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

PC1 U1-03: Introducción al Manejo de Lesiones (40 puntos, 2 puntos c/u)

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

- C F 1. Las lesiones **agudas** se conocen con el nombre de síndrome de sobreuso.
- C F 2. Las lesiones **agudas** resultan de la acumulación de traumas benignos repetidos.
- C F 3. Las lesiones **crónicas** son comunes en deportes que requieren movimientos continuos y repetitivos.
- C F 4. Un ejemplo clásico de una lesión **crónica** es un esguince del ligamento crucial anterior de la rodilla.
- C F 5. Las lesiones **crónicas** se caracterizan por el deterioro progresivo del tejido.
- C F 6. Las **fracturas de fatiga** son comunes en los huesos de las **extremidades inferiores** de corredores pedestres de larga distancia (Ej: **maratonistas**).
- C F 7. El **proceso inflamatorio** representa la última fase de cicatrización (o sanación) de un trauma atlético.
- C F 8. La **fascia** (aponeurosis o epimisio) se considera como un tejido duro.
- C F 9. La **miositis**, o inflamación del tejido muscular, representa un tipo de lesión aguda.
- C F 10. Las lesiones **epifisarias** son ejemplos de heridas cerradas.
- C F 11. Un **esguince** (o spain) representa una lesión en la estructura sinovial del tendón.
- C F 12. Las lesiones en el tejido nervioso representan heridas cerradas.
- C F 13. Durante todo tipo de actividad competitiva o entrenamiento deportivo, es imperante desarrollar e implementar, de ser necesario, un **plan de emergencia**.
- C F 14. El cuidado agudo estándar (**PRICE**) se aplica durante la fase fibroplástica de la cicatrización (sanación) de una lesión.
- C F 15. El **síndrome de compartimiento crónico** representa un trauma de sobreuso, común entre los corredores pedestres de larga distancia.
- C F 16. La **neuritis** representa un estado inflamatorio de un nervio o vaina nerviosa.
- C F 17. De **25 a 50%** de todos las aletas lesionados sufre de una lesión de sobreuso.
- C F 18. Una **deficiente mecánica deportiva**, representa un riesgo para la adquisición de un trauma de tipo crónico.
- C F 19. Las lesiones **agudas** se caracterizan por poseer un **origen lento** e insidioso.
- C F 20. Por lo regular, los **estados inflamatorios** de naturaleza crónica, como la tendinitis, pueden ser causado por una sobrecarga de la capacidad del tejido para compensar y reparar la afección.