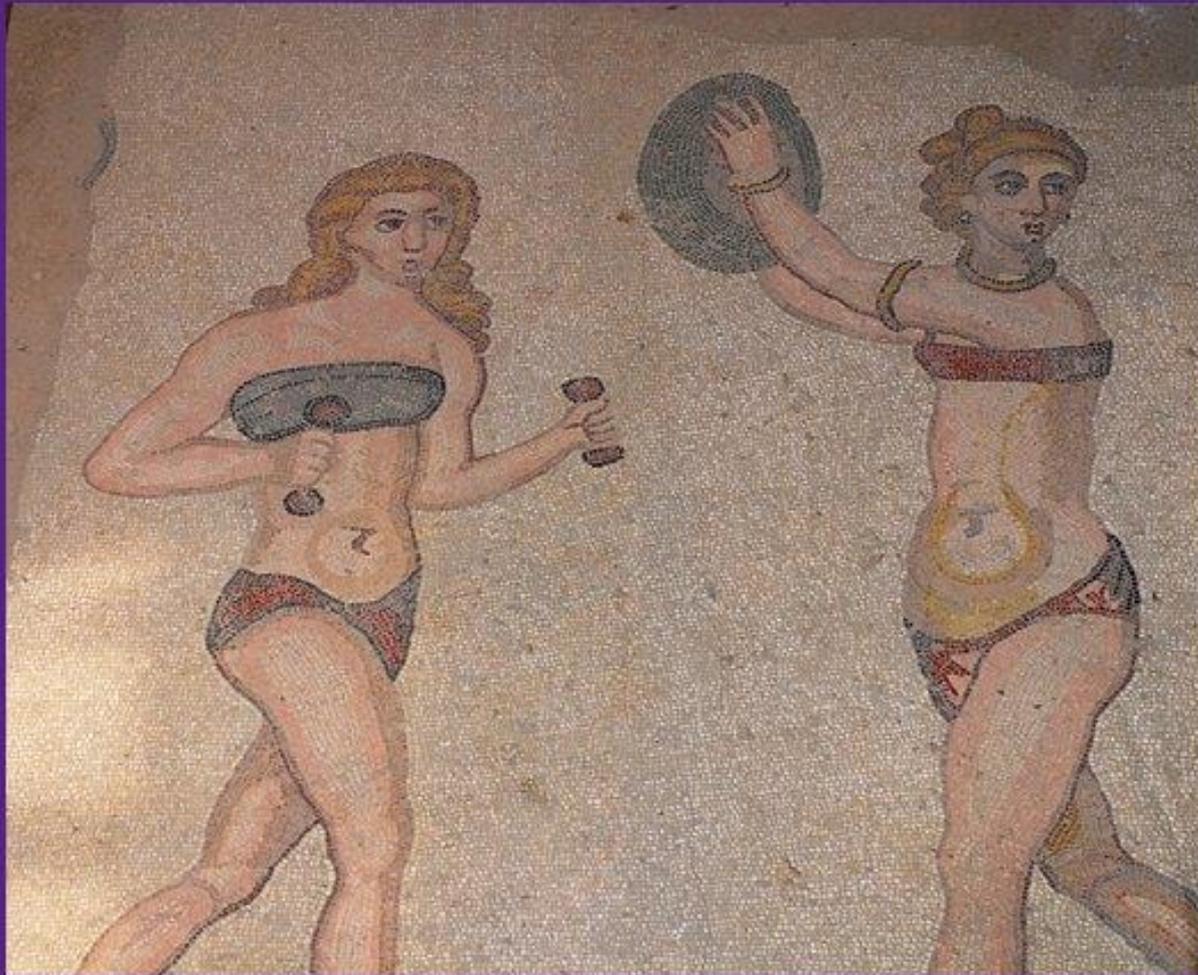


MUJER Y EJERCICIO



*Carlos Eduardo Nieto G. MD
Esp. Medicina Deportiva
Esp: Salud Ocupacional*

*José Carlos Giraldo T. MD
Esp. Medicina Deportiva
Mg en Fisiología*



Mosaicos de la villa de la Piazza Armerina s.VI a.C. (Sicilia)

EL EJERCICIO EN LA MUJER

- Desde 1960.
- Parte Fundamental en la Vida.
- Iguales Oportunidades en el deporte (**Titulo IX de la Educacional Assistance Activity - 1972**)



Charlotte
Cooper,
tenista del
Reino Unido.
II Olimpiada,
en París 1900.

Campeona





Charlotte Cooper

Suzanne Lenglen

**Tenista Francesa
primera
campeona no
anglosajona de
Wimbledon. Ganó
el título en seis
ocasiones**





EL GOLF EN 1904 EN PARÍS



Norma Enriqueta Basilio fue la primera mujer en realizar el encendido de la llama olímpica en 1968 (México)

Ilona Elek.

Fue la primera mujer húngara en ganar un oro olímpico. Esgrima.

Berlín 1936





Irena Szewinska.

La mejor atleta judía de la historia.

(entre Tokio '64 y Moscú '80).

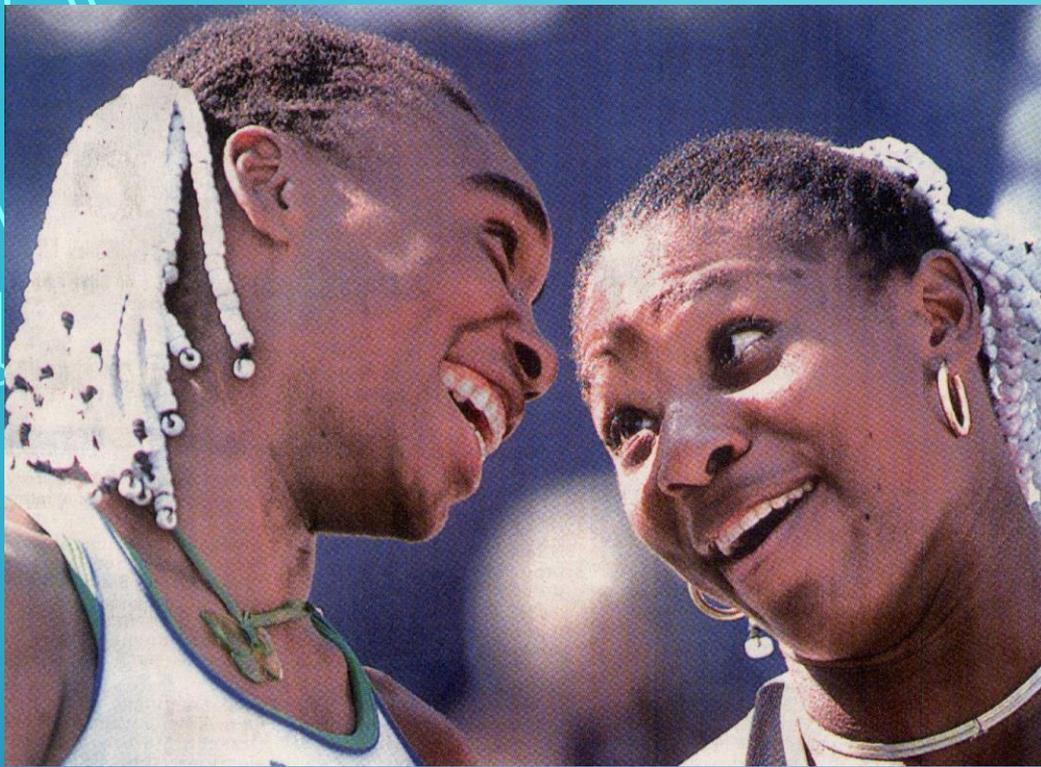
En total ganó siete medallas (tres de ellas de oro) en cinco pruebas diferentes



Irena Szewinska Actualmente es miembro
del Comité Olímpico Internacional







AÉREAS DE DIFERENCIAS MUJERES VS HOMBRES



AÉREAS DE DIFERENCIAS MUJERES VS HOMBRES

⌘ Morfológica.

⌘ Circulatoria.

⌘ Composición Corporal.

⌘ Nutrición.

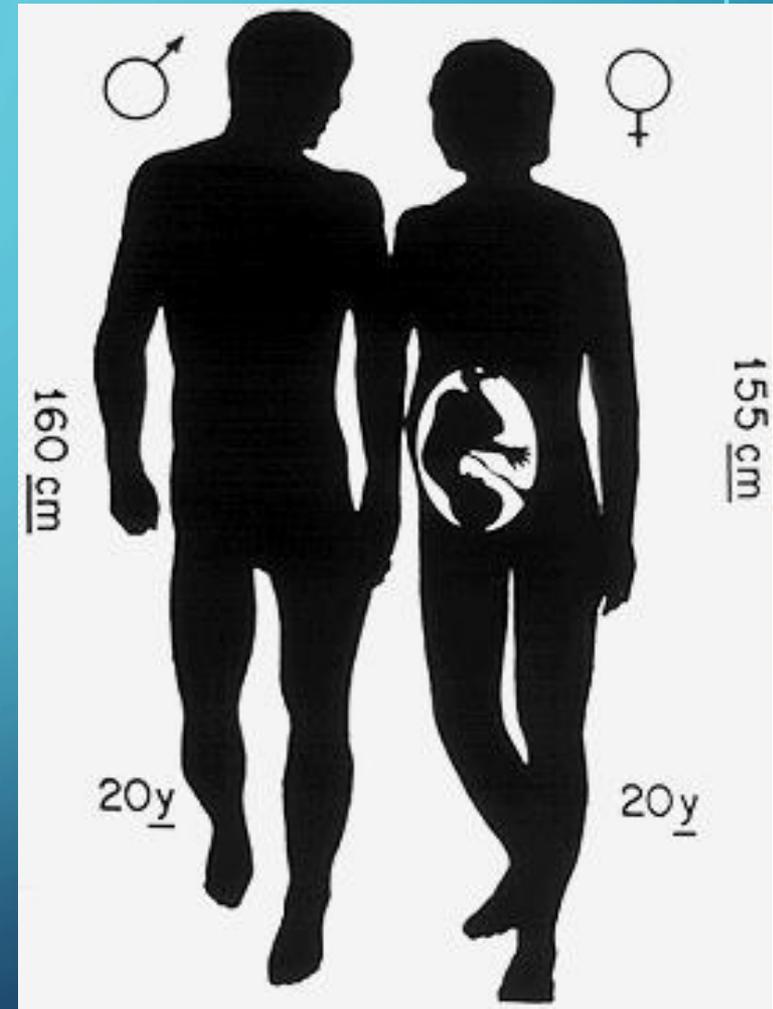
⌘ Capacidad Física.



MUJERES

Morfológica:

- Menor Estatura.
- Centro de Gravedad Más Bajo.
- Pelvis Más Ancha.
- Geno Valgo.
- Brazos de palanca más cortos.
- Hombros más estrechos.



MUJERES

Morfológica:

- Menor Estatura.









AÉREAS DE DIFERENCIAS MUJERES VS HOMBRES

Circulatoria:

- **Menor Volumen Sanguíneo.**
- **Menor Numero de Hematíes.**
- **Hemoglobina más Baja.**
- **Corazón más pequeño.**
- **Capacidad Aeróbica más baja.**

ÁREAS DE DIFERENCIAS MUJERES VS HOMBRES

Composición Corporal.

- **Mayor Porcentaje de Grasa.**
- **Peso óseo y muscular más bajo.**
- **Distribución de la grasa.**
- **Menos tejido metabólicamente activo.**

Tabla 1
Porcentaje de grasa y músculo de hombres y mujeres

Composición corporal	Mujer	Hombre
% Graso	20-25	12-16
% Magro	20-25	35-40

Tabla 2
Porcentaje de grasa corporal en varones y mujeres de determinados deportes

Deportes	Varones	Mujeres
Bailarines de ballet	8-14	13-20
Gimnastas	5-12	10-16
Béisbol	12-15	12-18
Baloncesto	6-12	20-27
Culturismo	5-8	10-15
Ciclismo	5-15	15-20
Esquí alpino	7-14	18-24
Natación	9-12	14-24
Triatlón	5-12	10-15
Voleibol	11-14	16-25
Levantadores de pesas	9-16	—
Luchadores	5-16	—

ÁREAS DE DIFERENCIAS MUJERES VS HOMBRES

Nutrición:

- Mayor requerimiento de Vitamina C.
- Mayor requerimiento de Hierro.



ÁREAS DE DIFERENCIAS MUJERES VS HOMBRES

Capacidad Física:

- ✓ 15 - 25% menos de capacidad aeróbica.
- ✓ Fuerza de MMs Sup. 45% menos
- ✓ Fuerza de MMs Inf. Ligeramente menor
- ✓ Fuerza total 20% menos.

