



Prof. Edgar Lopategui Corsino  
M.A., Fisiología del Ejercicio

## HPER - 3050: Introducción al “Athletic Training” Prof. Edgar Lopategui Corsino

### EP1 U1-03: El Concepto de Lesión Deportiva (100 puntos, 2 p c/u)

Nombre: \_\_\_\_\_ Núm. Est.: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Hora de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

- C F 1. Las *lesiones deportivas crónicas* se desarrollan progresivamente a lo largo del tiempo.
- C F 2. Las *lesiones crónicas* se observan en aquellos deportes caracterizados por *movimientos repetitivos* y continuos, tal como carreras pedestres de larga distancia.
- C F 3. Las *lesiones agudas* se encuentran asociadas a un evento traumático de reducida magnitud.
- C F 4. Bajo el contexto de una *lesión crónica*, la *fuerza crítica* representa una magnitud de múltiples fuerzas que inducen, a *largo plazo*, un micro-trauma, como lo es una fractura de estrés.
- C F 5. Los “*sprains*” representan una lesión a una articulación y a sus estructuras circundantes, principalmente los ligamentos o cápsulas articulares.
- C F 6. Los “*strains*” se refieren a una lesión a nivel de los músculos esqueléticos y sus tendones, o la unión musculo-tendinosa.
- C F 7. Un desgarre en el ligamento de la muñeca se clasifica como una lesión esquelética.
- C F 8. La mayoría de las lesiones en el *tejido blando* involucran contusiones (magulladuras), esguinces y desgarres a nivel de la unidad musculo-tendinosa.
- C F 9. Las lesiones catastróficas *indirectas* son causadas por la participación del competidor en su deporte
- C F 10. Las lesiones catastróficas *directas* son producidas por un fallo sistémico que resulta del ejercicio.
- C F 11. Los “*sprains*” de *primer grado* se caracterizan por infligir una mayor magnitud de daño en los ligamentos involucrados.
- C F 12. Los “*strains*” de *segundo grado* implican un desgarre completo a nivel de los tejidos blandos involucrados (músculo, tendón o unión musculo-tendinosa).
- C F 13. Las *contusiones* pueden ser consideradas como de *vida o muerte*, particularmente cuando los tejidos afectados involucran órganos internos, como lo son los riñones y el encéfalo.
- C F 14. Los “*sprains*” de *segundo grado* resultan en *hemorragias* profusas y en la pérdida considerable de la estabilidad articular.
- C F 15. En un “*strain*” de *primer grado*, el atleta percibe el dolor durante movimientos que involucra el tejido afectado
- C F 16. La fractura de avulsión representa un ejemplo de un “*strain*” de *segundo grado*.
- C F 17. Una de las maneras de establecer un “*strain*” de *tercer grado* durante la palpación, es la detección de un defecto a través de la piel, asociada con una *inflamación marcada*.
- C F 18. Un espasmo muscular puede ser evidente durante un “*strain*” de *primer grado*.
- C F 19. El daño de un “*strain*” de *tercer grado* puede ocurrir en la unión ósea del tendón, en la unión musculo-tendinosa, y en el propio músculo.



## PARTE II: Pareo (52 puntos, 2 puntos c/u)

**Instrucciones.** Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| ___ 1. Membrana fibrosa que cubre, apoya y separa los músculos.   | a. Avulsión               |
| ___ 2. Involucran daño al encéfalo o médula espinal.  | b. Lesión crónica         |
| ___ 3. Acto que ocasiona algún tipo de <b>daño</b> , o perjudica, al cuerpo.  | c. Fuerza crítica         |
| ___ 4. Lesiones a los <b>músculos</b> .   | d. Equimosis              |
| ___ 5. Desgarre o separación forzada.   | e. Contusión              |
| ___ 6. Incluye músculos, fascia, tendones, cápsulas articulares, ligamentos, nervios y vasos sanguíneos.  | f. Lesión aguda           |
| ___ 7. Salida de sangre de una herida.  | g. Cápsula articular      |
| ___ 8. El proceso simultáneo de contracción muscular y <b>estiramiento</b> de la unidad musculo-tendinosa, ocasionado por una fuerza extrínseca.                                | h. Lesión                 |
| ___ 9. Descoloración negro-y-azul de la piel, causado un una hemorragia.  | i. Hemorragia             |
| ___ 10. Tipo de miositis marcada una la osificación dentro del músculo.   | j. "Sprain"               |
| ___ 11. Trauma que surge de forma <b>súbita</b> , debido a una lesión.  | k. Fractura de estrés     |
| ___ 12. Una condición relacionada con lanzamientos en exceso, la cual resulta en la inflamación del epicóndilo medial del codo, es decir, <b>epicondilitis humeral medial</b> . | l. Tejido blando          |
| ___ 13. Trauma que surge de forma <b>gradual</b> , con daño estructural.  | m. Fascia                 |
| ___ 14. Lesiones a los <b>ligamentos</b> .  | n. Lesiones catastróficas |
| ___ 15. <b>Inflamación</b> del tejido <b>muscular</b> .   | o. Hematoma               |
| ___ 16. El desplazamiento de superficies óseas contiguas que comprende una articulación.  | p. Fractura Salter-Harris |
| ___ 17. Dislocación completa de una articulación  | q. Epidemiología          |
| ___ 18. El estudio de la distribución de una enfermedad o lesión dentro de una población y su ambiente.   | r. Codo de pequeñas ligas |
| ___ 19. Categoría de fracturas que involucran la placa de crecimiento.  | s. Luxación               |
| ___ 20. Magulladura o lesión en el tejido blando que no ocasiona rotura en la piel.   | t. Contracción excéntrica |
| ___ 21. Estructura con aspecto de saco, que recubre los extremos de los huesos en una articulación diartrodial.   | u. Crepitación            |
| ___ 22. Magnitud de una fuerza, mediante la cual se produce un daño a una estructura anatómica.   | v. "Strain"               |
| ___ 23. Una colección localizada de sangre extravasada, comúnmente <b>coagulada</b> , la cual se confina en un órgano, tejido, o espacio.                                       | w. Subluxación            |
| ___ 24. Una grieta, o rotura, pequeña en un hueso, asociada a sobrecargas excesivas y repetitivas   | x. Dislocación            |
| ___ 25. Sonido como un crujido, escuchado durante el movimiento de un hueso roto  | y. Miositis osificante    |
| ___ 26. Dislocación parcial o incompleta de una articulación  | z. Miositis               |