



FUNDACIÓN DEPORTIVA MUNICIPAL
Ayuntamiento de Avilés

***Departamento de
Medicina Deportiva de la
Fundación Deportiva Municipal de
Avilés***

MEMORIA 2014

INDICE

+ Resumen 2014

+ Recursos Humanos

+ Prestaciones Médicas

+ Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias

+ Docencia e Investigación

- **Publicaciones en revistas científicas**
- **Revista “Deporte, Salud y Entrenamiento”**
- **Premios Científicos**
- **Cursos, Conferencias y Ponencias**
- **Comunicaciones a Congresos Internacionales**

+ Otros

RESUMEN 2014

PRESTACIONES MÉDICAS

El total de prestaciones **médicas** del departamento de medicina deportiva, incluida la Unidad Regional de Medicina Deportiva durante el año 2014, fueron **6982**, con el siguiente desglose:

4564	Consultas de Medicina Deportiva
159	Reconocimientos Médico-deportivos
107	Tests de Esfuerzo y Test de Campo
165	Analíticas de Sangre
1573	Ecografías Músculo-tendinosas
274	Sesiones de Fisioterapia
57	Planificaciones de Entrenamientos
73	Asesoramientos Nutricionales.
10	Petición de pruebas especiales

DOCENCIA e INVESTIGACIÓN

-Se realizaron **4** publicaciones internacionales científicas , **6** ponencias o comunicaciones a congresos científicos y **9** conferencias en Cursos o Jornadas.

-Se editó el **nº 13 de la revista “Deporte, Salud y Entrenamiento”**

Otros aspectos a destacar:

En virtud de convenio de colaboración con la Fundación Empresa Universidad de Navarra, para Estancias Tutelada, se contó con la presencia de la Nutricionista, en prácticas: Dña Teresa Fiestas Marín.

RECURSOS HUMANOS

El personal que, durante el ejercicio 2014 ha conformado el Departamento de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés, es el siguiente:

Médicos:

Dr. Nicolás Terrados Cepeda (Director Responsable).
Dr. Javier Pérez-Landaluce López.
Dra. María Ramos Bueno.

Enfermera / Fisioterapeuta (mediante asistencia técnica):

Dña. Belén Fernández Alonso (de Enero a Abril).
Dña. Ana Amelia Menéndez Bernardo (desde Noviembre).

Auxiliar Administrativo:

D. Eleuterio Rodrigo Juan.

Nutricionista, en prácticas:

Dña Teresa Fiestas Marín.

PRESTACIONES MÉDICAS 2014

El total de prestaciones médicas del departamento de medicina deportiva, incluida la Unidad Regional de Medicina Deportiva durante el año 2014, fueron **6982**, con el siguiente desglose:

Prestaciones médicas llevadas a cabo por el de

Consultas de Medicina Deportiva: 4564

- *Consultas de lesión, 1ª consulta:..... 2340*

- *Revisiones y otras consultas: 2224*

Reconocimientos Médico-deportivos: 159

Ergometrías (Tests de Esfuerzo): 73

Test de Campo: 34

Analíticas de Sangre: 165

Ecografías Músculo-tendinosas: 1573

Sesiones de Fisioterapia: 274

Planificación de Entrenamientos: 57

Controles Nutricionales y Antropométricos: 73

Petición de pruebas especiales: 10

**TOTAL PRESTACIONES MÉDICAS
DEPARTAMENTO DE MEDICINA DEPORTIVA ... 6982**



UNIDAD REGIONAL DE MEDICINA DEPORTIVA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.

Además de la función como Servicio de Medicina Deportiva, el Departamento de Medicina Deportiva de la FDM, se ha constituido desde el año 2001 a través de la Dirección General de Deportes del Principado de Asturias, en Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias (URMD)

El total de **Deportistas** a los que se les prestó asistencia y seguimiento médico deportivo (previa solicitud y con aprobación de la Dirección General de Deportes), durante 2014 fue de **108**.

Las **prestaciones médicas** llevadas a cabo por la Unidad Regional de Medicina Deportiva, a dichos deportistas durante el año 2014 fueron **981**.

