



## JORNADA MESURES DE RECUPERACIÓ DE LA FATIGA EN L'ESPORT


**Organitza** ▶ Societat Catalana de Medicina de l'Esport

**Data** ▶ Divendres, 27 de gener de 2012

**Horari** ▶ 9:15 a 13:15 hores

**Seu** ▶ Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i de Balears  
Major de Can Caralleu, 1-7, Barcelona – **Sala 3**

### PROGRAMA

- 9:15 Presentació de la Jornada  
**Dra. M. Carmen Porcar**  
*Metgessa especialista en Medicina de l'Esport. UAPE-CAR Sant Cugat del Vallès*  
**Dr. Juan N. García-Nieto**  
*President de la Societat Catalana de Medicina de l'Esport*
- 9:30 Actualització de la fisiologia de la fatiga en activitat física  
**Prof. Casimiro Javierre**  
*Professor Agregat, Unitat de Fisiologia, Departament de Ciències Fisiològiques II, Universitat de Barcelona, Campus de Bellvitge*
- 10:30 Estratègies en l'alimentació i la hidratació durant les proves esportives i en el tractament de la recuperació  
**Dra. Victòria Pons**  
*Metgessa especialista en Medicina de l'Esport, CAR Sant Cugat del Vallès*
- 11:15 Pausa-cafè gentilesa de 
- 11:45 Mesures físiques en la recuperació de la fatiga, el massatge, la hidroteràpia  
**Sr. Fidel Sust**  
*Fisioterapeuta, CAR Sant Cugat del Vallès*
- 12:30 La preparació física i la prevenció de la fatiga  
**Sr. Gabriel Esparza**  
*Llicenciat en CAFE, CAR Sant Cugat del Vallès*

*el President,*  
Dr. Juan N. García-Nieto

*el Secretari,*  
Carles Miñarro García

**Inscripcions:** [scme@academia.cat](mailto:scme@academia.cat)

Activitat gratuïta per als socis i els ponents convidats per la Societat. Les persones interessades que no siguin sòcies i els convidats caldrà que s'adrecin a la recepció per demanar la targeta d'accés a la sala. Preu per a no socis, 10€, i per a no socis residents, 5€. Imprescindible presentar el carnet d'estudiant.



L'Acadèmia

Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i de Balears  
Major de Can Caralleu 1-7 · 08017 Barcelona  
Tel. 932 031 050 · 932 123 569 - [scme@academia.cat](mailto:scme@academia.cat)