Física de Baloncesto"**

Organizado por: Universidad Politécnica de Madrid y la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF de Madrid).

Lugar: INEF de Madrid.

Fechas: 28 de octubre de 2005.

Dr. Nicolás Terrados

Congreso: III Congreso Iberoamericano de Medicina del Deporte, XXXI Congreso del Grupo Latino y Mediterráneo de Medicina del Deporte (GLMMS) y XI Congreso de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE).

Organizado por: Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE).

Lugar: Palma de Mallorca.

Fechas: del 16 al 19 de noviembre de 2005.

CONFERENCIAS, PONENCIAS y CHARLAS

- **"Nutrición y ejercicio físico"**

Dr. Nicolás Terrados. 28 de Enero de 2005.

Organizada por: Ayuntamiento, Grupo de Deporte Tradicional Seis Concejos y el C. D. Sariego.

- **"Análisis de control de carga interna en baloncesto"**

Dr. Nicolás Terrados. 23 de Abril de 2005.

IV Curso Internacional de Preparación Física en Baloncesto de Formación y Alto Nivel.

Organizada por: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Politécnica de Madrid.

- **"Salud y ejercicio físico"**

Dr. Nicolás Terrados. 20 de Mayo de 2005

Organizada por: Club La Nueva España de Avilés.

- Nutrición y Medicina deportiva.

Dr. Nicolás Terrados. 18 de Octubre de 2005

Organizada por: Cámara de Comercio, Industria y Navegación de Avilés y Comarca.

PROYECTOS de INVESTIGACIÓN.

Estudio de posibles mecanismos metabólicos y oxidativos implicados en el efecto reductor del ejercicio en los niveles circulantes de homocisteína

Código: PI020665

Entidad financiadora: Instituto de Salud Carlos III (FIS)

Entidades participantes: Hospital San Agustín, Servicio de Salud del Principado de Asturias y Fundación Deportiva Municipal de Avilés, Asturias.

Duración : 36 meses 6-11-2002 al 6-11-2005.

Cuantía: 17.021

Nº de investigadores: 6

Investigador principal: Rafael Venta Olaya.

Valoración de la producción de melatonina y citrato en deportistas de alto rendimiento.

Código: 08/UPB10/05

Entidad financiadora: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación y Ciencia

Entidades participantes: Universidad de Oviedo y Fundación Deportiva Municipal de Avilés, Asturias.

Duración : 12 meses 1-11-2005 al 1-11-2006.

Cuantía: 5961,12

Nº de investigadores: 4

Investigador principal: Beatriz Díaz López.

CAMPAÑA DE DIVULGACIÓN



[ver campaña](#)

