

GUÍA PARA EL EXAMEN NACIONAL DE CERTIFICACIÓN EN MEDICINA DEL DEPORTE

TEMAS Y SUBTEMAS:

1. Hidratación en el deporte.
 - 1.1 Equilibrio hidroelectrolítico.
 - 1.2 Termorregulación y aclimatación.
 - 1.3 Composición de la bebida rehidratante.
 - 1.4 Deshidratación , golpe de calor y patologías asociadas.
2. Ergogénicos en el deporte.
 - 2.1 Definición y clasificación.
 - 2.2 Tipos de ergogénicos más usados en el deporte.
 - 2.3 Dopaje, sustancias prohibidas, restringidas y permitidas.
3. Metabolismo energético.
 - 3.1 Continuum energético y sustratos energéticos.
 - 3.2 Metabolismo de las grasas.
 - 3.3 Metabolismo de los carbohidratos.
 - 3.4 Procesos de recuperación.
4. Lesiones en el deporte.
 - 4.1 Clasificación de las lesiones.
 - 4.2 Tipos de lesiones más frecuentes en el deporte.
 - 4.3 Tratamiento de las lesiones.
 - 4.4 Atención de primer contacto en el campo de juego.
 - 4.5 Técnicas de terapia física y rehabilitación.
 - 4.6 Muerte súbita en el deporte.
 - 4.7 Casos clínicos
5. Embarazo y ejercicio.
 - 5.1 Indicaciones.
 - 5.2 Contraindicaciones absolutas y relativas.
 - 5.3 Indicaciones para interrumpir el ejercicio.
 - 5.4 Tipos de ejercicio recomendados.

6. Ejercicio, deporte y actividad física.
 - 6.1 Conceptos y generalidades.
 - 6.2 Cualidades motrices.
 - 6.3 Adecuación física.
 - 6.4 Factores que determinan y condicionan el rendimiento físico.
 - 6.5 Principios del entrenamiento.
 - 6.6 Metodología del entrenamiento.
 - 6.7 Contraindicaciones absolutas y relativas para realizar ejercicio.
7. Fisiología del ejercicio. Aparatos y sistemas en el esfuerzo.
 - 7.1 Sistema muscular.
 - 7.2 Sistema respiratorio.
 - 7.3 Sistema cardiovascular.
 - 7.3.1 Frecuencia cardíaca en el esfuerzo.
 - 7.3.2 Tensión arterial en el esfuerzo.
 - 7.4 Sistema nervioso y endócrino.
 - 7.5 Sistema renal
8. Evaluación morfofuncional.
 - 8.1 Conceptos generales y requerimientos.
 - 8.2 Indicaciones para interrumpir una prueba de esfuerzo.
 - 8.3 Apartados de la evaluación morfofuncional.
 - 8.4 Antropometría.
 - 8.5 Somatotipo.
 - 8.6 Somatoscopía, plantoscopía y alteraciones posturales.
 - 8.7 Pruebas para valorar la adaptación cardiovascular al esfuerzo.
 - 8.8 Pruebas para valorar el VO₂.
 - 8.9 Pruebas de potencia anaeróbica.
 - 8.10 Pruebas de fuerza y flexibilidad.
 - 8.11 Casos clínicos.
9. Psicología del deporte.
 - 9.1 Técnicas más usadas en el deporte.
 - 9.2 Trastornos de la imagen corporal.
 - 9.3 Trastorno dismórfico muscular.
 - 9.4 Variables psicológicas en el deporte
10. Ejercicio en la altura.
 - 10.1 Adaptaciones.
 - 10.2 Proceso de aclimatación
 - 10.3 Mal de altura
11. Casos Clínicos
 - 11.1 Evaluación funcional
 - 11.2 Antropometría
 - 11.3 Traumatología y lesiones en el deporte