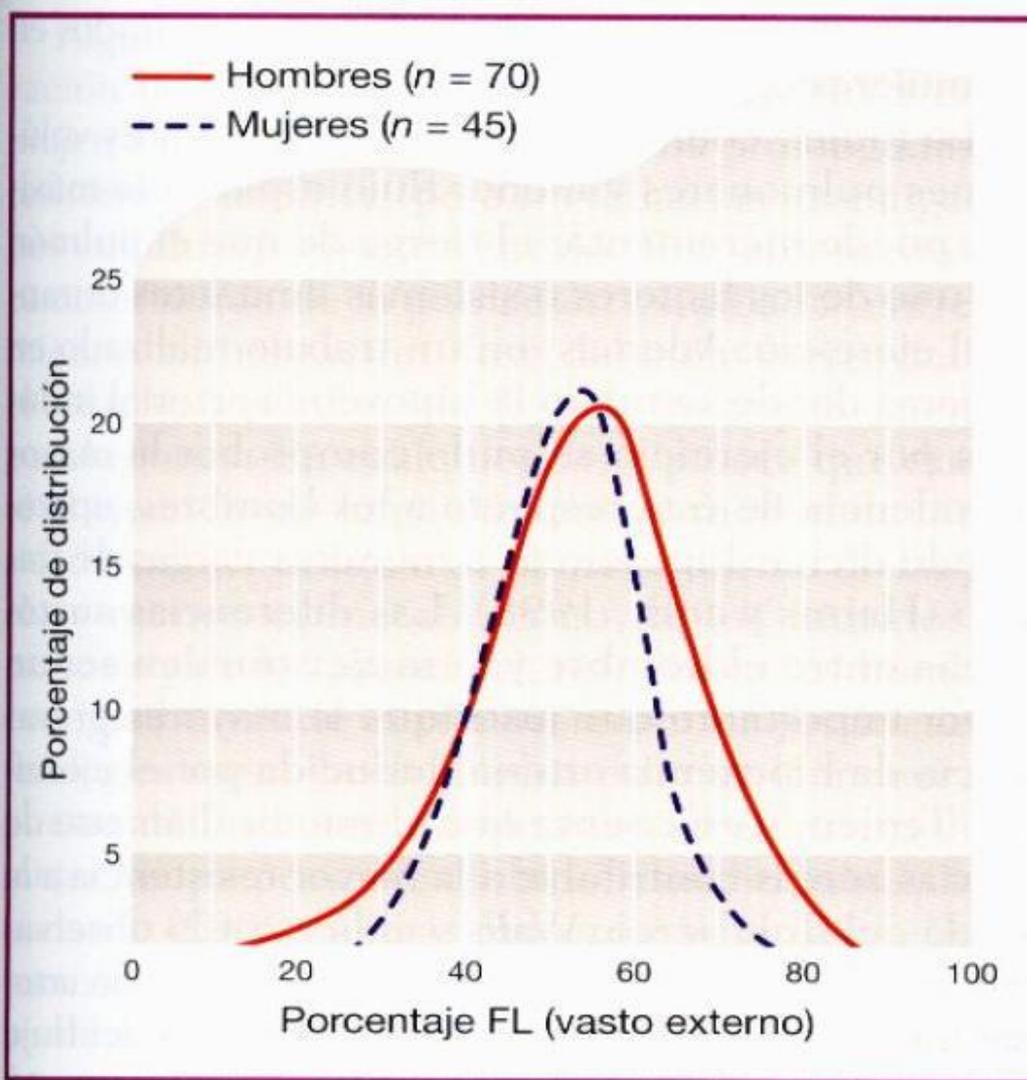
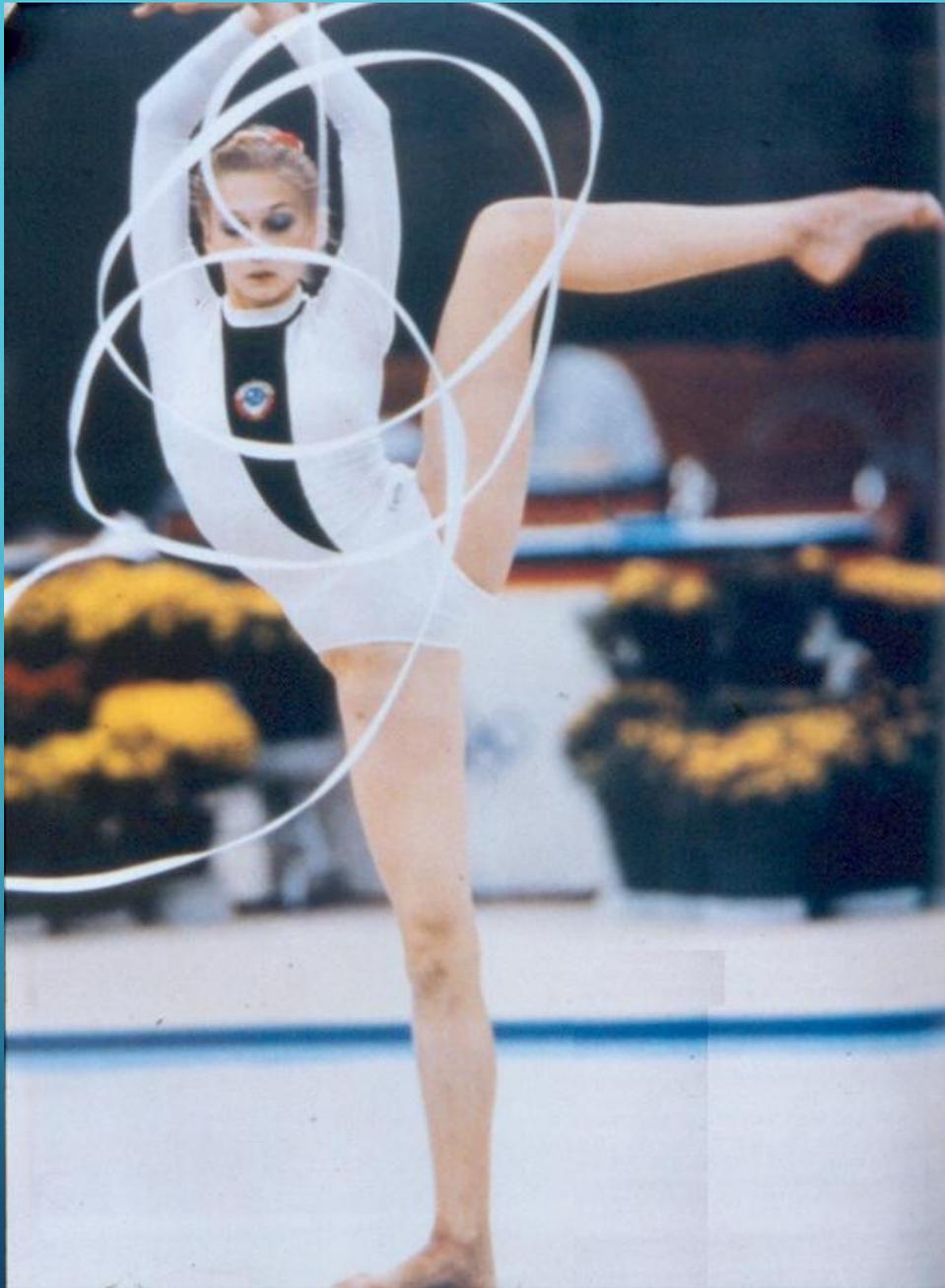


Figura 36.1. Distribución de fibras musculares de contracción lenta en el músculo vasto externo de mujeres y hombres. (Modificada de Saltin B, Henriksson J, Niggaard E, Andersen P. Fiber types and metabolic potentials of skeletal muscle in sedentary man and endurance runners. *Annals of New York Academy of Science*, 1997; 301:3-29. Escaneado del libro Wilmore JH, Costill DL. *Physiology of sports and exercise*. Ed. Human Kinetics, 1994; pág. 447, fig. 19.3.)



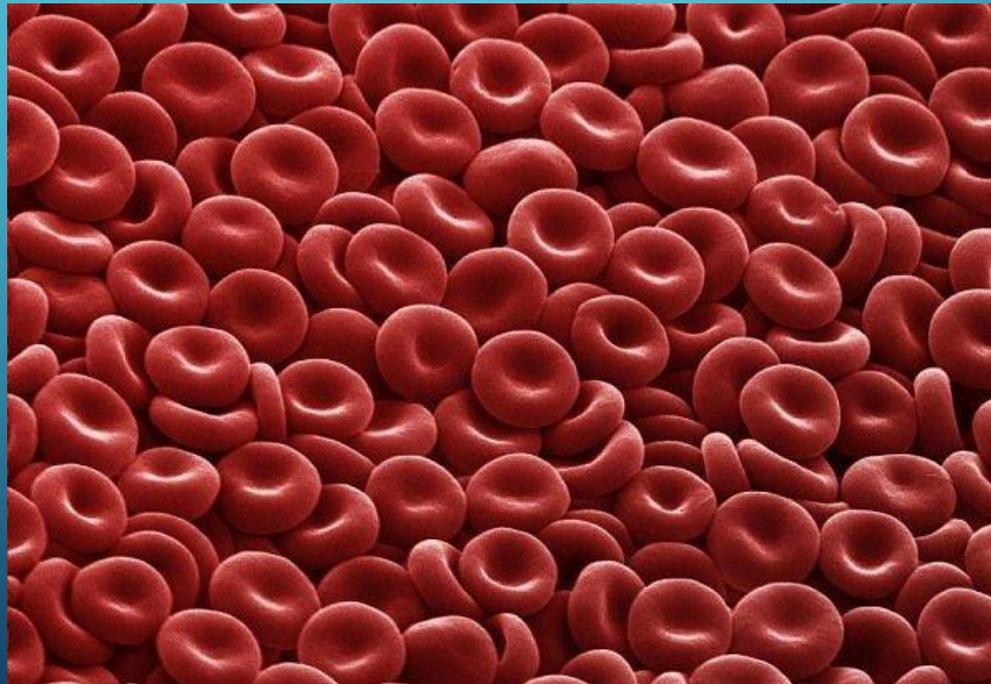


ÁREAS DE DIFERENCIAS MUJERES VS HOMBRES

Otros aspectos Fisiológicos:

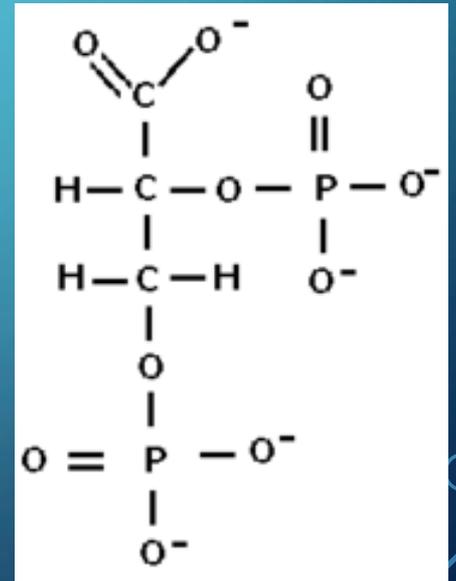
- ⌘ Tienen menos glándulas Sudoríparas.
- ⌘ 10 - 12 % más de Superficie Corporal.
- ⌘ Eliminación de calor más eficaz por convección y conducción.

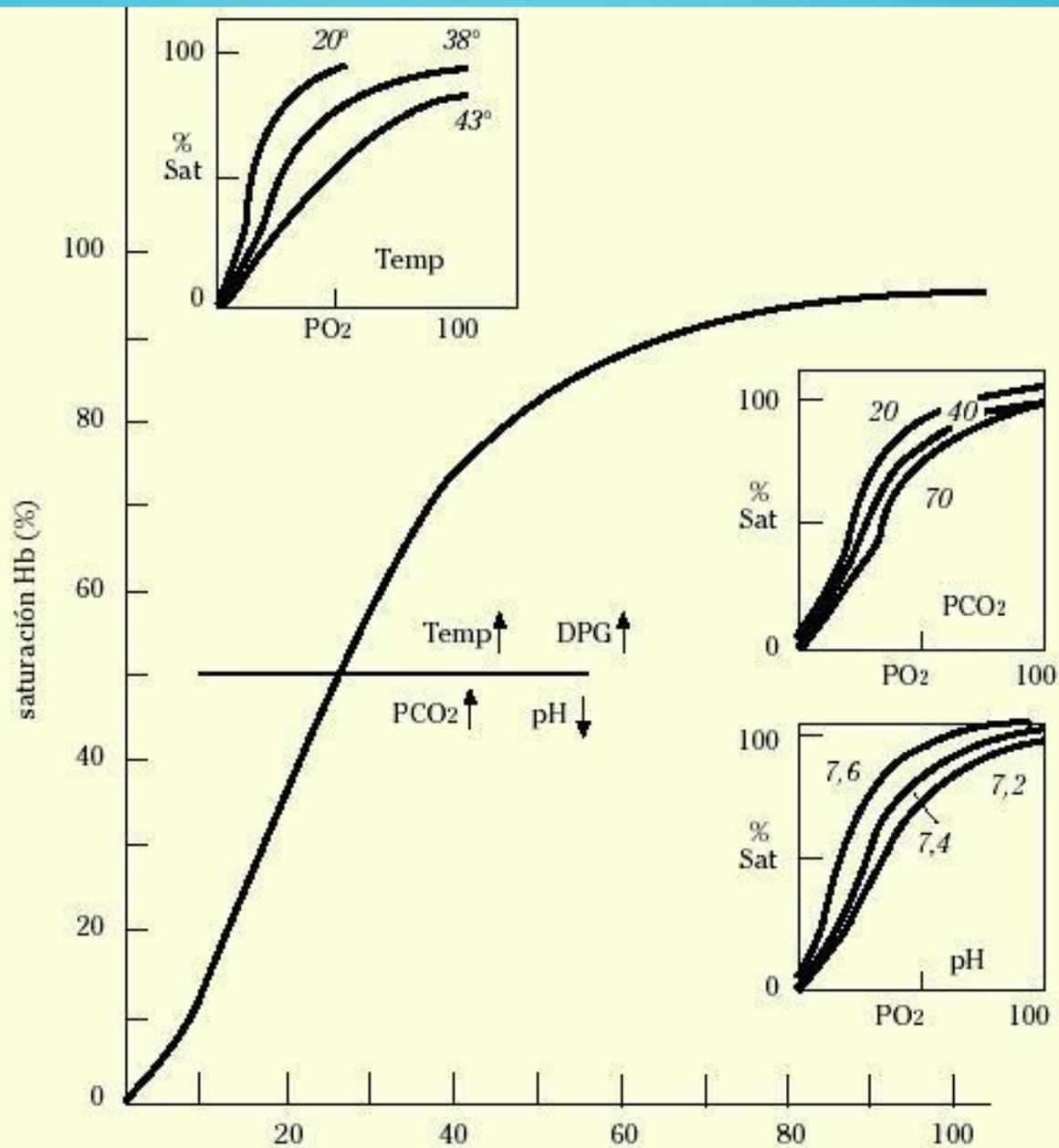
Un factor que **desplaza la curva** de disociación de la **Hb hacia la derecha** es el aumento del **2,3 difosfoglicerato (2,3-DPG)**,



El 2,3 difosfoglicerato

Compuesto que **reduce la afinidad de la Hb por el oxígeno.**





Curva de disociación de la hemoglobina.

Las mujeres parece tener niveles más altos de 2,3 DPG en los hematíes que los hombres.



