



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 daño , o perjudica, al cuerpo. | c. Fuerza crítica |
| ___ 4. Lesiones a los músculos . | 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 estiramiento 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 súbita , 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, epicondilitis humeral medial . | l. Tejido blando |
| ___ 13. Trauma que surge de forma gradual , con daño estructural. | m. Fascia |
| ___ 14. Lesiones a los ligamentos . | n. Lesiones catastróficas |
| ___ 15. Inflamación del tejido muscular . | 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 coagulada , 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 |