Prestaciones médicas por especialidad, 2014

TOTAL: 981

**ATENCIÓNES MÉDICAS POR ESPECIALIDAD
(2014)**

Analíticas de sangre	165
Consultas médicas	283
Control de peso/grasa	43
Consultas nutricionales	30
Ecografías	89
Fisioterapia	61
Petición de pruebas especiales	10
Planificación de entrenamientos	57
Reconocimientos médicos	59
Revisión de lesión	97
Test de campo	34
Test de esfuerzo	53

Prestaciones médicas por modalidad deportiva en 2014

TOTAL: 981

**ATENCIÓNES MÉDICAS POR MODALIDAD DEPORTIVA
(2014)**

Atletismo	206
Badminton	154
Boxeo	48
Ciclismo	45
Halterofilia	4
Judo	8
Natación	81
Pentatlón	3
Piragüismo	361
Remo	71

DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

- Publicaciones en revistas científicas

Mejuto G, Calleja-Gonzalez J, Lekue JA, Leibar X, Garate R, Emparanza JI, Erauzkin J, Beldarrain M, Terrados N.
Hematological Changes in an Elite Climber Over 18 Years.
High Alt Med Biol. 2014 Sep;15(3):406-11

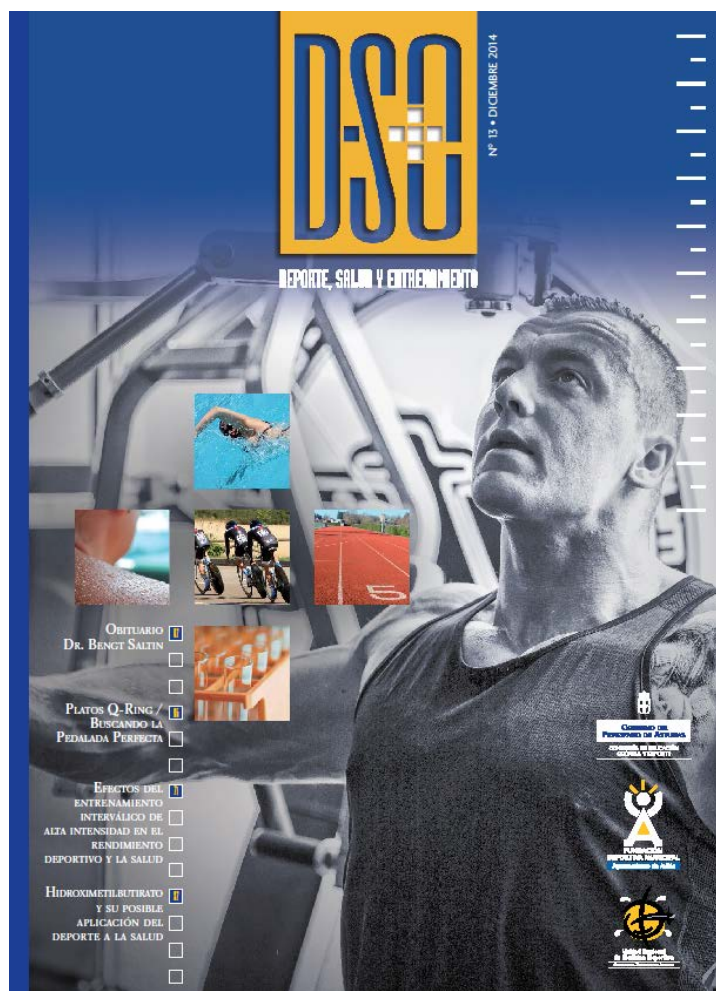
Schelling X, Calleja-González J, Torres-Ronda L, Terrados N.
Using testosterone and cortisol as biomarker to training individualization in elite basketball. A 4-year follow-up study.
J Strength Cond Res. 2014 Aug 20. [Epub ahead of print]

Xavier Schelling, Julio Calleja-González, Lorena Torres-Ronda, and Nicolás Terrados,
Testosterone, cortisol, and the relationship between training frequency and playing time in elite players
International SportMed Journal, Vol.15 No.3, September 2014, pp. 275-284.

Zafrilla VM, Terrados N, Tejero-González CM.
Heart rate of a professional bullfighter in training and real bullfight.
Arch Cardiol Mex. 2014 Oct 9. pii: S1405-9940(14)00132-3.

- **Revista DSE (Deporte, Salud y Entrenamiento)**

Edición del nº 13 -Diciembre 2014



ÍNDICE ARTÍCULOS

- Obituario Dr. Bengt Saltin.*
- Platos Q-Ring – Buscando la Pedalada Perfecta.*
- Efectos del entrenamiento interválico de alta intensidad en el rendimiento deportivo y la salud.*
- Hidroximetilbutirato y su posible aplicación del deporte a la salud.*
- Bibliografía.*

- **Premios científicos**

La UNIDAD REGIONAL DE MEDICINA DEPORTIVA fue seleccionada como **candidata a los PREMIOS COLEF y CAFD 2014**, Organizados por el COLEF y CAFD (Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del Principado de Asturias). Oviedo, Noviembre de 2014.