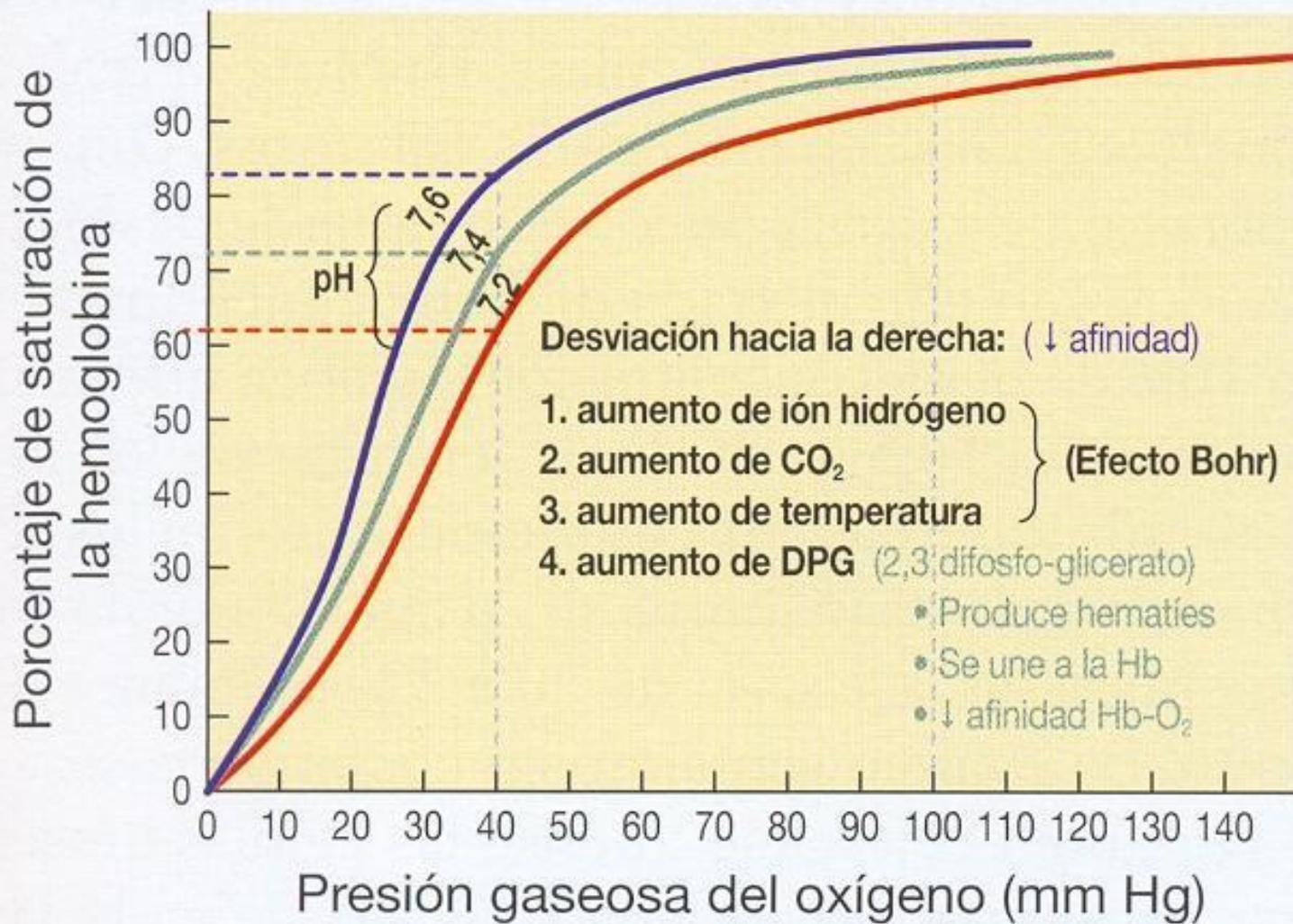


Figura 20.8. Desplazamiento curva disociación de la hemoglobina.



ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LAS MUJERES

- ⌘ Recreativa.
- ⌘ Deporte Aficionado.
- ⌘ Deporte Competitivo.

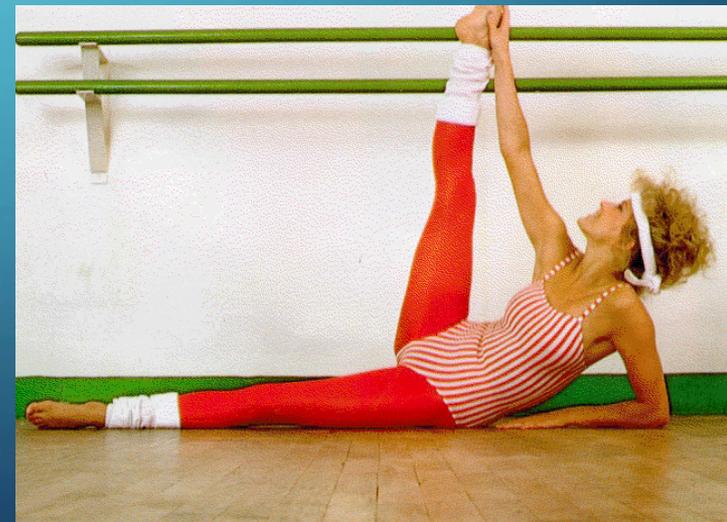


ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LAS MUJERES

Recomendaciones:

Realizar

1. Calentamiento.
2. Estiramiento.



ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LAS MUJERES

3. Actividad Especifica.

4. Regreso a la normalidad.









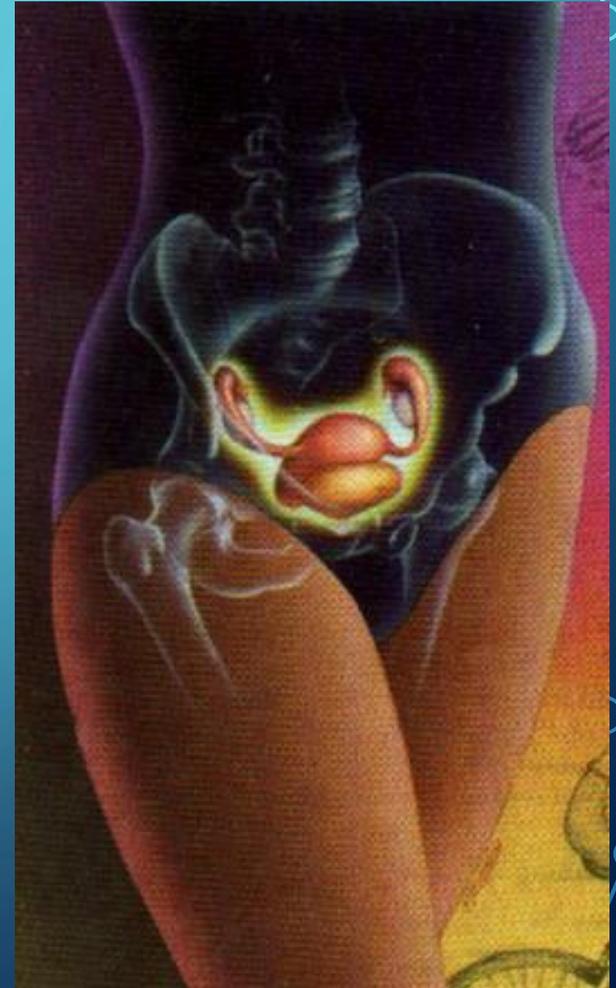




CICLO MENSTRUAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

⌘ Menarquia.

⌘ Influencia sobre el rendimiento.

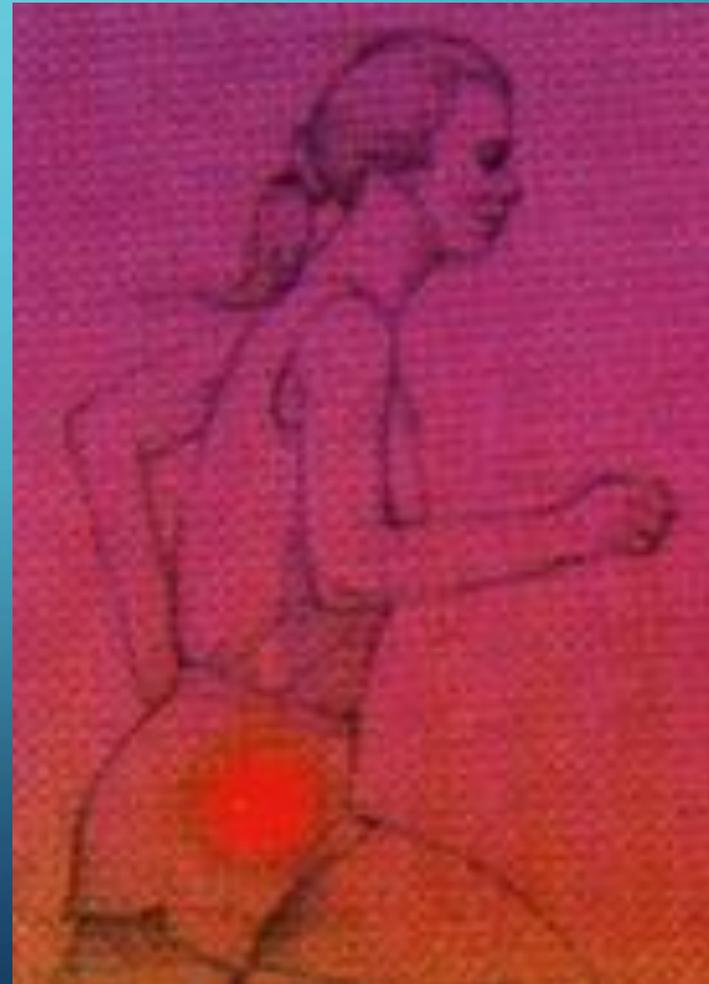


INFLUENCIAS DE LOS ENTRENAMIENTOS Y LAS COMPETENCIAS SOBRE EL CICLO MENSTRUAL

⌘ Amenorrea.

⌘ Oligomenorrea.

(Alto rendimiento, Deportes de Resistencia, Deportistas elite con hijos).



⌘ Dismenorrea.

⌘ Restablecimiento del ciclo menstrual.



Tabla 4
Síntomas de la menopausia

Vegetativos	Metabólicos	Psíquicos
Sofocos	Osteoporosis	Irritabilidad
Sudoración	Atrofia cutánea	Ansiedad
Palpitaciones	Atrofia urogenital	Depresión
Cefaleas	Artralgias	Nerviosismo
Vértigo	Mialgias	Insomnio
Opresión precordial	Obesidad	Disminución de la libido
Zumbidos en oídos		Pérdida de memoria
Hipertensión arterial		

En un solo mes puedes reducir
en un **33%** la celulitis más profunda.



TECNOCAMER

LLAMA GRATIS DEL
CENTRO
DE
información
AL
CONSUMIDOR
9800-18971

ONDA A
GLUTEOS
Compacta, levanta,
modela y endurece
los glúteos

ONDA B
ABDOMINALES
Reduce la circunferencia
abdominal recuperando
su forma y consistencia

ONDA C
PECTORALES
Tonifica y mejora el
sostenimiento y
aspecto del busto





LO QUE NO SE

exhibe

NO SE

vende



**María del Rosario
Sánchez y Shakira
comenzaron juntas.
Ella la dio a conocer
desde que se radicó
en Bogotá.**



Antes



Despues



B R A S I E R D E A G U A

Unico

Masaje permanente • Forma perfecta

ACUA Bra



Antes

Después

ACUA, el Secreto está en el Interior
Bra

Este, es el único brasier en el mundo que te permite vestir como quieras y aún así, está masajeando tus senos para darles firmeza y forma.



R O P A I N T I M A

URZ, MILENIUM

PARA ELIMINAR LA CELULITIS Y LAS ACUMULACIONES DE GRASA

MEDICELL
BIOELECTRONICO

NOVEDAD
MUNDIAL!



EL APARATO ELECTRONICO MAS
AVANZADO PARA LA ELIMINACION
DE LA CELULITIS

Utiliza el método de la "electrolipólisis"
(destrucción de grasas) sin agujas.

Elimina las causas de la
CELULITIS a través de
su acción directa sobre los
tejidos subcutáneos profundos.
Favorece el drenaje, la
regeneración y el metabolismo
de los tejidos de la epidermis.

MEDICELL producto exclusivo
del Instituto Sant'ANGELICA
de Turín, Italia.

Fácil de usar. Resultados asombrosos,
similares a los logrados en los más
acreditados Institutos de Belleza
y Estética.



DISTRIBUYE
EOLIA Ltda
Venias Calle 90 No. 13 - 35 Local 204
Teléfono: 6181024 - 6108689 • Fax: 6170340
Santafé de Bogotá • Colombia S. A.
También está a la venta en:

BOGOTÁ: FEDCO Centro Andino • Unicentro • Carrera 11, calle 96 • BELLSIMA Cra. 14 No. 82 - 37 - Tel.: 610 3096
BARRANQUILLA: Dorita Vera Centro Cial. Villa Country I-134 • Tel.: 584129 • CALI: Dorita Vera Calle 26N No. 4N-12 • Tel.: 67 98
CARTAGENA: Dorita Vera Calle Santo Domingo No. 33-34 Local 2 • Tel.: 600897 • MEDILLIN: Dorita Vera Calle 10A No. 48-21
Tel.: 311 6229 • BIBEIRA: Dorita Vera Centro Cial. Trocadero Local 5 Calle 14 No. 13-55 • Tel.: 252329

MEMBRAS INTERNACIONALES DE CIRUGIA PLASTICA

Dr. Javier Carranza B.

Miembro Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica
Registro Médico 9979 de Bogotá

▪ **Especialistas en
Cirugía Estética**

▪ **Contamos
con Quirófano
y recuperación**
Por lo tanto usted sabe
desde el primer día el costo
TOTAL de su tratamiento.

▪ **Cirugía ambulatoria**
con anestesia local, en la
mayoría de los casos, para
su comodidad y seguridad.

▪ **Cirugía Reconstructiva**

▪ **Lipoescultura:
Liposucción,
Lipoinyección**

▪ **Estiramiento
Facial:
Cara,
párpados
y cuello**

▪ **Senos**

▪ **Derriere**

▪ **Cirugía
de nariz**

▪ **Tarjetas
de Crédito**

CONSULTE TELEFONICAMENTE NUESTRO PLAN
"TODO INCLUIDO"

Foto: Leonel D'Cosio



Clínica de Estética Facial y Corporal

Estética Facial

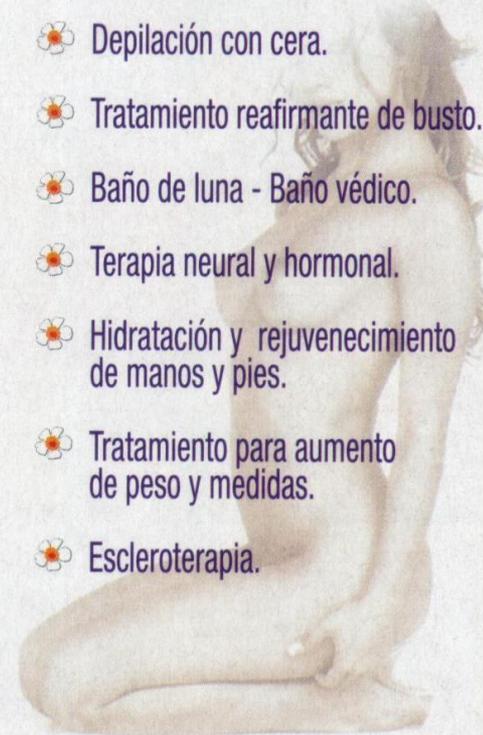
- ✿ Peeling Natural Egipcio (Piel de porcelana en 8 días).
- ✿ Eliminación líneas de expresión (al instante).
- ✿ Eliminación de papada.
- ✿ Perfilado de nariz.
- ✿ Aumento de mentón (hombre).
- ✿ Rejuvenecimiento facial (sin cirugía).
- ✿ Labios sensuales - aumento.
- ✿ Tratamiento acné (en 5 sesiones).
- ✿ Tratamiento, manchas y cicatriz.
- ✿ Limpieza facial profunda (sin estragos).
- ✿ Nutrición celular.
- ✿ Implante Biogel, Restylane y Perlane.

