

Datos Personales

Raquel Blasco Redondo

rblasco@uemec.es

rblasco@saludcastillayleon.es

Formación académica

- Licenciada en Medicina y Cirugía por la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid. Premio Extraordinario
- Concurso .MIR. Formación MIR como especialista en Medicina Interna en el Hospital Clínico Universitario de Valladolid. La formación ha incluido diferentes cursos y estancias hospitalarias tanto en España como fuera de ella
- Especialista en Medicina Interna
- Doctora en Medicina y Cirugía por la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid. “Estudio de la Adaptación cardiovascular al entrenamiento en deportistas de competición”. Director: Dr D. Julio Ardura Fernández. Summa cum laude

Situación actual

- Facultativo Especialista en Medicina Interna en el Centro Regional de Medicina Deportiva de la Junta de Castilla y León (Valladolid), desde enero de 1992 hasta la actualidad
- Coordinadora de la Unidad de Investigación del mismo desde enero 1996 hasta la actualidad
- Responsable de la Unidad de Nutrición del mismo desde el año 2000 hasta la actualidad, así como del plan de alimentación de los deportistas de la Residencia para deportistas de la Junta de Castilla y León “Río Esgueva”
- Profesora adjunta de la Universidad europea Miguel de Cervantes desde octubre de 2008 hasta la actualidad

Datos de interés

- Doctora en Medicina y Cirugía en el área cardiología deportiva por el Instituto de Ciencias Médicas de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid
- Académico Corresponsal de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid
- Miembro del Grupo de expertos en insuficiencia cardíaca de la Junta de Castilla y León
- Médico colaborador de la Federación Española de atletismo, ciclismo, judo, baloncesto, tenis de mesa voleibol, rugby, piragüismo, kárate y deportes asociados, montañismo, tiro con arco, patín, etc...
- Medico habilitado por la Comisión Nacional Antidopaje del Consejo Superior de Deportes, en peritaje, control de muestras y autorizaciones de uso terapéutico (AUT) desde 1993 hasta la actualidad.
- Habilitada por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte según el apartado 1 del artículo 4 de la Orden de 11 de enero de 1996, para recogida de muestras en los controles de dopaje con tarjeta nº87 desde 1996 hasta la actualidad
- Miembro de la Sociedad Española de Medicina Interna, Sociedad Castellano-Leonesa de Medicina Interna, Federación Española de Medicina de Deporte y Federación Castellano-Leonesa de Medicina del Deporte.
- Miembro del Grupo de Nutrición de la Federación Española de Medicina de Deporte

(FEMEDE) y de su grupo específico de trabajo “Ayudas ergogénicas nutricionales”

- Miembro activo de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada

- Miembro activo del European Hydration Institute

- Miembro de ASEMEYA (asociación española de Médicos escritores y artistas)

- Profesora colaboradora de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Valladolid, Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca, Escuela de ATS y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca, Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco, Facultad de Farmacia de la Universidad de Pamplona, Alfonso X el Sabio de Madrid y Universidad Alfonso X el Sabio de Madrid.

Investigación y publicaciones

Algunos de mis trabajos de investigación en materia deportiva han sido premiados y subvencionados como: “Síndrome de fatiga crónica en el deportista, predicción mediante parámetros de función miocárdica”. Premio Caja de España de Valladolid de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid con título de Académico corresponsal de dicha Corporación. Diciembre 1994.

Proteínas y rendimiento deportivo. Influencia de la suplementación nutricional con proteínas ricas en aminoácidos ramificados sobre el rendimiento deportivo. Consejería de Educación y Cultura. Dirección General de Deportes. Junta de Castilla y León. Valladolid. Noviembre 2002

“Seguimiento biomédico. Evolución Funcional en diferentes categorías de nadadores y deportistas pertenecientes a la Agrupación Deportiva Zamora” Consejería de Educación y Cultura. Dirección General de Deportes. Junta de Castilla y León. Valladolid. Noviembre 2003

“Óxido Nítrico exhalado en la valoración del broncoespasmo inducido por esfuerzo”. Consejería de Cultura y Turismo. Dirección General de Deportes. Junta de Castilla y León. Valladolid Octubre 2006

“Antioxidantes y rendimiento deportivo. Revisión de la Evidencia” Premio Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada. Madrid. Noviembre 2008

Varias publicaciones indexadas en ISI-JCR y más de 300 publicaciones en revistas nacionales sin índice de impacto, capítulos de libros, cursos on-line de la FEMEDE, y blogs relacionados con el deporte de cualquier rango de competición

Autora del libro “Adaptaciones cardíacas al entrenamiento en deportistas de competición” editado por la Junta de Castilla y León con carácter divulgativo para los profesionales de la Salud.

Autora de monografía: “Guía para el farmacéutico de lesiones más comunes en el ámbito deportivo”

Autora de monografía: “Papel de las proteasas en el daño muscular inducido por el ejercicio excéntrico”

Desde hace 8 años miembro del comité de Redacción de la Revista Axis del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Valladolid donde soy la responsable de una sección fija, “El Arte de Igea”, específica para temas de deporte y rendimiento físico.

He participado bien como ponente o panelista en más de 180 reuniones, congresos, y cursos relacionados con la actividad física y el deporte tanto en España como fuera de ella. Siendo, además, profesora colaboradora en numerosos cursos relacionados con mi especialidad.

Campos principales de especialización o experiencia

- Medicina Interna
- SIDA e inmunodeficiencias.
- Drogas de abuso.
- Ejercicio físico.
- Cardiología deportiva.
- Nutrición y aportes energéticos.
- Fisiología del esfuerzo
- Ayudas ergogénicas
- Dopaje

Grandes equipos que utiliza o ha utilizado

- Microscopía electrónica de barrido y transmisión.
- Electro-fonocardiógrafo.
- Ecocardiógrafo TM, bidimensional, Doppler y Doppler color.
- Registrador Holter de frecuencia y ritmo cardíaco.
- Ergoelectrocardiógrafo.
- Ergoespirómetros de laboratorio y portátiles
- Bioimpedanciómetro

Durante estos últimos 20 años, por tanto, he trabajado en el tema del deporte tanto en el mundo de la alta competición como el deporte base y la actividad deportiva de ocio y tiempo libre. En la actualidad, exigencias laborales, hacen que deba compaginar la tarea asistencial docente y la investigadora, situación ésta que me permite actualizarme, estar al día y fundamentalmente intentar transmitir esos conocimientos a los que un día serán los responsables de la preparación física de nuestros niños y nuestros deportistas de élite. Esto supone para mí un privilegio y una responsabilidad importantísima.

Todo esto hace que una gran parte de mi tarea sea la de la divulgación de las indicaciones, contraindicaciones, efectos secundarios y beneficios de la práctica de la actividad física y el deporte en muy diferentes colectivos, con el fin de hacer del deporte una correcta estrategia de salud, así como la prevención de la patología en el deportista de élite, básicamente en el área de las ayudas ergogénicas. Sin duda, todo esto supone e incluye un trato muy cercano con colectivos de médicos, deportistas, maestros, monitores, alumnos, entrenadores, y población general.