

Cómo vivir mejor con el reumatismo

Janey Hampton y a través de la Liga Reumatológica Española nos hace llegar un libro de bolsillo sobre "Cómo vivir con el reumatismo". Se da una breve información sobre qué es el reumatismo, problemas que se pueden plantear con esta patología del aparato locomotor en las actividades de la vida diaria, en la realización de ejercicio, en el trabajo. El reumatismo no es un diagnóstico único, hay muchas formas de enfermedades reumáticas cada una con diferente causa, efectos y tratamiento. Para los fines de este libro artritis significa cualquier problema en una articula-

ción, que puede afectar también a los músculos circundantes.

Hay personas que con la patología reumática quedan incapacitadas porque la musculatura pierde fuerza, en las articulaciones se dan deformidades.

La persona con reumatismo puede mantener su calidad de vida, pero esta se puede ver afectada por la severidad de la enfermedad, la extensión de su incapacidad, los cuidados médicos a su alcance, y por la ayuda que se les brinde por parte de la comunidad y familia. Con un planteamiento cuidadoso, las personas con reumatismo pueden llevar una vida plena.



Janie Hampton
Edita: Liga Internacional de Asociaciones de Reumatología (LIRE.- c/ Cartagena 99, 2º B. 28002 Madrid)
 España, 1999. 48 páginas

El maratón: de la leyenda a la práctica

Interessante obra, desarrollada por un hombre que conoce la carrera desde dentro pues ha participado en varios de ellos a lo largo de 15 años, con un documentado recorrido inicial por la historia de la legendaria carrera en el que se recogen sus orígenes, el maratón y los Juegos Olímpicos y las mejores marcas. Dando paso a continuación a su puesta en práctica, explicando en este apartado aspectos relativos a cómo correr un maratón, recomendaciones prácticas; tipos de entrenamiento; modelos de planificación de entrenamiento según objetivos de tiempo; calzado y complementos,

estiramientos, alimentación precompetición, durante la competición y postcompetición... Se reserva igualmente un apartado para comentar la recuperación y se habla de cuándo volver a correr otro maratón.

Se destaca en el apéndice correspondiente la evolución de la mejor marca mundial del maratón a lo largo del tiempo y la relación de campeones olímpicos y mundiales.

Una obra desde la que el autor aporta su experiencia y transmite las emociones al cada vez mayor número de deportistas que se deciden a correr un maratón como reto de superación personal.



Juan Ramón Azaola
Edita: Ediciones Tutor (Marqués de Urquijo 34. 28008 Madrid.
 TI: 91-5599832 - Fax: 91-5410235
 E-mail: info@edicionestutor.com
 Web: www.edicionestutor.com)
 España, 2003. 128 páginas
 P.V.P.: 9,95 Euros

El talento deportivo. Formación de élites deportivas

El talento constituye una de las condiciones fundamentales para acceder a la excelencia deportiva. Saber detectarlos representa el primer paso en la selección de jugadores o atletas; es como asegurar las inversiones que en ese deportista se vayan a realizar.

Este objetivo estratégico es pues la búsqueda sistemática de los más capacitados. Se trata de encontrar mediante sistemas científicos a los jóvenes que por razones antropométricas, hereditarias o psico-sociales puedan ser en el futuro destacables en un determinado deporte.

Se recogen en distintos apartados los Aspectos conceptuales: talento y deporte; indicadores para la identificación y la selección de talentos deportivos; determinantes psicológicos,

cognitivos y sociológicos; las capacidades condicionales durante la infancia y adolescencia; y criterios para el entrenamiento de niños y adolescentes. Cuenta igualmente con una extensa relación bibliográfica al efecto.

Esta obra pretende ahondar en este aspecto de la formación de élites, del que apenas hay literatura, e intenta justificar la racionalidad en el campo de la iniciación deportiva que deben tener todos los estamentos deportivos, máxime cuando a pesar de todos los estudios posibles, de vez en cuando sale un deportista, no se sabe de dónde y cómo, y resulta tener un talento natural que le dota para cualquier práctica deportiva.

Una interesante obra preferentemente orientada a los profesores de entrenamiento y de alto rendimiento y a directores técnicos.