Estética Corporal

- ✿ Lipoinyección (sin cirugía).
- ✿ Spa de un día.
- ✿ Aumento y moldeado de glúteos, muslos, rodillas y pantorrillas (en 1 hora sin cirugía).
- ✿ Tratamiento médico especializado en obesidad.
- ✿ Parafango y termoterapia: pérdida centímetros, celulitis.
- ✿ Regeneración y tratamiento de estrías.
- ✿ Tonificación: gimnasia pasiva, vendas frías, ionización.
- ✿ Peeling Corporal para manchas y exfoliación de tejidos muertos.
- ✿ Masajes corporales, relajación, reductor, celulitis, reafirmante y drenaje linfático.
- ✿ Pre y post-quirúrgico (obtenga los mejores resultados de su cirugía estética).

Todos nuestros tratamientos se complementan con Medicina Homeopática

- ✿ Rehabilitación post - parto.
- ✿ Depilación con cera.
- ✿ Tratamiento reafirmante de busto.
- ✿ Baño de luna - Baño védico.
- ✿ Terapia neural y hormonal.
- ✿ Hidratación y rejuvenecimiento de manos y pies.
- ✿ Tratamiento para aumento de peso y medidas.
- ✿ Escleroterapia.



Nueva Dirección

No computador



No plagio



Autorizado por paciente



Dr. Alvaro Pío González

Especialista exclusivo en:

Nariz - Párpados

Mentón - Rostro

Lipoescultura

Senos (Prótesis)

Spa de un día

Terapias de relajamiento - Cuerpo dorado - Nutrición - Hidratación
Frutoterapia - Aromaterapia - Reflexología (terapia Podal)
Quiropráxia - Zona húmeda - Manicure - Pedicure

Estética Facial Corporal

Obesidad - Grasa localizada y celulitis
(Supervisión médica) - Maquillaje permanente - Cámara Bronceadora

Gimnasio

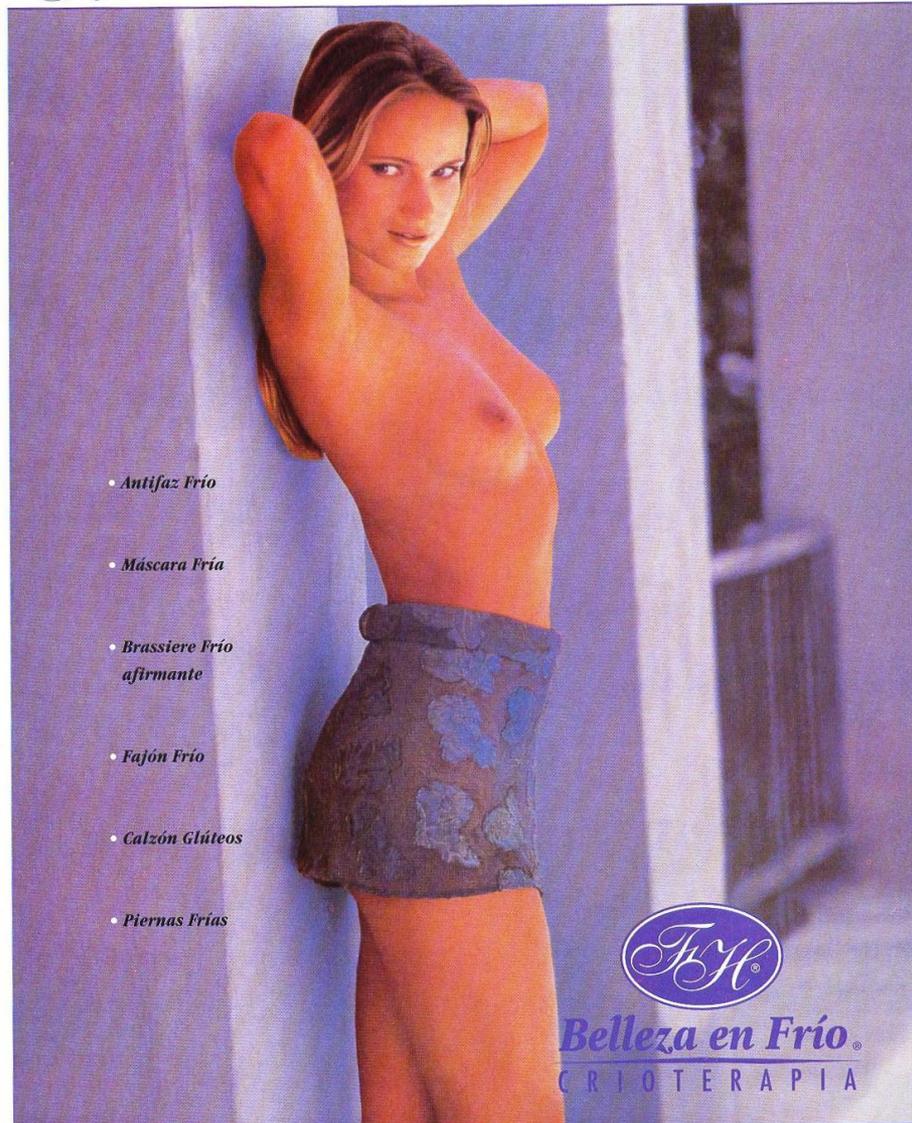
Spinning - Máquinas inteligentes con cardio sensor y multifuerza: Dirigido

Guardería: Hora - Día - Mes - Recreación durante vacaciones

Psicoterapia: Antiestrés y de profundización

Dr. Lucio David González: Psiquiatra – U. Javeriana . U.S.A

Ha pensado qué hace el frío de la nevera con la lechuga?



• *Antifaz Frío*

• *Máscara Fría*

• *Brassiere Frío
afirmante*

• *Fajón Frío*

• *Calzón Glúteos*

• *Piernas Frías*

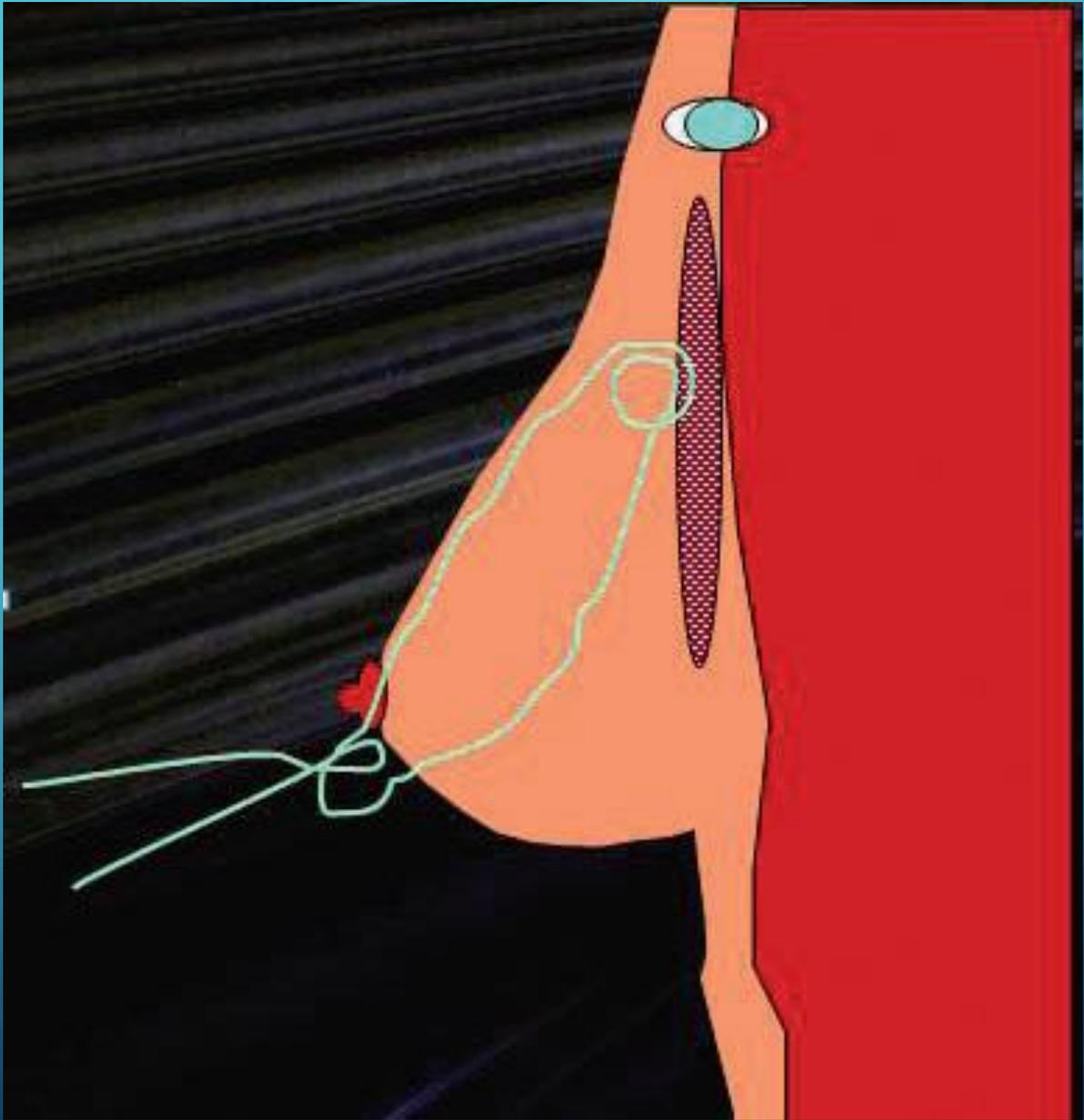


Belleza en Frío.
C R I O T E R A P I A

Productos avalados por el INVIMA

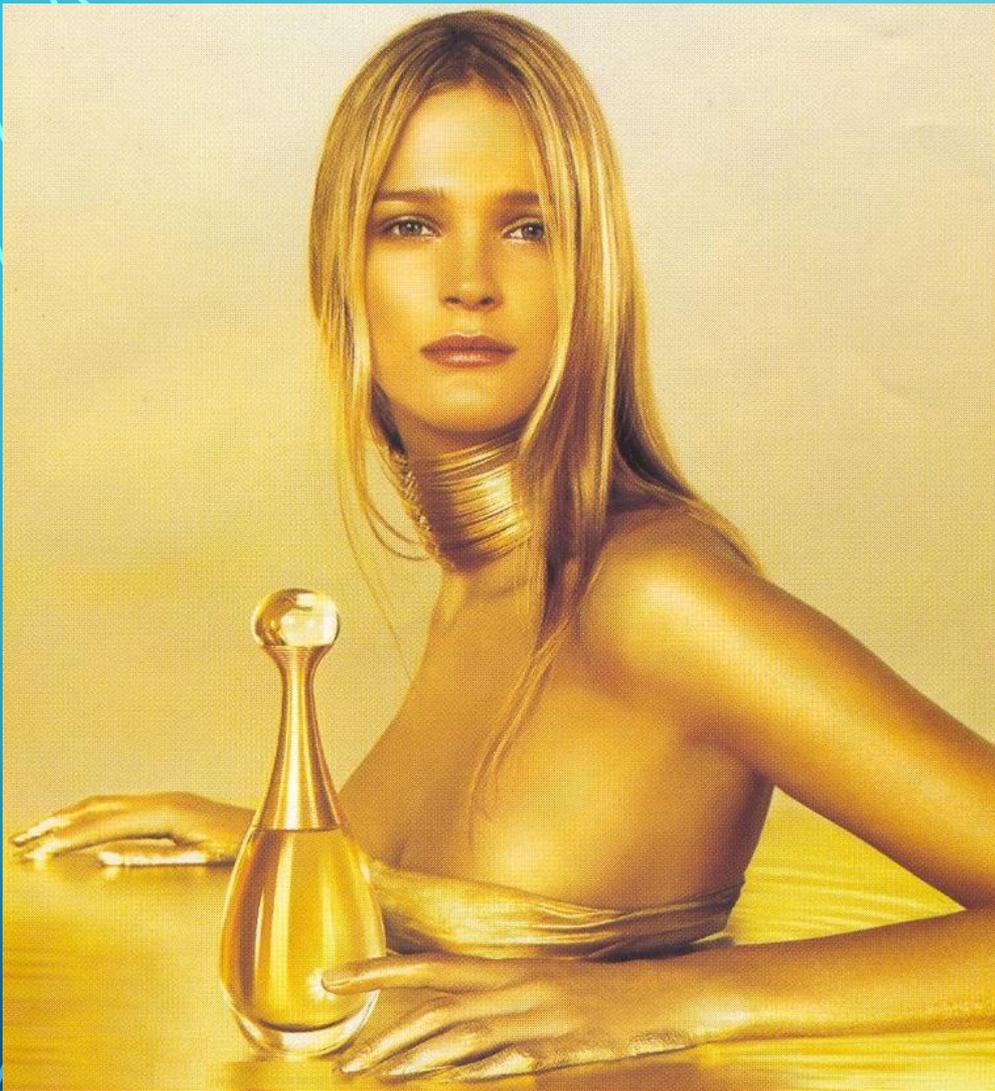
100% naturales - Patentados a nivel mundial.

F.H. Belleza en Frío, Cra. 43A No. 34-95 - C.C. Almacentro - Local 225. PBX: 381 0777. Medellín - Colombia. E-mail: conindu@epm.net.co. - www.bellezaenfrio.com



SI QUIERES TENER LAS MEJORES
OFERTAS Y DESCUENTOS, LÓGRALO
CON SOLO ABRIR NUESTRA
GUÍA DE BENEFICIOS
Y PROMOCIONES.
ESPÉRALA MES A MES.