- **Cursos, conferencias y ponencias**

CURSO: LA NORMATIVA DEPORTIVA EN EL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Oviedo, 7 de Febrero de 2014

Organizado por el Instituto Asturiano de Administración Pública Adolfo Posada.

Ponencia: **NORMATIVA RELATIVA AL CONTROL DEL DOPAJE EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA. ACTIVIDAD DEPORTIVA PARA LA SALUD. CONTROL Y SEGUIMIENTO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO**

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

DÍA MUNDIAL DE LA BICICLETA

Avilés, 27 de Febrero de 2014

Organizado por el Departamento de Educación Física del I.E.S. La Magdalena (Avilés)

Charla sobre los beneficios del uso de la bicicleta

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

CURSO: “CONSEJO Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD”

Avilés, Abril y Mayo de 2014

Organizado por el Centro de Salud Quirinal (Avilés)

Charlas: “BENEFICIOS PARA LA SALUD Y EFECTOS PREVENTIVOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”, “RELACIÓN ENTRE EL METABOLISMO ENERGÉTICO Y LA SALUD”, “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PRINCIPALES PATOLOGÍAS” y “ASPECTOS PRÁCTICOS SOBRE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO EN LAS DIFERENTES PATOLOGÍAS”.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

CHARLA SOBRE DEPORTE Y SALUD DE LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA DE AVILÉS

Avilés, 12 de Mayo de 2014
Organizado por la Asociación de Amas de Casa de Avilés
Dr. Nicolás Terrados Cepeda

XVIII CURSO ANUAL ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE EQUIPOS DE FÚTBOL

Sevilla, 19 de Mayo de 2014
Organizado por la Asociación Española de Médicos de Equipos de Fútbol (AEMEF).

Ponencia: “CONTROL ANALÍTICO DE LA FATIGA Y SOBREENFRENAMIENTO”

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

III JORNADA “HERRAMIENTAS PARA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO EN DEPORTES COLECTIVOS”

Manresa (Barcelona), 31 de Mayo de 2014
Organizado por el Ayuntamiento de Manresa

Ponencia: “ÚLTIMAS TENDENCIAS PARA MEJORAR LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA”

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

CONGRESO IBÉRICO DE BALONCESTO (CIB 2014)

Villaviciosa de Odón (Madrid), 3 al 6 de Septiembre de 2014
Ponencia: “NUEVOS CONOCIMIENTOS DE LA FISIOLOGÍA DEL BALONCESTO Y SU APLICACIÓN AL ENTRENAMIENTO, A LA NUTRICIÓN Y A LA RECUPERACIÓN DE JUGADOR”

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

5º ENCUENTRO TECNOLÓGICO

Oviedo, 7 de Octubre de 2014
Organizado por “El Corte Inglés”

Conferencia: “IMPORTANCIA DE LA ESPECIFICIDAD, LA TRANSPARENCIA DE CONOCIMIENTOS Y EL TRABAJO EN EQUIPO EN LA MEDICINA DEPORTIVA”

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

CURSO: “CONSEJO Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD”

Avilés, Octubre y Noviembre de 2014
Organizado los Centros de Salud Sabugo y La Magdalena (Avilés)

Charlas: "BENEFICIOS PARA LA SALUD Y EFECTOS PREVENTIVOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA", "RELACIÓN ENTRE EL METABOLISMO ENERGÉTICO Y LA SALUD", "LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PRINCIPALES PATOLOGÍAS" y "ASPECTOS PRÁCTICOS SOBRE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO EN LAS DIFERENTES PATOLOGÍAS".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

JORNADA DE MEDICINA DEPORTIVA

Pravia, 3 de Noviembre de 2014

Organizado por el Ayuntamiento de Pravia.

Charla del Dr. Nicolás Terrados Cepeda

XV CONGRESO NACIONAL DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE

La Coruña, 26 a 29 de Noviembre de 2014

Organizado por la Federación Española de Medicina del Deporte.

Conferencia: "AVANCES EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda.

