

# AUTOEVALUACIÓN DE LA EVALUACIÓN FÍSICA ANTES Y DURANTE LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

## 1. Complete. Llene los espacios en blanco según corresponda.

- Los siguientes pasos se ejecutan en orden lógico en caso de ocurrir una lesión:

1. Historia.
2. Observación.
3. Palpación.
4. Pruebas Funcionales.
5. Regreso a la actividad física.

- Indique en el espacio, el número del paso a que corresponde la frase.

- \_\_\_\_\_ Estar asintomático completamente.
- \_\_\_\_\_ Ver si el deportista renquea.
- \_\_\_\_\_ Lugar donde le duele y grado de dolor.
- \_\_\_\_\_ Crepitaciones.
- \_\_\_\_\_ Medir los rangos del movimiento.
- \_\_\_\_\_ Si la importancia funcional fue inmediata o tardía.
- \_\_\_\_\_ Verificar si tiene cicatrices.
- \_\_\_\_\_ Comparación de simetría.
- \_\_\_\_\_ Desconsuelo.
- \_\_\_\_\_ Pulso (muchas veces no existe en una fractura).
- \_\_\_\_\_ Lugar donde le duele.
- \_\_\_\_\_ La fuerza y la flexibilidad muscular debe ser normal.
- \_\_\_\_\_ Tensión, líquido cambio de temperatura.
- \_\_\_\_\_ Comparación entre la parte afectiva y normal.
- \_\_\_\_\_ Si la persona escuchó algo.
- \_\_\_\_\_ Aplicación de pruebas especiales.
- \_\_\_\_\_ Verifique si el atleta tiene protección como una venda o soporte técnico.
- \_\_\_\_\_ Los rangos de movimiento articular están completos y sin dolor.
- \_\_\_\_\_ Buscar inflamación, decoloración y deformación.
- \_\_\_\_\_ Cómo se produjo la lesión y si es nueva o reciente.
- \_\_\_\_\_ Cambios en el entrenamiento con respecto a la intensidad, duración y frecuencia.
- \_\_\_\_\_ Ejecutar las pruebas de vuelta a la competencia.

## 2. Desarrollo. Conteste lo que se le solicita.

Indique 5 variables que pueden afectar directamente una lesión.

---

---

---

---

---

AUTOEVALUACIÓN DE LA EVALUACIÓN FÍSICA ANTES Y DURANTE LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

**3. Asocie los términos de la columna izquierda con los de la derecha indicando en el paréntesis el número correcto. No quedan paréntesis en blanco.**

1.Vasoconstricción	( ) Tiene como objetivo proteger, localizar y remover algunos agentes químicos permitiendo la cicatrización
2.Fase de regeneración y cicatrización	( ) Compresión, elevación, inmovilización y reposo de la parte lesionada
3.Eritema general del área	( ) Se presenta del momento de la lesión o accidente hasta los 10 minutos aproximadamente y evita la pérdida de sangre.
4.Fase de reconstrucción	( ) Se produce debido a la función de algunas enzimas que desdoblán el contenido intracelular.
5.R I C E	( ) Se produce debido a la presión en las terminaciones nerviosas y tejido adyacente y las sustancias químicas que irritan el área.
6.Fase inflamatoria	( ) En ésta fase es de gran importancia la aplicación del hielo (RICE) para ayudar a la recuperación.
7.Cicatrización	( ) Se caracteriza por el aumento del calor e inflamación, también hay dolor debido a la ruptura de las células y vasos sanguíneos, además se pierde el rango de movimiento del área.
8.Inflamación	( ) Es producida por una serie de microtraumatismos producidos en el cuerpo debido a sobreentrenamientos o sobrecarga.
9.Fase de inflamación crónica	( ) Esta fase se caracteriza por el aumento de la cicatrización y la fuerza del área lesionada.
10.Dolor	( ) Es una fuerza aplicada directamente en el sitio de la lesión.
11.Lesión por sobreentrenamiento o fatiga.	( ) Se da de tres maneras: por resolución, granulación o regeneración.
12.Trauma indirecto	( ) Es una fuerza aplicada en una determinada parte del cuerpo y el dolor se hace presente en el punto distal.
13.Trauma directo	( ) En caso de que la persona no posea recursos económicos, se recomiendan como mínimo para iniciar la actividad física.
14.Examen de laboratorio completo y la prueba de esfuerzo.	( ) Esta fase es producida por microtraumatismos a repetición y sobreentrenamiento y al igual que la inflamación aguda presenta dolor, tejido lesionado y comportamientos.