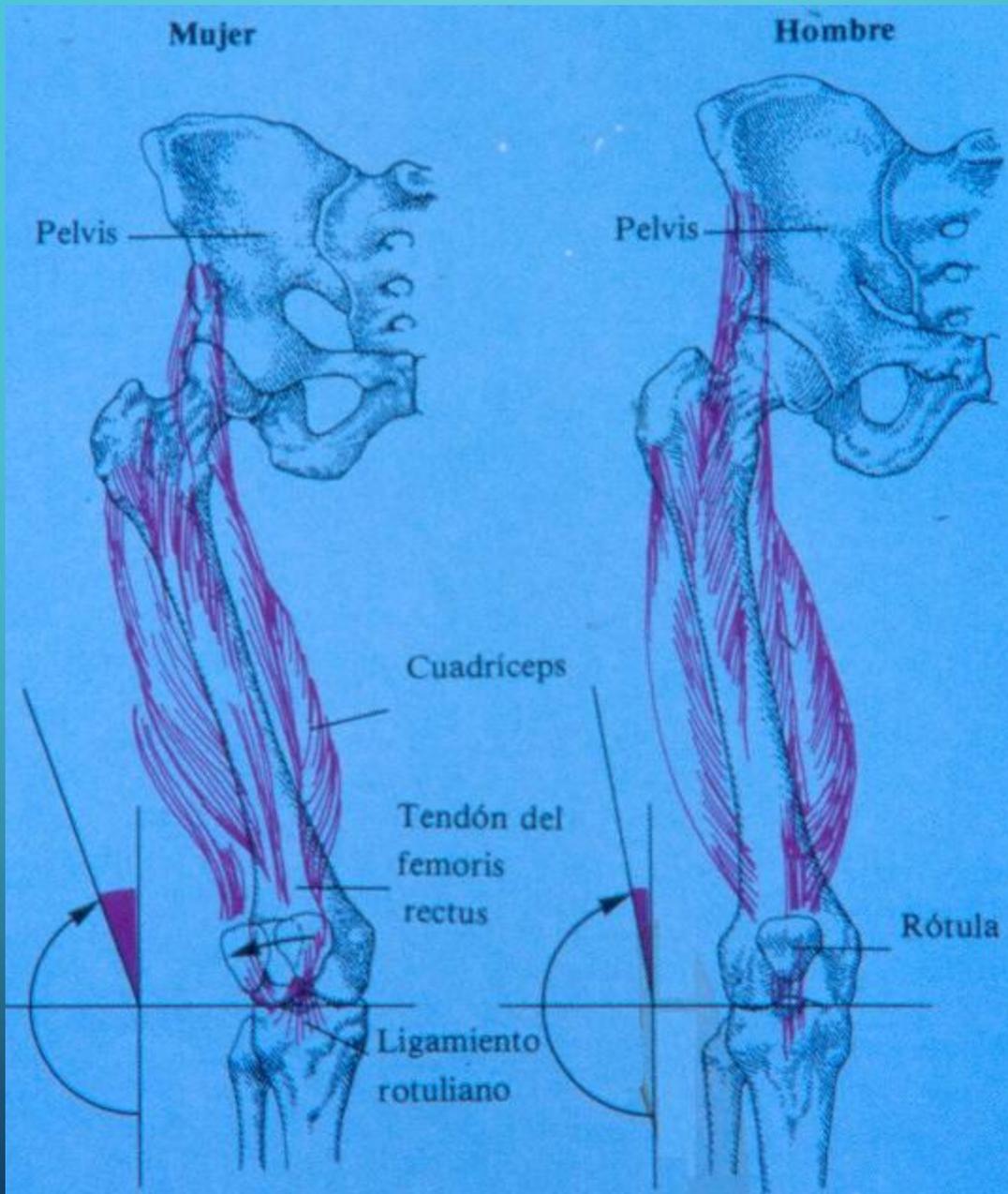
Con sus 89-60-90, 1.77 de
estatura, 54 kilos y 26 años,
Valeria Mazza dice
que no se ha
sometido a ninguna
cirugía plástica.



LESIONES DEPORTIVAS EN LA MUJER

- Similares o parecidas a las lesiones que presentan los hombres.
- Predisposición para algunas lesiones.

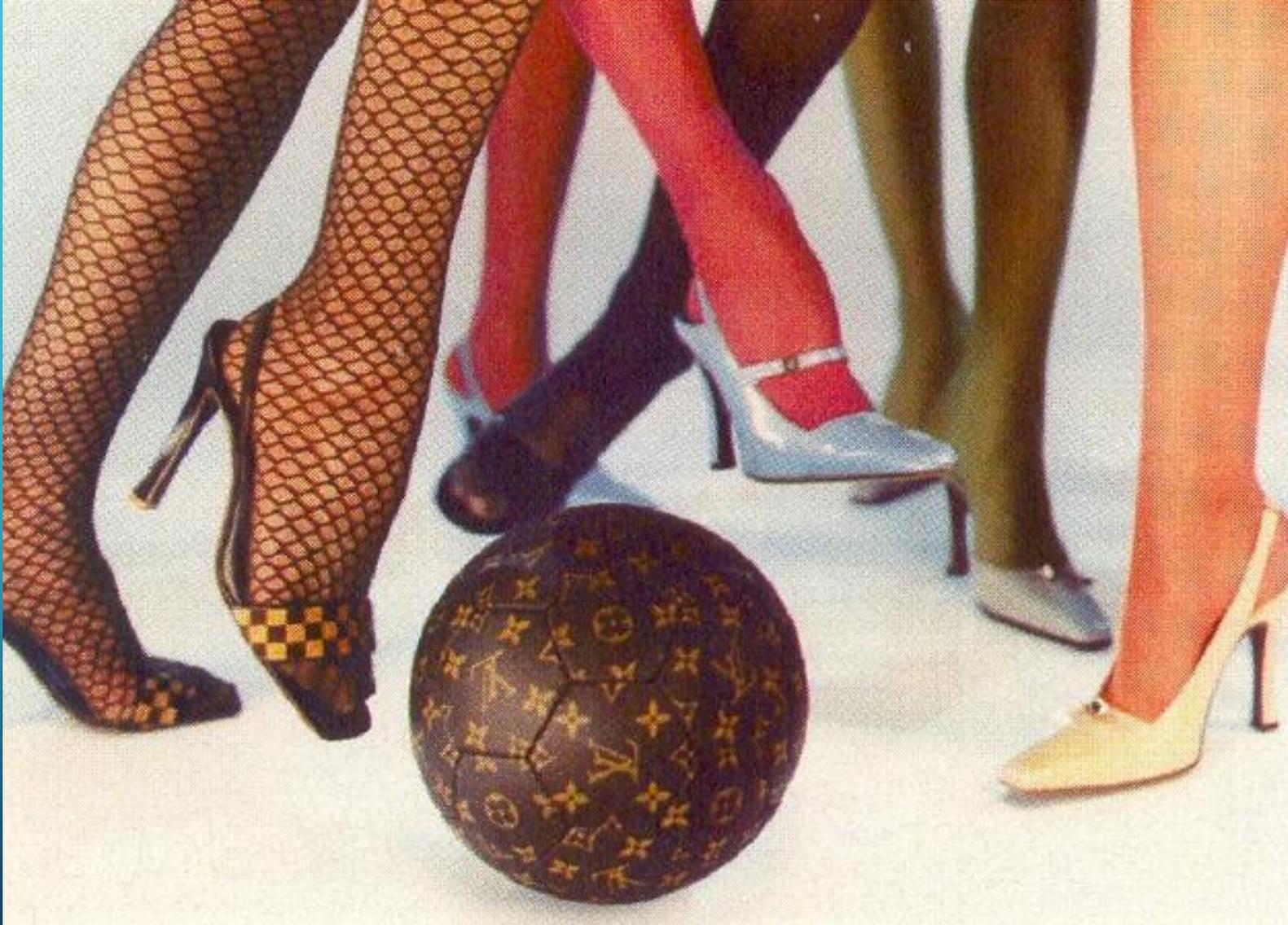




Tennis

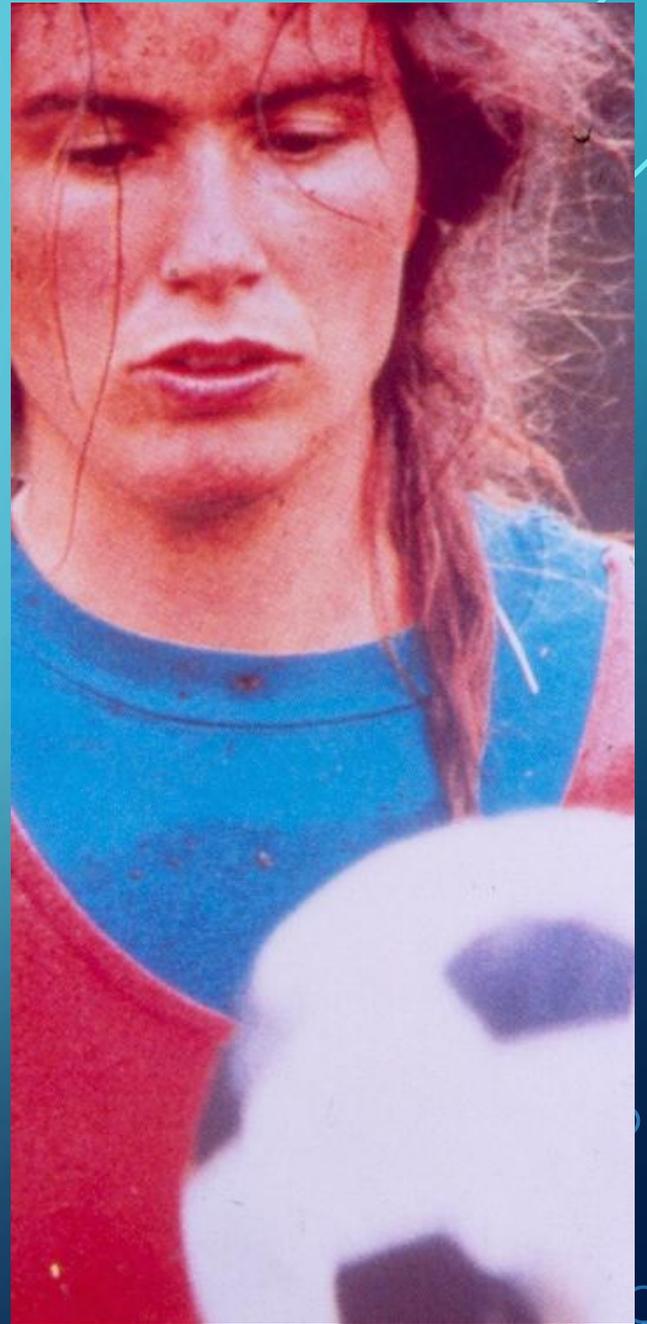
para todos





LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES EN LA MUJER

















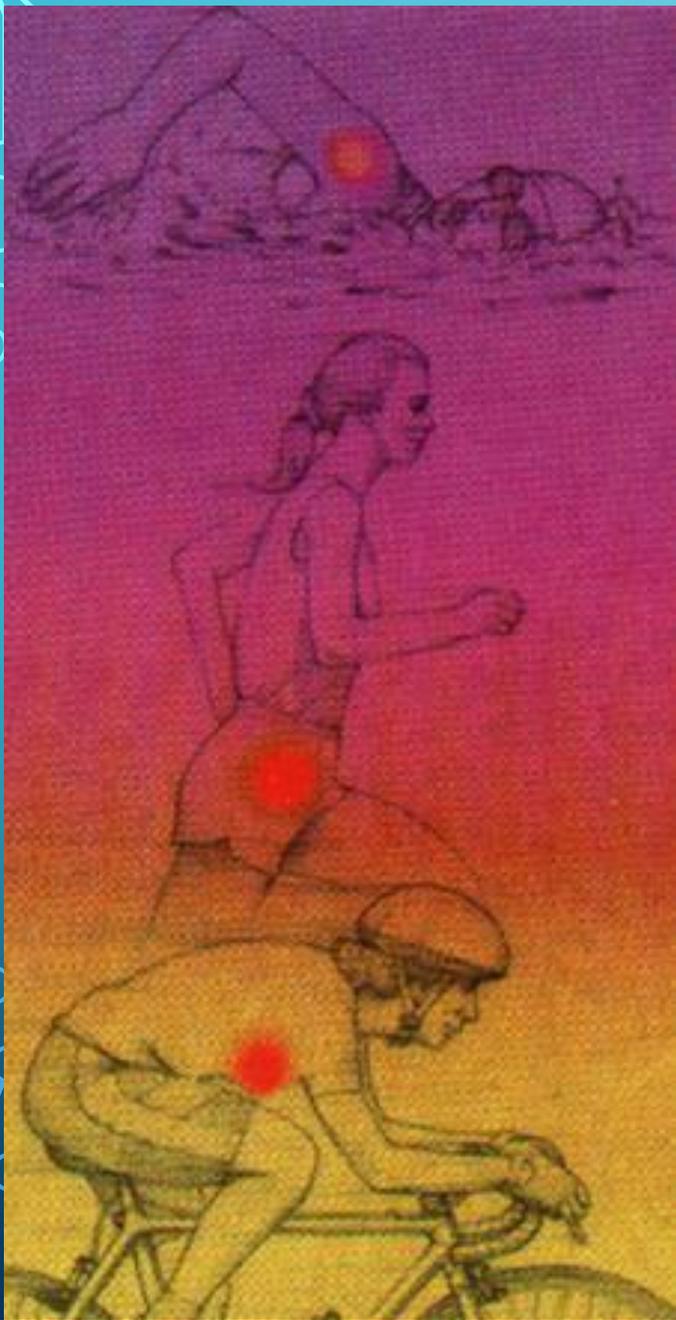


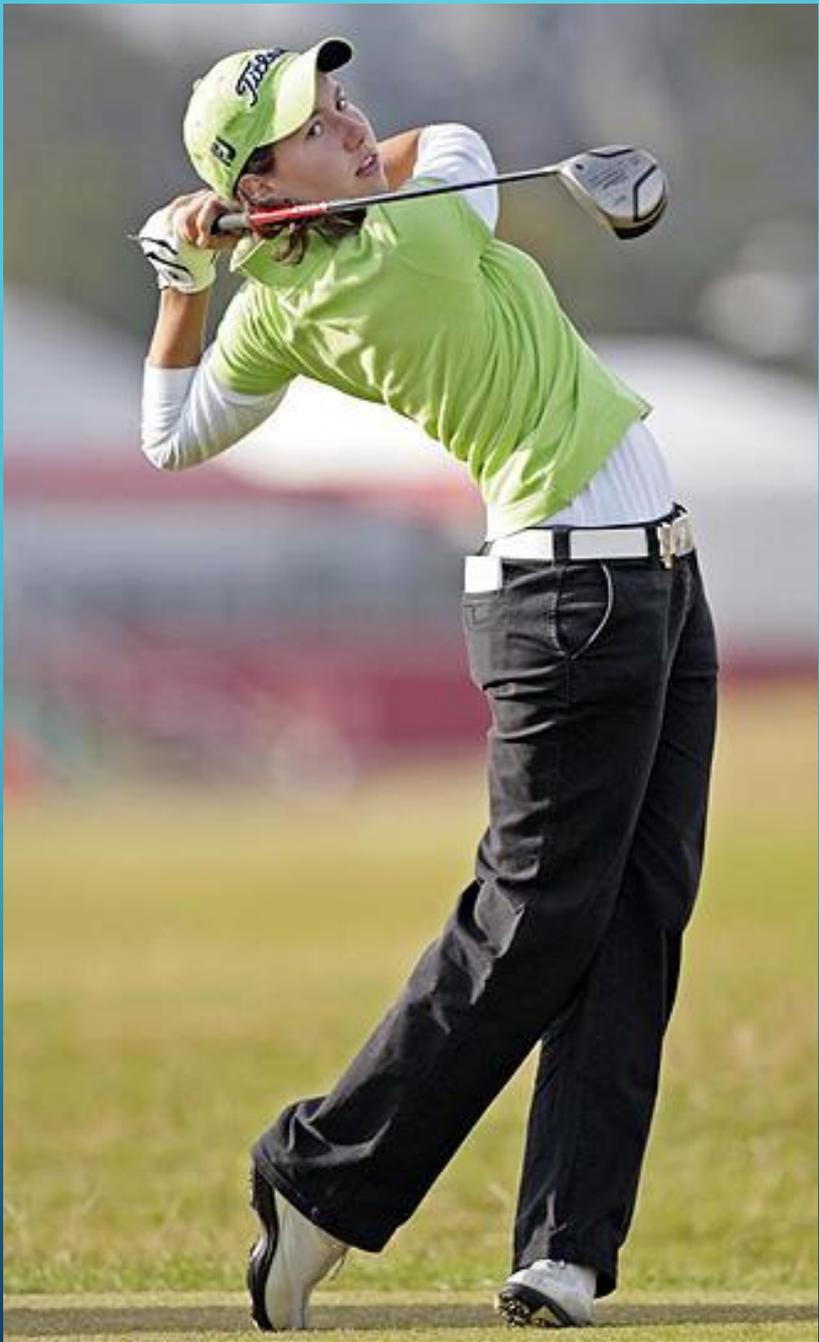


LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES EN LA MUJER

- **Tendinitis.**
- **Síndrome de Hiperpresión patelar.**
- **Fracturas por Estrés.**
- **Trauma de Glándula Mamaria.**













