



Para tu Salud, corre o camina

Por: Raúl Mazorra Zamora
Colección: Educación para la salud
Edita: Editorial Científico-Técnica
(Calle 2 No.58, entre 3ra. y 5ta.-
Vedado.- Ciudad de La Habana 4.-
Cuba)
Cuba. 1983
48 Páginas

Que el correr y caminar es bueno para la salud es algo muy claro para todos los que desarrollan cualquier tarea en el campo de la Medicina del Deporte.

Hoy queremos desglosar el contenido de una publicación de bolsillo realizada hace muchos años por el Dr. Raúl Mazorra Zamora, médico del deporte de Cuba, fallecido hace unos meses, y experto en todos los temas relacionados con la actividad física y la salud.

Habla en ella de los efectos del entrenamiento sistemático, del gasto calórico durante el entrenamiento, cómo funciona el organismo humano, producción de energía.

Se habla de la edad y el sexo en relación a la actividad física y el deporte, de la actividad física y la salud, cuáles son los motivos para mantener la actividad física regular, ¿caminar o trotar?

Hay consejos sobre entrenamiento, programas de ejercicios complementarios; reseñándose al final un área sobre recreación activa.

Unos excelente dibujos acompañan a esta pequeña publicación en su extensión, pero intensa en su contenido.

A Raúl le recordaremos siempre.

Historia y Filosofía del Olimpismo

Por: Conrado Durantez
Edita: Comité Olímpico Español.-
Academia Olímpica Española
(Arequipa, 13.- 28043 Madrid.-
TI: 91/381 55 00.- Fax: 91/381 96 39.-
E-mail: academia.olimpica@ibm.net)
Madrid. 2001
85 Páginas

Conrado Durantez es el presidente del Comité Internacional Pierre de Coubertin, de la Asociación Iberoamericana de Academias Olímpicas, de la Academia Olímpica Española, de la Asociación Española de Filatelia Olímpica, y de casi todo lo que tiene relación con el Olimpismo y la cultura.

En esta publicación, preferentemente iconográfica, nos presenta un desglose de lo que fueron en su inicio los Juegos, en su nacimiento en Olimpia; a continuación hay un capítulo dedicado a Pierre de Coubertin, humanista olímpico; el restablecimiento de los Juegos Olímpicos.

Se van desarrollando a continuación los Juegos Olímpicos modernos, desde Atenas de 1896 a Sidney 2000, haciéndose alguna referencia ya a los próximos de Atenas 2004.

El capítulo quinto se dedica al Movimiento Olímpico, a su estructura, símbolos y emblemas.

También hay una dedicación especial a los Juegos Olímpicos de Invierno; señalándose por último, en capítulo siete cuáles han sido las medallas olímpicas obtenidas por España.

Es una bonita e interesante publicación, bien presentada y como hemos señalado al comienzo con excelente iconografía.



LA SALUD EN DANZA. **Evaluación de la aptitud física,** **un camino a la prevención** **de la salud**

Por: Carlos D'Angelo; Abel Agüero;
Mirta Oviedo
Edita: GobBsAs. Secretaría de Salud
Buenos Aires
77 Páginas

Esta Monografía es el informe final de un proyecto de evaluación morfológica, nutricional, de edad dentaria y crecimiento y desarrollo de los alumnos de la Escuela de Danza del Teatro Colón de Buenos Aires, efectuado por un grupo de profesionales del Hospital General de Agudos J.M. Ramos Mejía, de la capital argentina.

La danza es la expresión artística que conjuga las manifestaciones del espíritu a través de los movimientos del cuerpo, la clásico constituye un importante componente de la cultura y uno de los pilares de las manifestaciones artísticas.

La danza clásica es una actividad que presenta diferencias con las demás prácticas deportivas artísticas, acaso comparable con la gimnasia deportiva ya que conjuga una muy exigente aptitud física con una imagen corporal delgada.

El contenido de esta obra, aparte de los prólogos se dedica a la evaluación de la aptitud física femenina, sus aspectos psicosociales, a la masculina, detallándose una serie de tablas, tanto de hombres como de mujeres; y exponiéndose una importante bibliografía.

La publicación La Salud en la Danza, recoge el estudio realizado con 111 alumnas a las que se les hace un examen clínico, datos de antecedentes personales y heredo familiares, datos para determinación del desarrollo y la maduración sexual, cineantropometría, estudios de alimentación, y examen odontológico.



Actividad Física y Salud.