- **Comunicaciones en congresos internacionales**

-Congreso: **12 INTERNATIONAL CONFERENCE ON PHYSICAL CONDITIONING**

JULIO CALLEJA-GONZALEZ, IGOR JUKIC, SERGJE M. OSTOJIC, KEMAL IDRIAZOVIC, NICOLAS TERRADOS. *WARM-UP AND COOL DOWN IN BASKETBALL*, PAG 85-86. EN : BOOK OF ABSTRACTS OF **12 INTERNATIONAL CONFERENCE ON PHYSICAL CONDITIONING**. ED: JUKIC, REGOV, SALAJ, MILANOVIC, WERTHI, MER, ZAGREB. CROACIA. ISBN:1847-3792, 2014.

-Congreso: **12 INTERNATIONAL CONFERENCE ON PHYSICAL CONDITIONING**

JULIO CALLEJA-GONZALEZ, IGOR JUKIC, SERGJE M. OSTOJIC, KEMAL IDRIAZOVIC, NICOLAS TERRADOS. *HOW SCIENCE HELPS SPORTS, COMO AYUDA LA CIENCIA LA DEPORTE*, PAG 85-86. EN : BOOK OF ABSTRACTS OF **12 INTERNATIONAL CONFERENCE ON PHYSICAL CONDITIONING**. ED: JUKIC,

REGOV, SALAJ, MILANOVIC, WERTHI, MER, ZAGREB.
CROACIA. ISBN:1847-3792, 2014.

-Congreso: **61TH ANNUAL MEETING OF THE AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE.**

XAVI SCHELLING. LORENA-TORES, JULIO CALLEJA-GONZALEZ NICOLAS TERRADOS, JEF. MJAANES. *CREATINE KINASE 24-36 HOURS AFTER ELITE OFFICIAL MATCH BASKETBALL GAMES. A 6 YEARS FOLLOW -UP STUDY.* **61TH ANNUAL MEETING OF THE AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE.** ,ORLANDO, USA MAYO 2014.

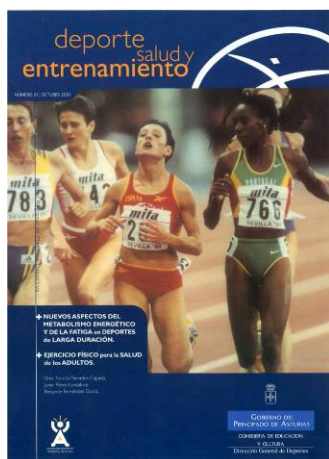
-Congreso: **VII CONGRESO IBERICO DE BALONCESTO**

CALLEJA-GONZALEZ, CAMARA, MEJUTO, MARTINEZ DE SANTOS, TERRADOS. *EVOLUCION DE LAS CAPACIDADES FISICAS NE JUGADORES DE BALONCESTO MEDIO NIVEL.* **VII CONGRESO IBERICO DE BALONCESTO,** MADRID, SEPTIEMBRE 2014.

OTROS

Participación del Dr. NICOLÁS TERRADOS CEPEDA en las reuniones del Consejo Municipal de Salud del Ayuntamiento de Avilés, del que forma parte activa.