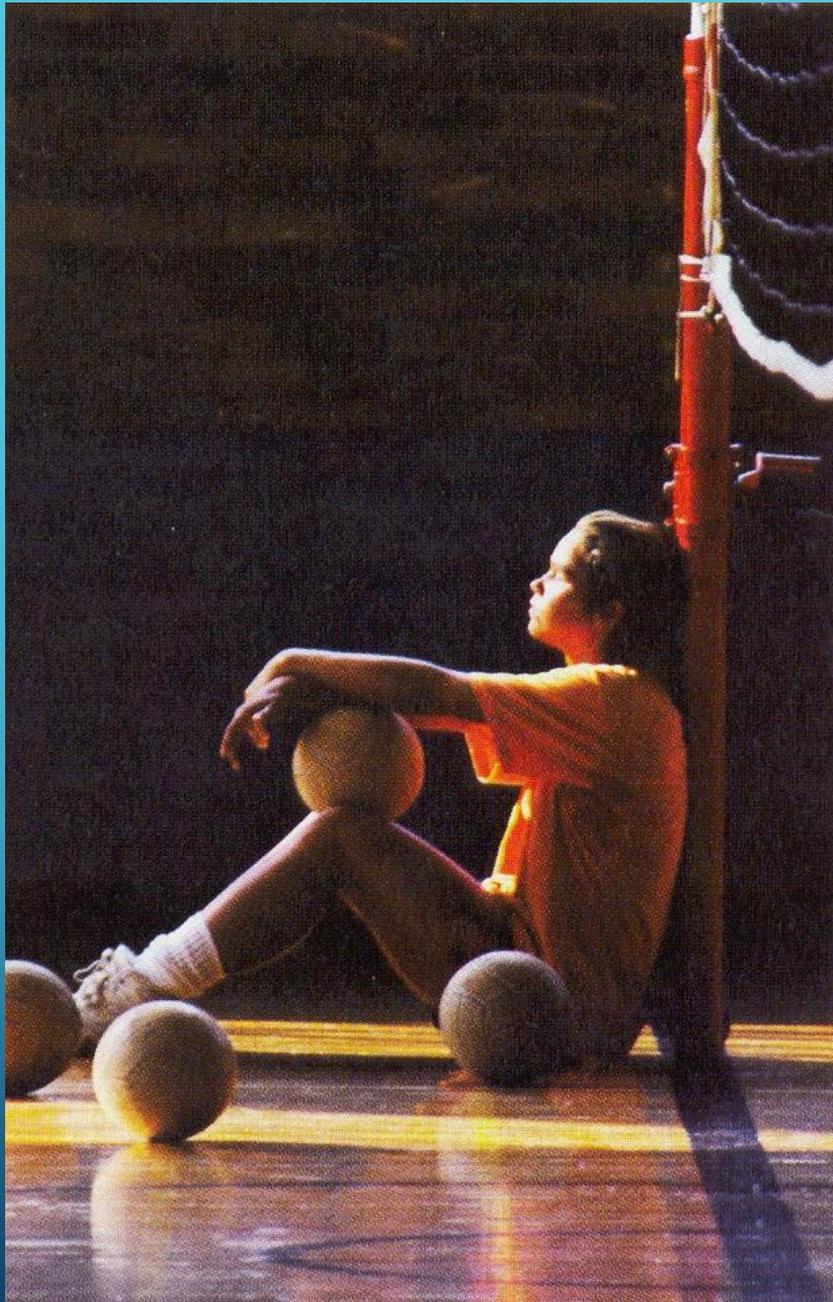


Nicole Petignat
tiene la
experiencia de
haber dirigido
una final
mundialista
femenina

14 de agosto, 2003

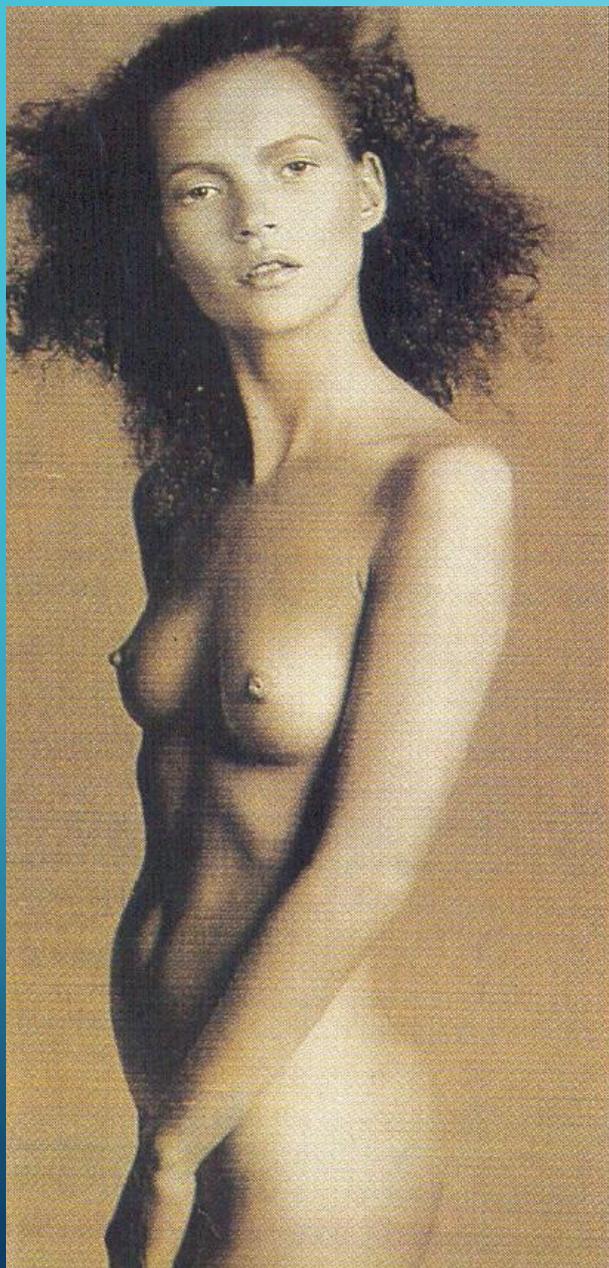












LA FIEBRE DEL CUERPO PERFECTO



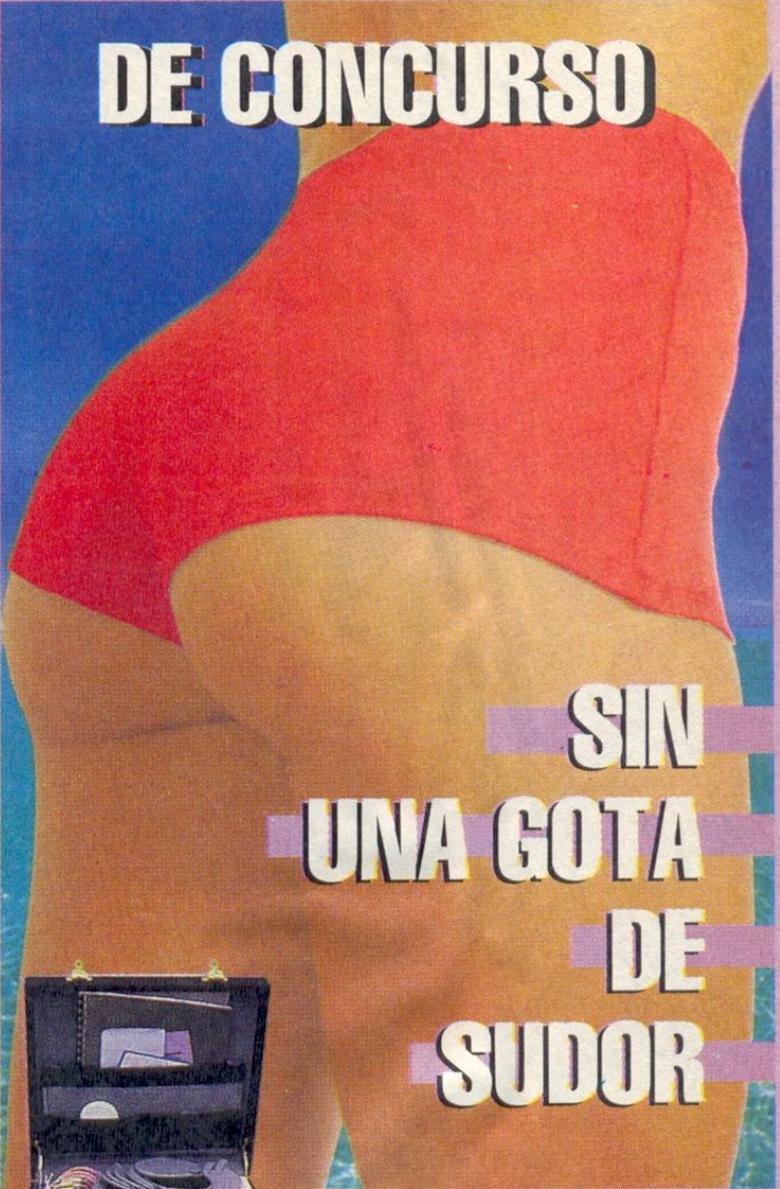
DE BEERS

Kate Moss

Más que los vestidos, el lanzamiento de la colección de Gianni Versace para el otoño-invierno de 1996, tuvo un atractivo inusual. La lente de Richard Avedon se recreó en la modelo **Kate Moss**, quien cuando apareció en el comercial de De Beers **Solitarios de Diamantes**, realizado hace pocos meses, lucía completamente diferente. Kate es británica y nació el 6 de enero de 1974.

UNA COLA

DE CONCURSO

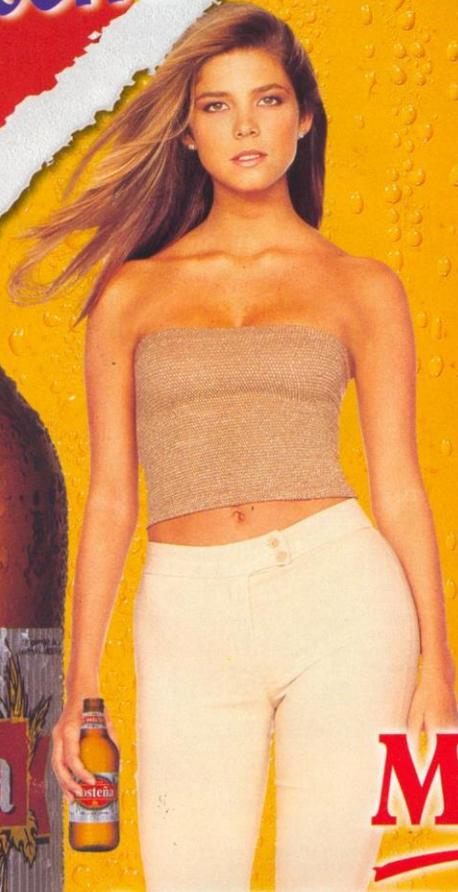
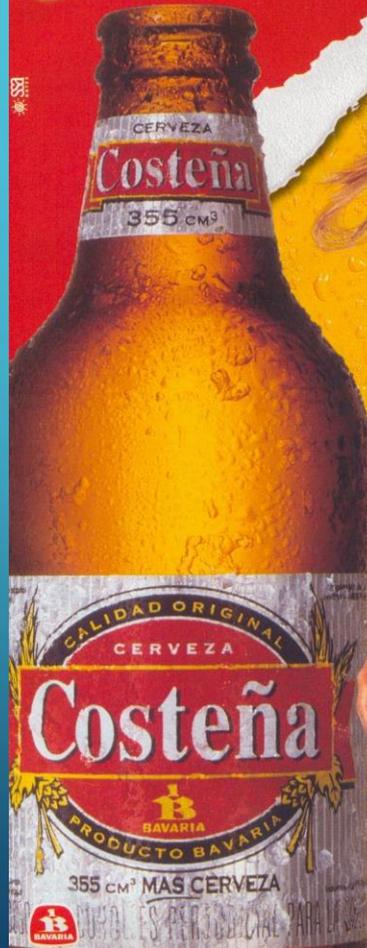


**SIN
UNA GOTTA
DE
SUDOR**

wagner's.
ESTHETICAL CARD
Crédito a su Imagen.



Seca,
Refrescante,
Bien hecha.



MAS
CERVEZA!

