

Guía completa del entrenamiento en circuito

Presentamos una obra de reciente aparición, que forma parte de la colección En Forma.

Entrenar siguiendo un circuito es una práctica muy versátil y adaptable que requiere la realización de una serie de ejercicios cuidadosamente seleccionados. Los numerosos modos de modificar una sesión de entrenamiento de estas características aportan variedad y diversión y ayudan a mantener el interés y la motivación. Este libro, basado en las últimas investigaciones sobre el uso efectivo de los circuitos, recoge entre otros temas los benefi-

cios del entrenamiento en circuito; programas diseñados para mejorar la puesta en forma cardiovascular, y para la fuerza y resistencia muscular; una guía ilustrada paso a paso con más de 80 ejercicios; ideas innovadoras para las sesiones; 15 circuitos específicos para distintos deportes, incluidos fútbol, voleibol, natación y esquí; así como sugerencias a tener en cuenta en cada sesión de entrenamiento.

Así constituye una obra clara y de fácil consulta de interés para técnicos, entrenadores y deportistas interesados en sacar mayor partido a los entrenamientos.



Debbie Lawrence y Bob Hope

Colección: En Forma

Edita: Ediciones Tutor (Marqués de Urquijo 34, 2ª izda. 28008 Madrid.
Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235
E-mail: info@edicionestutor.com
Web: www.edicionestutor.com)
Madrid, 2003. 240 Páginas
R.V.P.: 15 Euros

Medicina de la caza: Manual de prevención y primeros auxilios para cazadores

Ramón Sancho nos tiene acostumbrados a lo largo de muchos años a que le escuchemos comentarios en relación a la caza, su deporte favorito, y también su fuente de inspiración para este libro en el que ha recopilado toda su experiencia.

El manual de prevención y primeros auxilios es una obra dedicada a los cazadores en la que, tras un prólogo, hay un prefacio de introducción en el que se expone que en toda actividad deportiva pueden suceder incidentes que se pueden considerar como previsibles (son las imprudencias) y otros imprevisibles, que son los accidentes. Nada se puede hacer con los imprudentes, pocas veces con los accidentes; pero a su vez los incidentes se pueden clasificar como incidentes en el deporte o incidentes por el deporte, en este caso por la caza.

Describe en un primer capítulo la estadística lesional de este deporte, desmitificándolo; en el segundo habla de la puesta a punto, expone datos sobre los factores de riesgo cardiovascular y cómo se podrían hacer las pruebas de esfuerzo en las personas que realizan esta actividad deportiva.

El capítulo tercero se refiere a los incidentes en la caza, donde se habla en primer lugar de unas generalidades de primeros auxilios, se citan las distintas lesiones traumáticas del apa-

rato locomotor, se habla de las quemaduras, afecciones cardiovasculares, pulmonares, del sistema nervioso central, alteraciones metabólicas y dermatológicas, sistémicas crónicas. Los problemas de la visión en la caza, trastornos que provocan el frío o el calor y los accidentes *in itinere* también se ven reflejados. El capítulo cuarto se refiere a los accidentes por la caza, haciendo mención en primer lugar a las armas de fuego de caza, habla de conceptos de balísticas, cita cuáles son las heridas por arma de fuego de la caza, la faciales, oculares, torácicas, abdominales, de las extremidades; por armas blancas de caza; sobre el hombro del cazador; traumatismos de oído; los incidentes provocados por animales y sus generalidades, además de las mordeduras, arañazos, embestidas.

Hay una miscelánea muy interesante donde se describen cuáles pueden ser los problemas debidos a los elementos de caza: asientos, el zurrón, la mochila, la ropa de caza, las lentes telescópicas, las cantoneras, la correa portafusil, el disparador (gatillo).

Termina el capítulo sexto citando cuáles son, a su juicio, las normas de prudencia y seguridad, exponiendo para finalizar una importante bibliografía y un comentario final en el que se dirige al lector de la obra y también al cazador.



Ramón Sancho Fustes

Edita: Ramón Sancho
(Clínica Platón. c/Platón 21.
08006 Barcelona)
205 Páginas

LIBROS



F. Drobnic

Edita: Medical & Marketing
Communications
(Monteverde 75. 28042 Madrid)
Madrid, 2001. 331 Páginas

Asma inducida por esfuerzo

Queremos hacer una breve resección sobre la publicación *asma inducida por el esfuerzo*, realizada por el Dr. F. Drobnic (para la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica y la Fundación Española del Pulmón) en la que expone con bastante profundidad, con la colaboración de otros compañeros de esta área, los distintos aspectos que repercuten en el deportista que padece asma.

Fernando Duce, del Servicio de Alergia del Hospital Clínico "Lozano Blesa" de Zaragoza, hace el prólogo y expone cómo el asma es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en los países desarrollados, existiendo evidencias de que su prevalencia está aumentando en todo el mundo. Puede afectar al niño y al adulto; e incluso puede iniciarse en la tercera edad. Se puede considerar como un problema de salud pública. Hace mención a cómo el deporte tiene efectos fisiológicos y psicológicos positivos; mejora la función de los aparatos respiratorio, circulatorio y musculoesquelético, pero también la autoestima y la socialización cuando la actividad física se hace en equipo.

A lo largo de siete capítulos se hace una revisión -creemos que completa- de todo lo que en estos momentos se conoce de la enfermedad asmática en relación al ejercicio.

En la sección I se hace referencia a qué es el asma inducida por el ejercicio. Se desglosan cuatro capítulos: sobre su definición, historia del asma de esfuerzo, adaptación respiratoria al ejercicio en el asma y epidemiología.

En la sección II dedicada a la fisiopatología se plasman cinco capítulos: pérdida del calor y humedad de las vías aéreas, inflamación y mediadores, origen vascular; período refractario y crisis de aparición tardía.

Los métodos diagnósticos del AIE ocupan a lo largo de dos capítulos la sección III. El primero se refiere a la prueba de esfuerzo en el diagnóstico de este asma y el segundo a la hiperventilación voluntaria isocápnica con aire seco y frío. La sección IV consta de cuatro capítulos en los que se repasa la rinitis y ejercicio, patología de vías respiratorias altas que simulan asma inducida por el ejercicio, anafilaxia inducida por el ejercicio, y el asma en el caballo y otros animales de compañía.

El tratamiento del asma de esfuerzo es el compendio de los tres capítulos de la sección V, donde se habla del tratamiento del asma con los agonistas B2 adrenérgicos, prevención del AIE con fármacos no B2 agonistas, y la utilización de los dispositivos de inhalación para la administración de fármacos.

La sección VI se dedica al asma en el niño y adolescente, recogiendo la educación del niño asmático, las pautas de cambio de conducta en el paciente con asma los beneficios del ejercicio en niños con asma, y las colonias de verano para niños con asma, una experiencia útil y educativa.

Asma y deporte ocupan la última sección, donde se exponen diversos temas: el deportista con aumento de su reactividad bronquial, el tratamiento del asma en el deportista y disposiciones legales en el ámbito del deporte de competición, asma y altitud, valoración de diversos deportes y su relación con el asma (refiriéndose a la natación, deportes de invierno, de combate, asma y buceo, ejercicio cuando hay contaminación ambiental, actividad física en el niño con asma, el yoga como herramienta terapéutica en el asma).

Sin duda que es una obra absolutamente imprescindible para todos los especialistas en medicina de la educación física y el deporte.