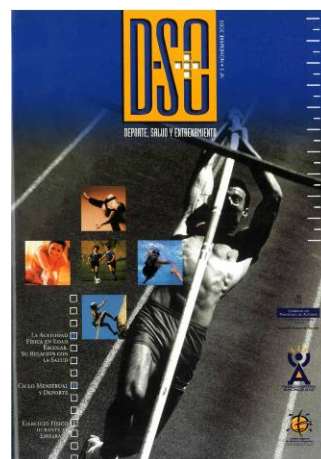
REVISTA DEPORTE, SALUD Y ENTRENAMIENTO



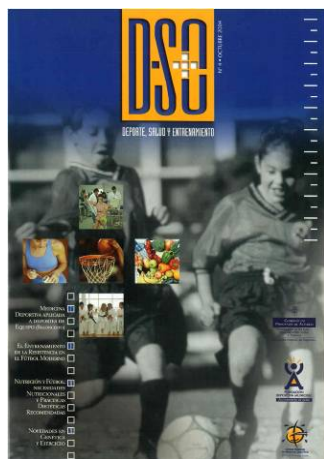
Núm. 1 – Oct. 2001



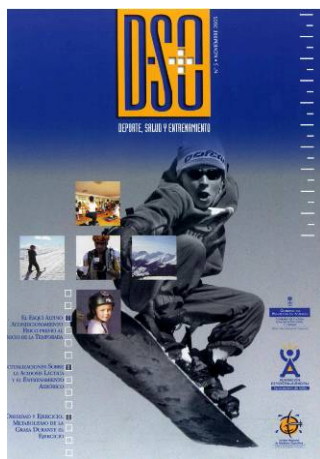
Núm. 2 – Oct. 2002



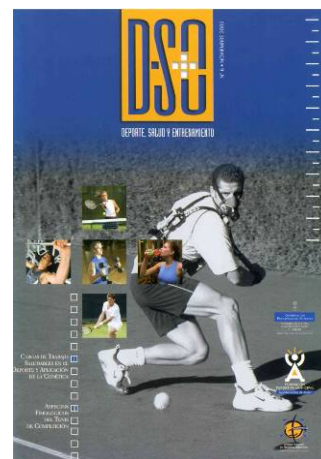
Núm. 3 – Nov. 2003



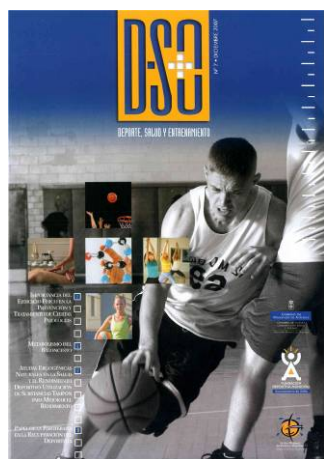
Núm. 4 – Oct. 2004



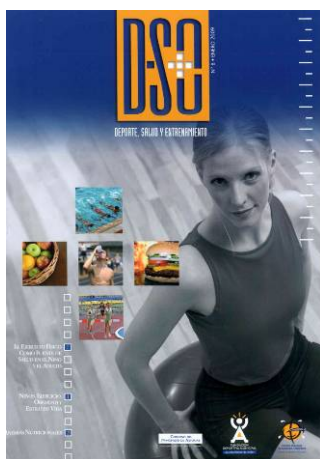
Núm. 5 – Nov. 2005



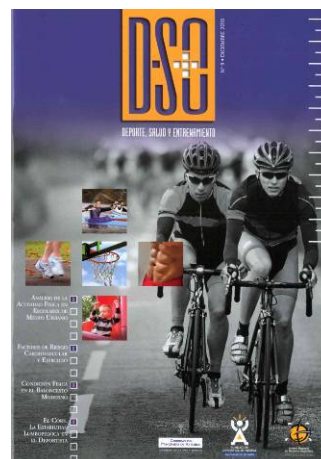
Núm. 6 – Nov. 2006



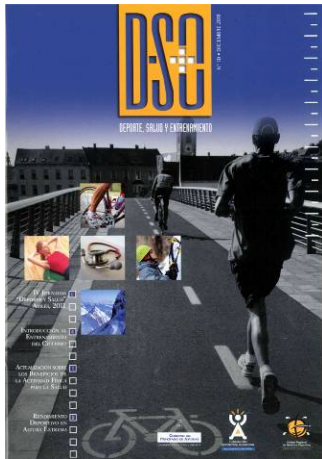
Núm. 7 – Dic. 2007



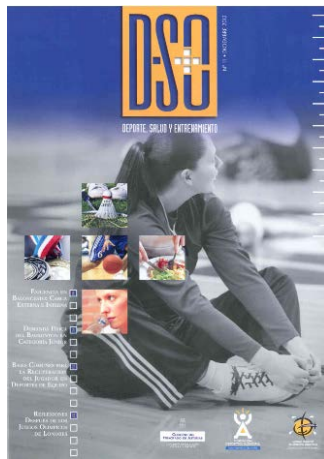
Núm. 8 – Ene. 2009



Núm. 9 – Dic. 2010



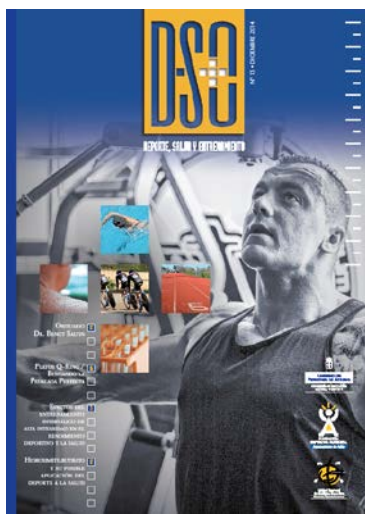
Núm. 10 – Dic. 2011



Núm. 11 – Dic. 2012



Núm. 12 – Dic. 2013



Núm. 13 – Dic. 2014