AGUILA

**Para disfrutar de toda la Cerveza Aguila,
sólo basta ser mayor de edad.**



FECHA DE NACIMIENTO

DÍA

día ▾

MES

mes ▾

AÑO

Año ▾

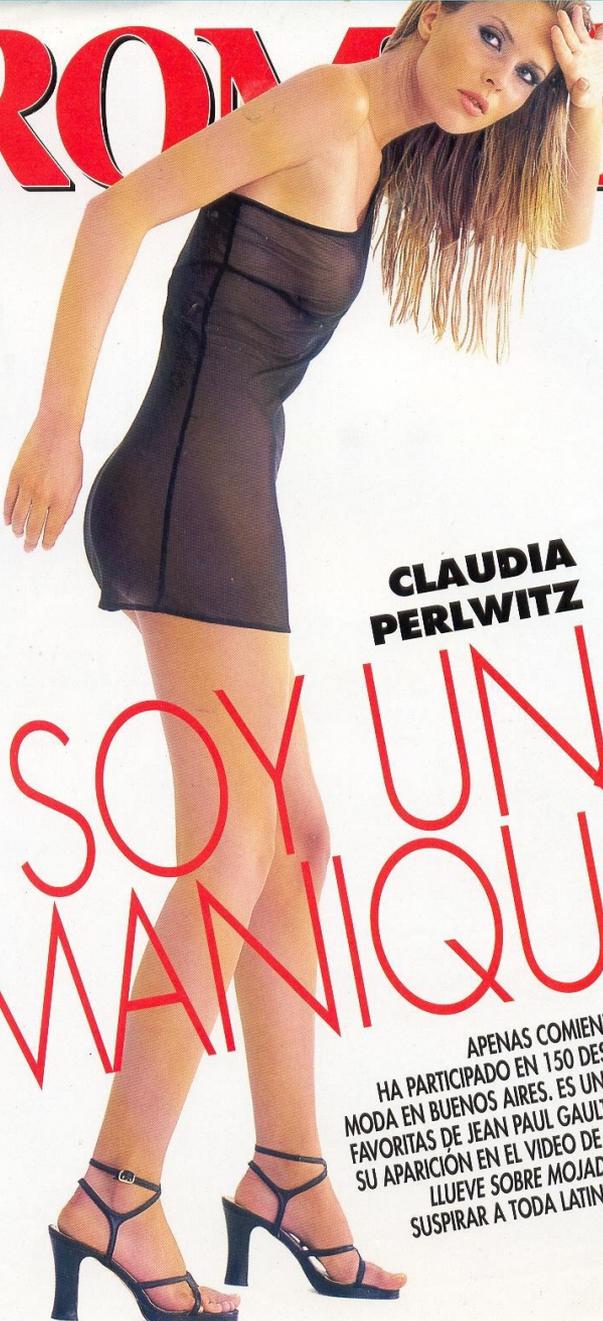
ENTRAR

REFRESCA NUESTRA PASIÓN





CROM

A full-page photograph of Claudia Perwitz. She is wearing a black, strapless, form-fitting, short-sleeved dress and black high-heeled sandals. She is leaning forward, resting her head on her right hand, and looking towards the camera. The background is a plain, light color.

**CLAUDIA
PERLWITZ**

SOY UN MANIQUI

APENAS COMIENZA Y YA
HA PARTICIPADO EN 150 DESFILES DE
MODA EN BUENOS AIRES. ES UNA DE LAS
FAVORITAS DE JEAN PAUL GAULTIER. TRÁS
SU APARICIÓN EN EL VIDEO DE FITO PÁEZ
LLUEVE SOBRE MOJADO, PUSO A
SUSPIRAR A TODA LATINOAMÉRICA.





Adelgaza, tonifica y modela

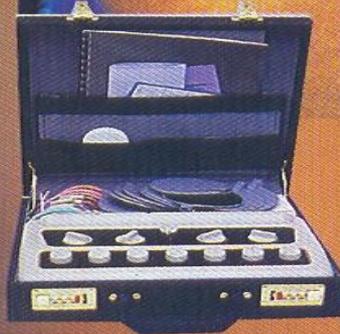
solo las GYM BEDS de STAUFFER
le modelan su cuerpo cuidándolo de la gordura localizada y
combatiendo la celulitis y eso se logra acostándose tres horas
por semana en las GYM BEDS de STAUFFER.
COMPRUEBELO!



Stauffer
CONCEPT

9000

**ABDOMINALES
DIARIAS**



**SIN
UNA GOTTA
DE
SUDOR**

**FAJA TÉRMICA TV
+ REGALO**

TERMOLIPOREDUCTOR

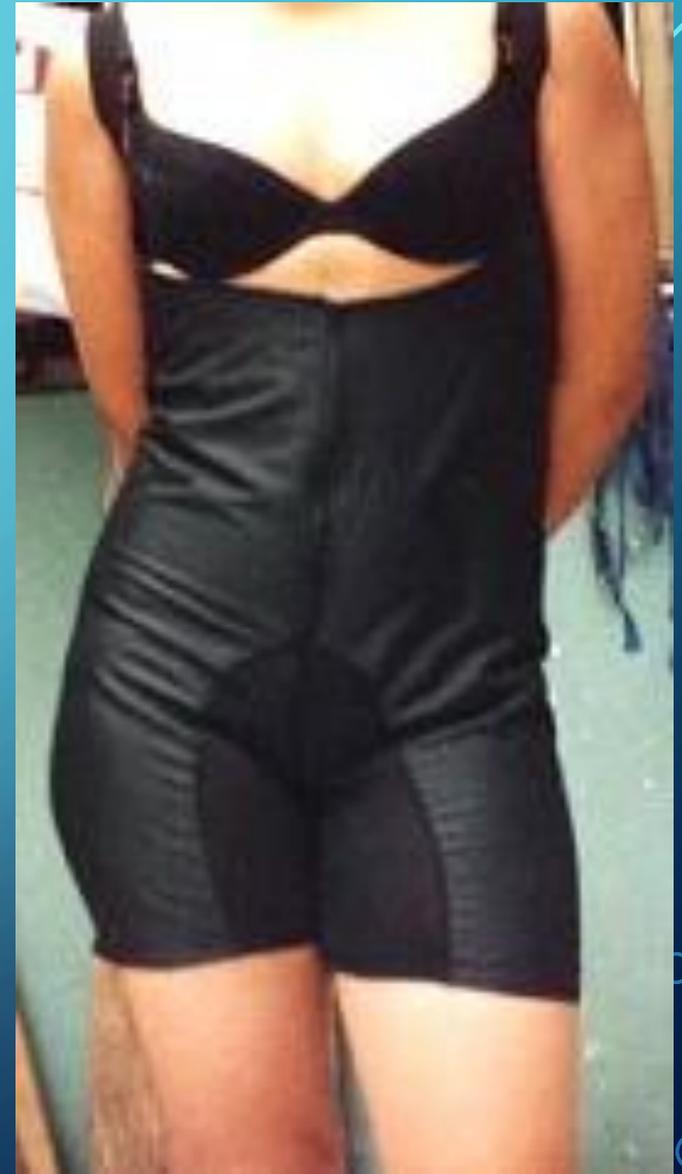
RED DRAGON

FAJA TÉRMICA SEGURA

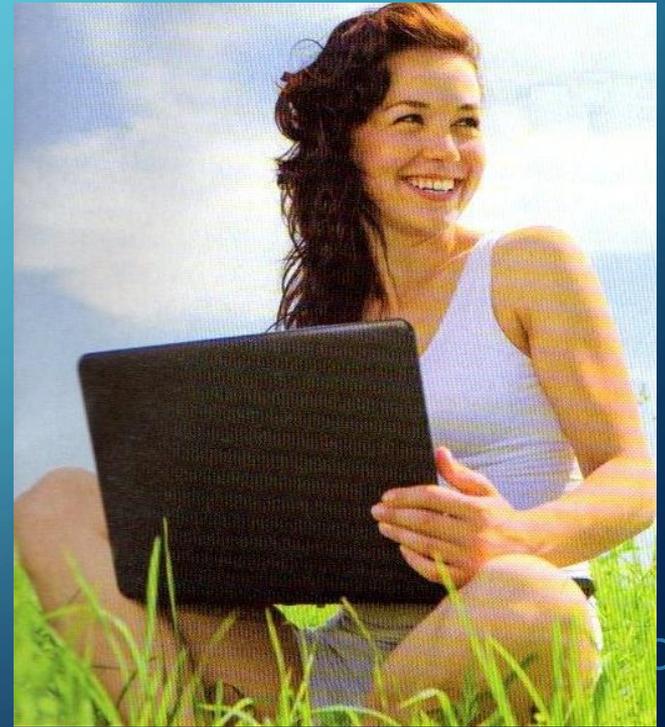
T.V.

110V - AC

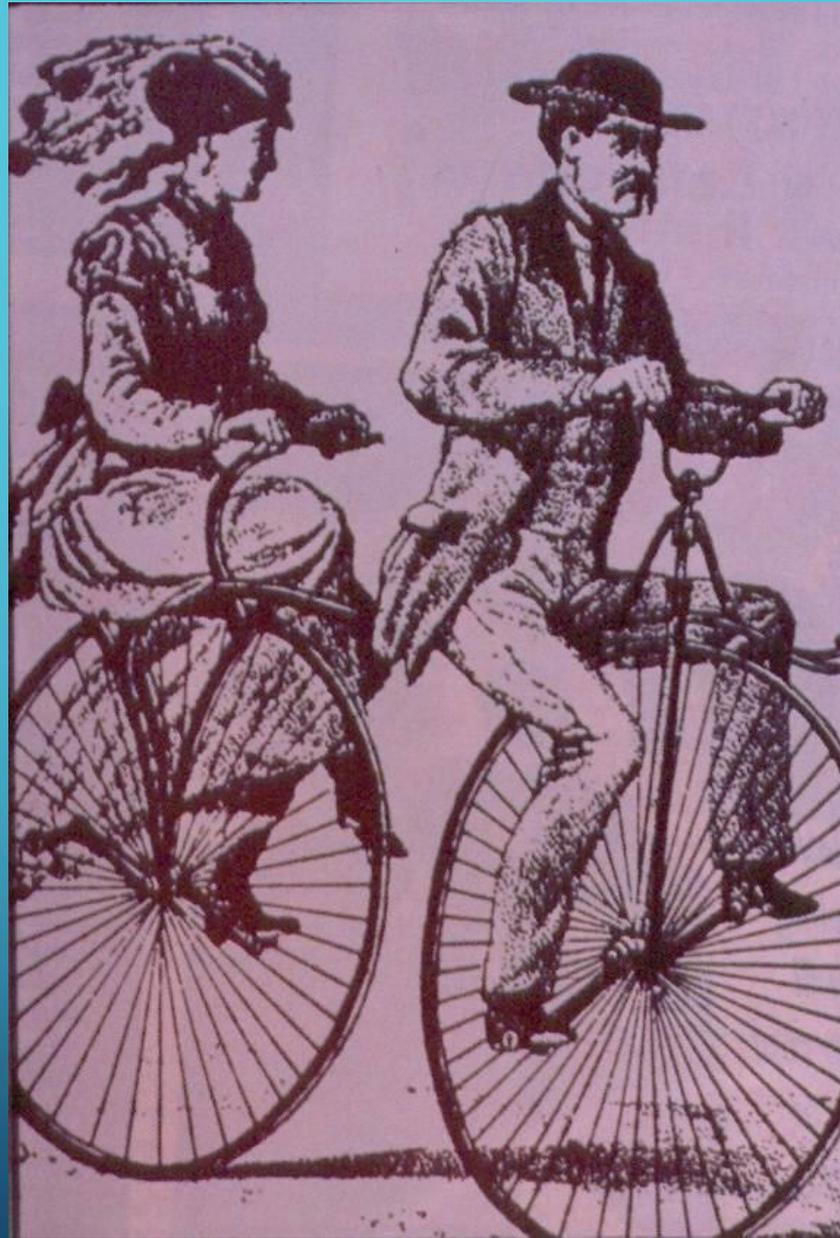
\$ 23.999















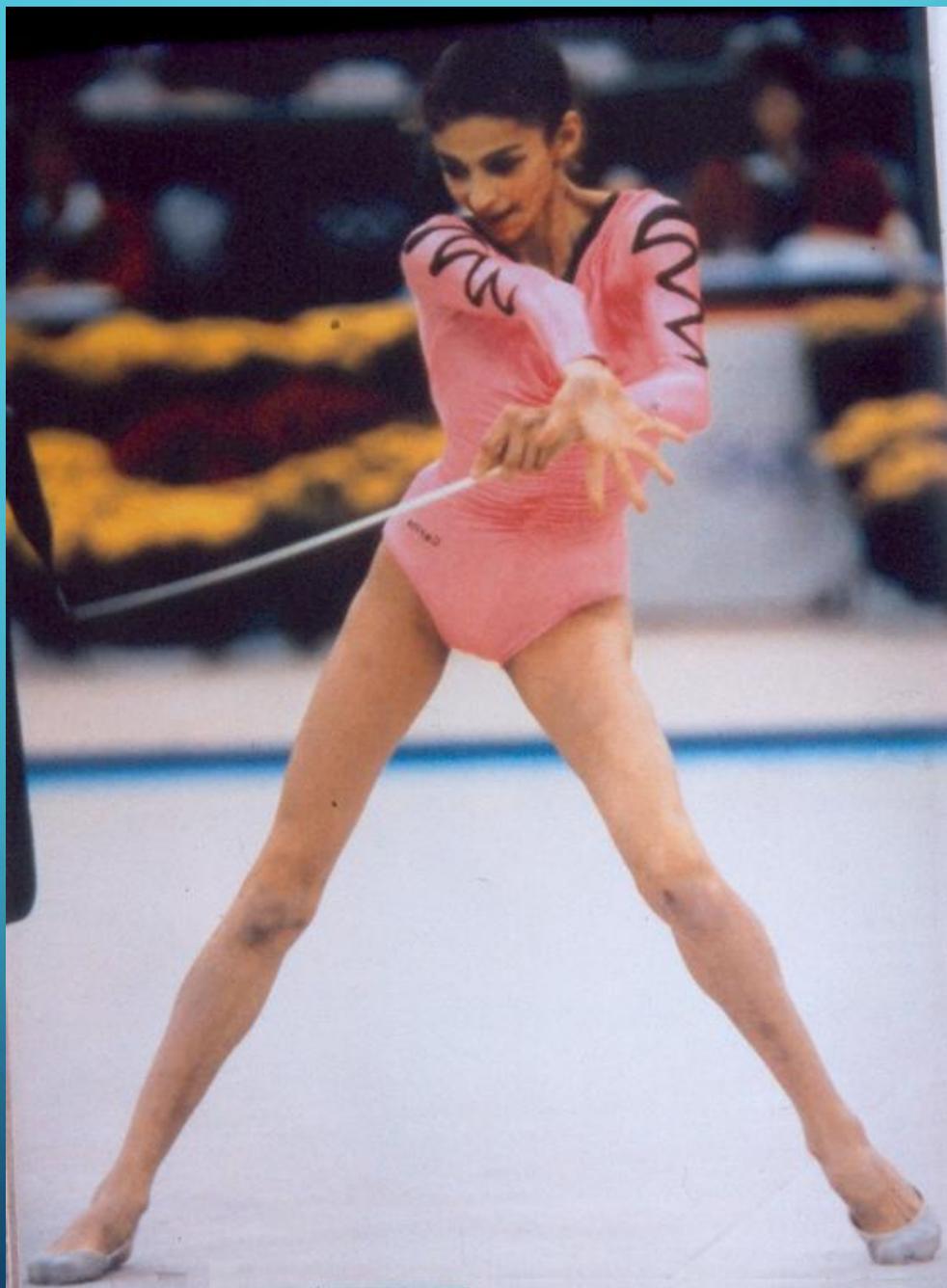
**...y estan
haciendo
240 abdominales!**