AUTOEVALUACIÓN DE LA EVALUACIÓN FÍSICA ANTES Y DURANTE LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

**4- Falso o verdadero. Escriba en el paréntesis una V en caso de ser verdadero o una F en caso de ser falso. En el caso de ser falso justifique por qué.**

( ) El Trauma indirecto es una fuerza aplicada directamente en el sitio de la lesión; el dolor está presente exactamente en el punto donde la fuerza fue aplicada

---

( ) En caso de que la persona que desea iniciar la actividad física, por razones económicas no puede cumplir con los exámenes y pruebas médicas, se le recomienda al menos que se haga el examen del SIDA y un Ultrasonido del abdomen completo y deben de realizarse cada dos años.

---

( ) La crioterapia es la forma correcta de usar el calor para rehabilitar lesiones y se debe aplicar 30 minutos, 3 veces al día.

---

( ) La temperatura mínima del hielo en la crioterapia debe de ser de 15 grados centígrados (15°C) y a menos de 10 grados centígrados (10°C) es muy peligroso porque se puede producir la reacción de Hunting.

---

( ) En los Estados Unidos la forma de aplicación de la crioterapia se conoce como R.I.C.E lo que significa rotación, hielo, calmantes y esfuerzo.

---

( ) La termoterapia se define como el uso adecuado de los baños de contraste y la crioterapia.

---

( ) Los baños de contraste es el uso del frío y del calor como una forma de hacer reaccionar el cuerpo, al disminuir la circulación y reducir los fluidos y el edema.

---

( ) La temperatura ideal en los baños de contraste es calor 30-35 °C y frío 15-18°C

---

( ) La forma de aplicar la termoterapia es la siguiente: 3 minutos de frío por 1 minuto de calor durante 40 minutos.

---

( ) Se recomienda emplear la criocinética por un tiempo de 30 minutos como mínimo.

AUTOEVALUACIÓN DE LA EVALUACIÓN FÍSICA ANTES Y DURANTE LA  
PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

---

( ) La temperatura ideal de la termoterapia es de 43°C-45°C.

---

## AUTOEVALUACIÓN DE LA EVALUACIÓN FÍSICA ANTES Y DURANTE LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

### 5. Crucigrama.

*	1/1			2						*	*	*	*	*	*
*		*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
*		*	2						3						*
*		*	*		*	*	*	4							6
*		*	*		*	5									*
*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*	*	
*		*	*		*	*	5	*		*	4	*	*	*	
*		*	*		*	*		*		*		*	*	*	
*		*	*		3							*	*	*	
*		*	*		*	*		*		*		*	*	*	
*		*	*		*	*		*	*	*		*	*	*	
*	*	*	*		*	*		*	*	*		*	*	*	
*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	
7										*		*	*	*	
*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	
6										*		*	*	*	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

**NOTA: Los espacios que contienen asterisco quedan sin letras y los colores de los números identifican la dirección de las palabras**

#### VERTICALES

1-Contracción involuntaria de las fibras de uno o varios músculos.

2-Es el uso correcto del calor en la rehabilitación de lesiones.

3-Se puede producir si se aplica el hielo a menos de 6°C. 4-Cordones fibrosos que se insertan firmemente en ambos huesos que forman las articulaciones, son muy resistentes y prácticamente sin movimiento. 5-Inflamación total o parcial del cuerpo del tendón. 6-Examen eléctrico que indica si el nervio que inerva el músculo está dando el estímulo necesario para su función.

#### HORIZONTALES

1-Es un golpe en cualquier parte del cuerpo. 2-Es la combinación de los tratamientos de crioterapia con ejercicios. 3-Si la aplicación del hielo se realiza por más tiempo del recomendado se puede producir la reacción de:

4-Ruptura de miofibrillas musculares que afecta la capacidad de trabajo físico. 5-Ruptura parcial o total en la continuidad del tejido óseo. 6-Lesión en la que se produce una avulsión (desprendimiento) del tendón flexor digitorum profundo, el cual se rompe en la base del hueso.

## AUTOEVALUACIÓN DE LA EVALUACIÓN FÍSICA ANTES Y DURANTE LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

7-Lesión que se define así: inflamación y ruptura de la cápsula articular que contiene el líquido sinovial.