Juan Manuel García Manso, José Campos Granell, Pedro Lizaur Grón, Carlos Pablo Abella
Edita: Editorial Gymnos (c/ Garcia de Paredes 12.-28012 Madrid.
 E-mail: editorial@gymnos.com
 Web: www.gymnos.com)
 España, 2003. 500 páginas
 P.V.P.: 30 Euros

LIBROS



Joaquín Arregui
Madrid, 1998
56 Páginas



Edita: Integral
(Oasis, S.L.- Taquígraf Garriga 10.
08014 Barcelona)
Barcelona, 1997
160 páginas



Edita: Instituto Navarro
de Deporte y Juventud
Gobierno de Navarra
Pamplona, 2000
33 páginas

Manual de exploración básica de la rodilla

En este libro se muestra que la patología de rodilla goza de buena salud entre nosotros. El Dr. Joaquín Arregui sigue la línea de los maestros españoles de la rodilla que desde el gran clásico J.R. Cabot, en 1951, con su publicación "Traumatología de los meniscos de la rodilla" han venido ocupándose de estas lesiones.

El autor proviene de la cantera de la cirugía ortopédica murciana, llevándonos de la mano y explicándonos el autor cómo hay que manejar la rodilla para que ésta nos vaya rindiendo sus misterios, maniobra tras maniobra

exploratoria, en una especie de representación clásica de sus tres tiempos: introducción, nudo y desenlace, articulación lógica de la anamnesis, exploración clínica y resolución terapéutica.

Junto al recuerdo anatómico y la historia clínica se exponen los signos ligamentosos, rotulianos, meniscales y músculo-tendinosos. La apreciación de líquido sinovial, la exploración radiológica... terminándose la obra en una exposición de cuadros sinópticos de procesos habituales, qué hacer ante ellos, y el papel de la rehabilitación.

Masaje deportivo

La práctica regular de una actividad deportiva, por sencilla que parezca, es una de las formas más selectivas de conseguir estabilidad física y psíquica. Cuando se realiza un deporte, se convierte éste en una agradable obligación que mejora la salud y las relaciones personales.

También el deporte tiene su lado oscuro, la lesión deportiva. En este sentido el masaje deportivo que se presenta en las páginas de esta publicación, es la mejor propuesta para recuperarse del esfuerzo y prevenir las lesiones. Nos introduce en las diferentes aplicaciones del masaje deportivo, destacando la preven-

ción y el tratamiento de las lesiones de los deportes que cuentan con mayor número de practicantes. Unas explicaciones claras y una prácticas ilustraciones nos enseñan paso a paso los diversos ejercicios y manipulaciones que permiten recuperar el tono muscular.

A lo largo de cuatro capítulos se desarrollan por un lado, y en primer lugar, las técnicas básicas del masaje; en el segundo se habla del masaje para las zonas de mayor riesgo; un tercer capítulo aborda las técnicas del masaje deportivo en diferentes deportes; expresándose en el capítulo cuarto aspectos sobre prevención y tratamientos.

Ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la obesidad

El Instituto Navarro de Deporte y Juventud ha publicado a nivel de divulgación una monografía sobre el ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la obesidad.

Cualquier edad es buena para prevenir la obesidad; por ejemplo, la edad infantil es una edad crítica porque se sabe que las enfermedades relacionadas con la obesidad, como la enfermedad coronaria o la diabetes mellitus tipo II, comienzan ya a gestarse durante la niñez, aunque generalmente se manifiestan en la edad adulta.

De qué depende el peso corporal de una persona; cuántos tipos de obesidad existen; en realidad por qué engorda una persona; cómo puede saber una persona de forma sencilla si tiene sobrepeso u obesidad... son datos que se exponen en esta publicación.

Sobre la prevención de la obesidad se reseña cómo el ejercicio físico puede prevenirla, cuán-

ta actividad física tenemos que realizar diariamente para prevenirla; ¿los ejercicios de pesas sirven para prevenirla?; algunos ejemplos de ejercicio más intenso; ¿con esta actividad física estamos seguros de que una persona no va a ganar peso?; dieta variada y equilibrada para evitar la obesidad; el ejercicio físico para prevenir la obesidad en el niño y en el adolescente; por qué es importante prevenir la obesidad en el niño; y en la menopausia.

En el capítulo tercero se exponen aspectos sobre el tratamiento de la obesidad, cómo el ejercicio físico sin una dieta es suficiente para producir una pérdida significativa de peso; qué dieta se debe acompañar al ejercicio; se exponen algunos casos; terminándose en un hecho que suele ser muy importante: el de cómo evitar que el peso que hemos perdido lo volvamos a recuperar en pocas semanas o meses.