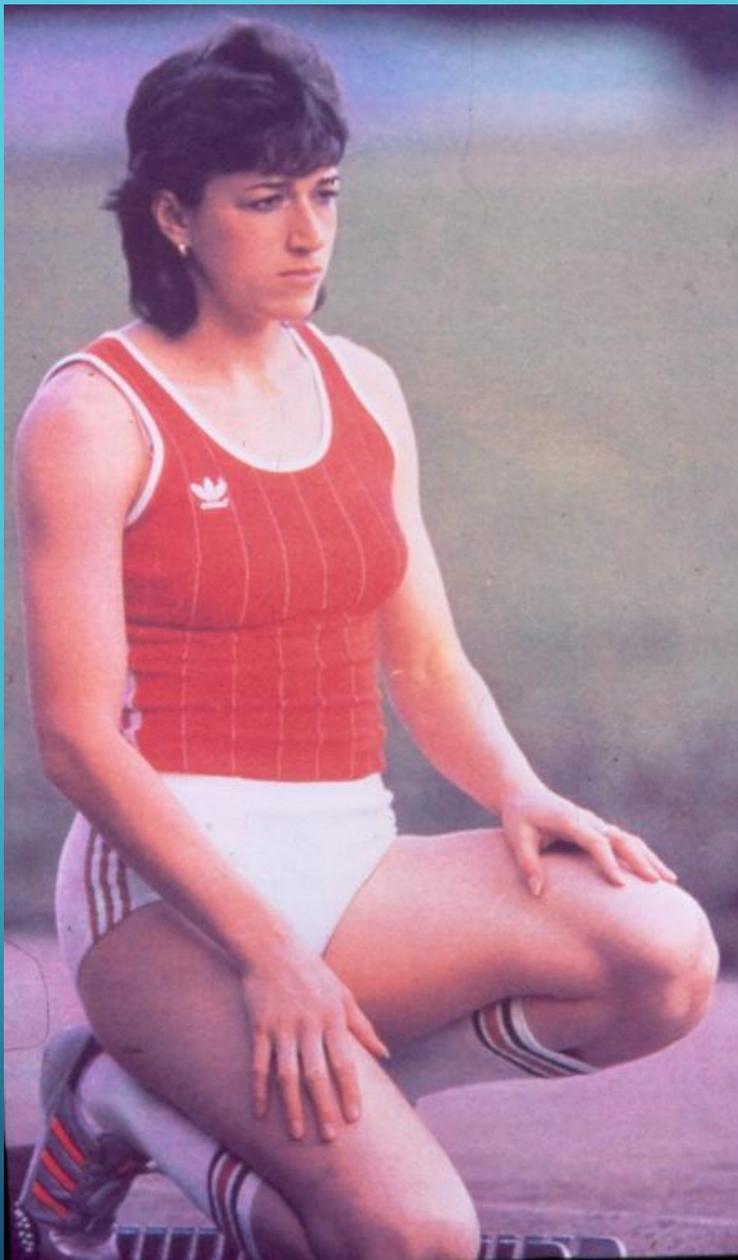


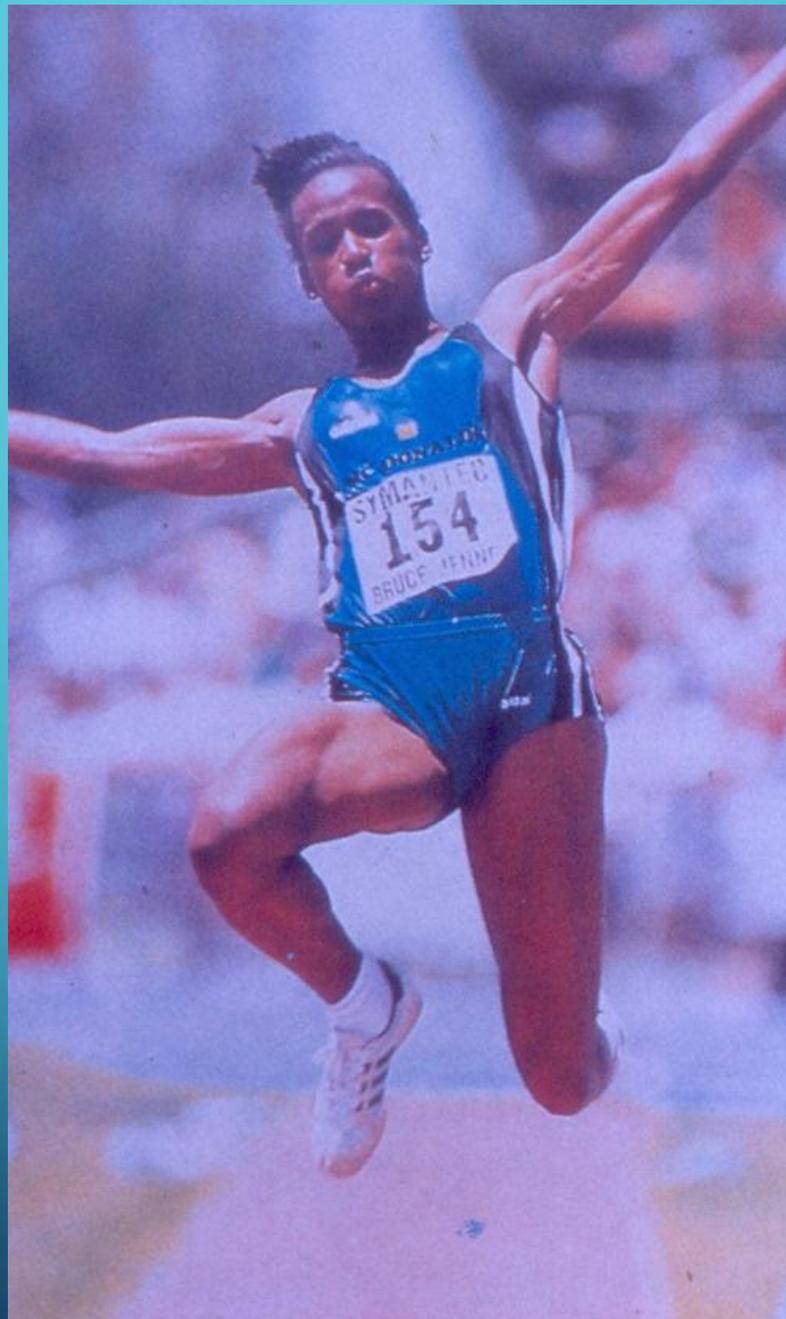




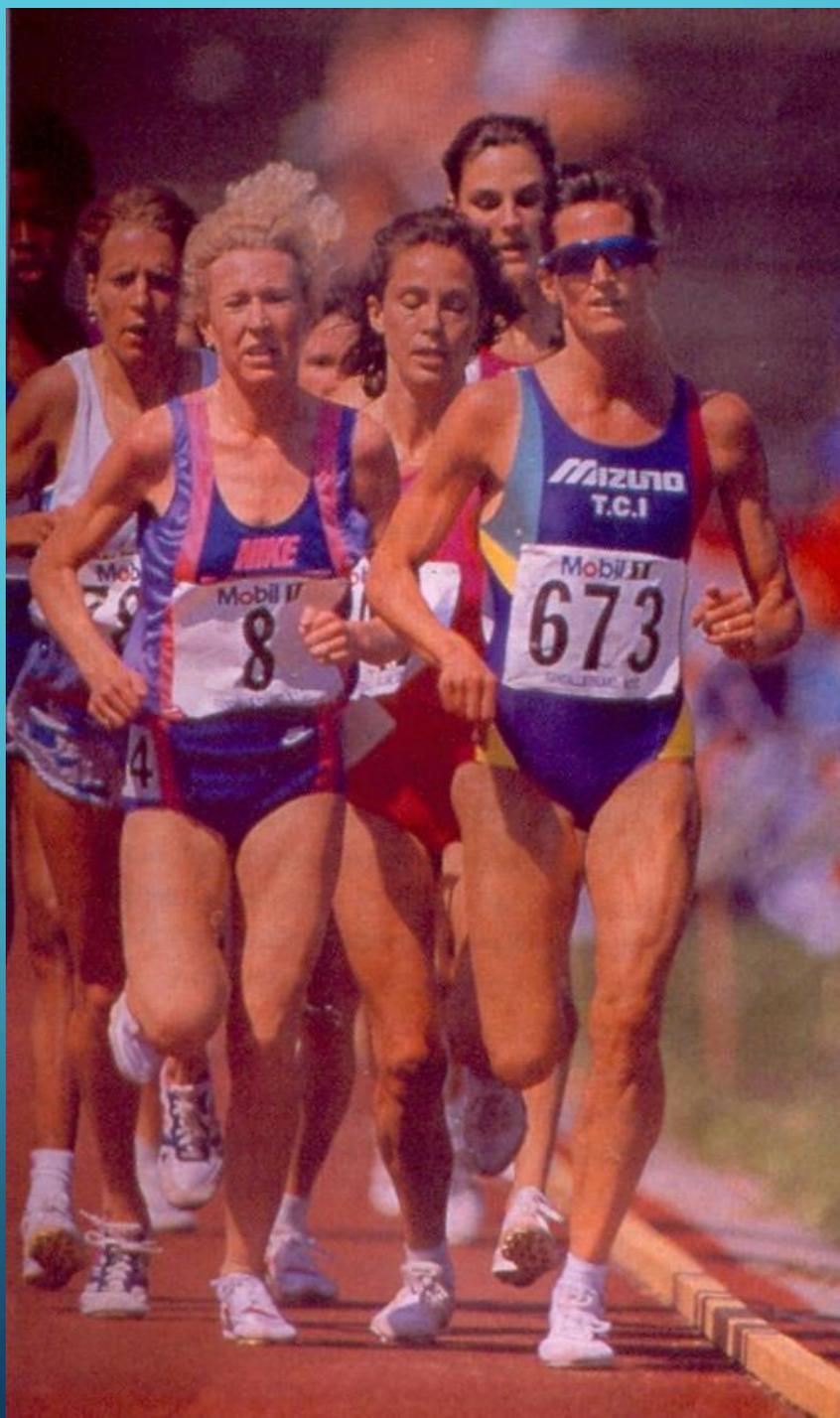
















PASOS PERFECTOS





























The Difference Between Women & Men

El deporte alemán, al desnudo



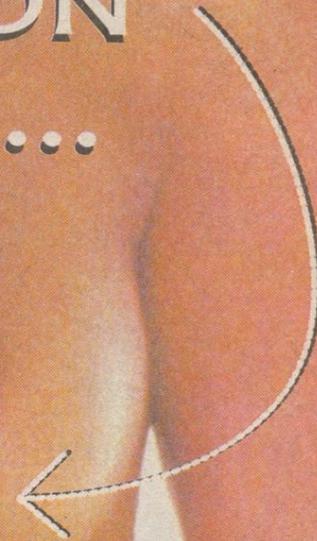
Cuatro deportistas de la delegación de Alemania han desatado la polémica, esta mañana, en Pekín en el mismo momento en que la **edición alemana del Playboy**  ha salido a la luz con la **jugadora de Hockey Katharina Scholz**, la **piragüista Nicole Reinhardt**, la **luchadora de judo Romy Tarangul** y la **velerista olímpica de la categoría láser radial Petra Niemann (que aparece en portada)** totalmente desnudas entre sus páginas.

Petra Niemann la que encabeza esta delegación de alemanas ligeritas de ropa considera que **salir en la revista Playboy es el mejor regalo a su 30 cumpleaños** y ha confirmado:

” Es un recuerdo para siempre, **algo hermoso para mí y estoy super contenta de haberlo hecho**

Estas cuatro alemanas han seguido el ejemplo de su compatriota, la esgrimista Britta

CON TODA
LA INFORMACIÓN
QUE HAY AQUÍ...





El ejercicio moderado ayuda a prevenir el cáncer de mama

JANO.es · 24 Abril 2013 16:35

Según demuestran varios estudios, el beneficio se debe a que reduce la cantidad de grasa y con ello, el nivel de estrógenos, hormonas relacionadas con algunos tipos de tumor mamario.

La Fundación Tejerina participará el próximo 5 de mayo en la 10ª edición de la Carrera de la Mujer de Madrid con un equipo uniformado de medio centenar de familiares y pacientes del Centro de Patología de la Mama. El doctor Armando Tejerina, director científico del Centro de Patología de la Mama, ha recordado, a propósito de esta iniciativa, que la práctica de ejercicio "previene la aparición del cáncer de mama, especialmente en mujeres postmenopáusicas".

Unos 20-30 minutos al día de ejercicio físico, señala este especialista, "ayuda a reducir la cantidad de grasa del organismo, lo que disminuye los niveles de estrógenos que están íntimamente relacionados con algunos tipos de cáncer de mama. Asimismo, mejora la oxigenación celular, evita la pérdida muscular y mejora la densidad de los huesos".

En la edición de 2012 de la Carrera de la Mujer, participaron alrededor de 22.000 mujeres. "Desde la Fundación Tejerina siempre hemos querido estar al lado de las mujeres que sufren esta enfermedad y ayudarles a superarla. Y esto se consigue estando con ellas, no solo desde el punto de vista médico, sino también apoyándolas y participando junto a ellas en actividades como la Carrera de la Mujer", ha justificado el doctor Tejerina.

PUBLICADO EN 'BRITISH MEDICAL JOURNAL'

Alertan del infradiagnóstico de la anorexia entre la población masculina

JANO.es · 09 Abril 2014 11:31

La percepción generalizada de que sólo las mujeres sufren trastornos de alimentarios retrasa el momento en el que los hombres son diagnosticados y tratados, según un estudio llevado a cabo por investigadores británicos.

La percepción generalizada de que sólo las mujeres sufren trastornos alimentarios retrasa el momento en el que los hombres con estos problemas reciben el diagnóstico y el tratamiento, según un estudio publicado en *British Medical Journal*.

"Los hombres con trastornos de alimentación están infradiagnosticados, infratratados y poco investigados", escriben los autores. "Nuestros hallazgos sugieren que los hombres tienen problemas para reconocer los síntomas de un trastorno alimentario debido a la construcción cultural de que los trastornos alimentarios son única o predominantemente un problema femenino", añaden.





Malala Yousufzai