Guía para Padres y Madres

**Edita: Ministerio del Interior,
de Educación y Cultura y de Sanidad
y Consumo**

Madrid. 1999

39 páginas

Los datos de las últimas Encuestas Nacionales de Salud muestran que cerca del 80% de la población no realiza la actividad física aconsejada para mantener la salud. En la infancia y la juventud las personas son más activas; no obstante, hay un porcentaje elevado de ellas que no alcanza los niveles adecuados. La escasa actividad física en estas etapas no es sólo peligrosa para la salud si no que conlleva una baja forma física, una menor autoestima y una pobre imagen corporal.

Se hace ver en esta breve publicación que los padres y madres en estas edades tienen una posición privilegiada para ayudar a que las personas se conviertan en activas.

Se habla de que la actividad física es beneficiosa para la salud, cuáles beneficios tiene esto, sobre los componentes de la actividad física, recomendaciones de la actividad física en la infancia y adolescencia, posibilidades de realizar actividad física, motivos que conducen a realizar ésta, factores que influyen en la actividad física durante la infancia.

Otros aspectos a tener en cuenta para una vida sana, la igualdad entre niños y niñas y la prevención de la inactividad en la adolescencia son temas tratados al final de la monografía, que ha editado el Ministerio de Educación y Cultura.

Folia Clínica en Obstetricia y Ginecología

Edita: Ediciones Mayo

(Muntaner 374, 4º.- 08006 Barcelona.-

Tl: 93 2090255.- Fax: 93 2020643.-

E-mail: edmayo@edicionesmayo.es)

Barcelona. 1997

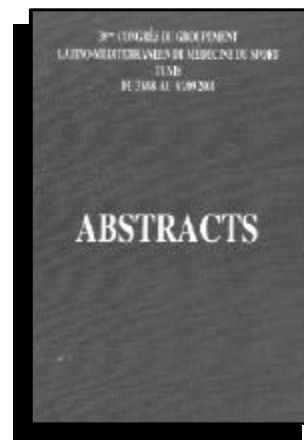
76 Páginas

De la revista Folia Clínica en Obstetricia y Ginecología, número 2, de marzo de 1997, destacamos su contenido pues se trata de un número monográfico dedicado a la Incontinencia Urinaria de Esfuerzo, muy en relación con la Medicina del Deporte.

Es un número monográfico completo en el que se expone como tema de introducción cómo es el paciente con incontinencia urinaria de esfuerzo: a continuación se hace una revisión de la incontinencia de esfuerzo en la mujer: diagnóstico, métodos de investigación y tratamiento.

Hay unos casos clínicos como causa de incontinencia urinaria de esfuerzo como es el mioma intrauterino, el error diagnóstico por fistula e incontinencia urinaria, la visión uroginecológica de la incontinencia.

M. España, expone el tema de incontinencia urinaria de esfuerzo en su generalidad; para pasar a continuación al tema del diagnóstico en incontinencia urinaria de esfuerzo y a la actitud terapéutica entre la que destacan la estrategia terapéutica en la incontinencia urinaria de esfuerzo genuina y el tratamiento de rehabilitación de este problema.



30º Congrès du Groupement

Latino Méditerranéen de

Médecine du Sport.- Abstracts

Edita: GLMMS

Francia. 2001

48 páginas

El pasado mes de Agosto del 2001, tuvo lugar en Túnez, el 30º Congreso del Grupo Latino y Mediterráneo de Medicina del Deporte.

En esta publicación aparece el resumen de todas las comunicaciones presentadas, las unas sobre fisiología del ejercicio, la clasificación de los deportistas minusválidos para la competición, aporte de la isocinesia en el síndrome rotuliano doloroso del deportista, síndrome de sobrecarga inguino-pubiana, del Dr. Christian Benezis.

Es muy interesante el tema del síndrome compartimental de los miembros inferiores en el deporte o lo expuesto por Henry Lamendin sobre los microtraumatismos dentales repetidos en la práctica deportiva.

Facturas de estrés, las tendinitis de Aquiles y su tratamiento quirúrgico, el diagnóstico electromiográfico del síndrome de Morton, imágenes de ruptura del ligamento cruzado anterior, imágenes sobre lesiones musculares en el deportista... fueron otros de los temas tratados.

Rebai y colaboradores de Clermont-Ferrand, Francia, expusieron el tema de Evaluación de dos programas de estimulación eléctrica tras la reconstrucción del ligamento cruzado anterior de la rodilla, la osteocondritis disecante, tratamiento quirúrgico de las tendinopatías rotulianas, morfotipología y aptitud motriz, evaluación de la calidad muscular también se expusieron.

Hubo un importante número de comunicaciones sobre patología del aparato locomotor, superior al de las de fisiología del ejercicio.