

Datos personales

Apellidos y nombre: BLASCO REDONDO, RAQUEL

Situación profesional actual ASISTENCIAL

Organismo: JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN. GERENCIA REGIONAL DE SALUD. DIRECCIÓN GENERAL DE ASISTENCIA HOSPITALARIA
Facultad, Escuela o Instituto: CENTRO REGIONAL DE MEDICINA DEPORTIVA
Dpto./ Sección./ Unidad estr: UNIDAD DE MEDICINA INTERNA
Dirección postal: AVDA REAL DE BURGOS S/N 47071 VALLADOLID

Categoría profesional: Técnico Facultativo. Escala Superior. Médico Especialista en Medicina Interna. Nivel A

Situación profesional actual. ACADÉMICA

Organismo: UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
Facultad, Escuela o Instituto: FACULTAD DE MEDICINA
Dpto./ Sección./ Unidad estr: Pediatría, Inmun., Gin-Obst, Nut-Brom, Psiquiat. e H8 de la Ciencia
Dirección postal: Avda. Ramón' Cajal nº 7 47005-VALLADOLID
Teléfono: Tlf: 983 42 3186 1 Fax: 983 18 38 12
Correo electrónico: dpto.ped@uva.es
Categoría profesional: Profesor Asociado del Área de conocimiento Nutrición y Bromatología

Líneas de Investigación

Fisiología del esfuerzo, ayudas ergogénicas, patología del deporte, inflamación, estrés oxidativo, nutrición y suplementación nutricional en el deporte

Formación Académica

Titulación superior: Título de Doctor en Medicina y Cirugía
Centro: Facultad de Medicina.Universidad de Valladolid. “Estudio de la Adaptación cardiovascular al entrenamiento en deportistas de competición”.Director: Dr D. Julio Ardura Fernández
Fecha: Mayo 1995 Sobresaliente “cum Laude”

Doctorado: Cursos del Doctorado
Centro: Facultad de Medicina.Universidad de Valladolid
Fecha: 1984-85

Evaluación positiva de la ANECA para las figuras de:

Sexenios concedidos CNEAI:

Participación en Proyectos

- **Número de proyectos europeos:**
- **Número de proyectos del Plan Nacional:**
- **Número de proyectos del Plan Regional:7**
- **Plan Regional**
 - a. Reinserción adictos a drogas parenterales CyL (1990-91)

- b. 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
 - c. "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
 - d. "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 Financiado en Convocatoria Orden CYT/605/2004, de 15 de abril. B.O.C.y L. Suplemento al N.º 82
 - e. II Plan De Salud Junta de Castilla y León. Grupo de expertos en ejercicio físico
 - f. III Plan De Salud Junta de Castilla y León. Grupo de expertos en insuficiencia cardíaca
 - g. EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES CON DIABETES TIPO 2 Proyectos de Investigación Modalidad "A" correspondientes a Atención Especializada y Emergencias Sanitarias seleccionados. Nº expediente GRS 935/A/14 Resolución convocatoria 31 de Julio 2014.Financiado por DIRECCIÓN GENERAL DE ASISTENCIA SANITARIA para los años 2014-15
- **Número de contratos con empresas:2**
 - Suplementación con bromelina en el daño muscular producido durante el ejercicio físico excéntrico. Estudio Bromesport. Blasco Redondo, Raquel y Jiménez Díaz, José Fernando . Casa comercial Rottapharm S.A. 2011-2012
 - Reducción en el consumo de recursos sanitarios asociado al asma tras el tratamiento con montelukast en España (estudio PRACTICAL).Pinto J.A., Blasco Redondo R., Nocea G, Caloto MT, Guilera M, Badía X, Sazonov Koceva, V.Outcomes Research Merck, Shrap & Dohme. Whitehouse station, New Jersey (USA) SEAIC Nov 2005-2008
 - **Número de proyectos del Plan propio de la Universidad:**

Publicaciones en revistas indexadas en JCR

-Resting energy expenditure; assessment methods and applications. . [Nutr Hosp.](#) 2015 Feb

26;31(s03):245-254.[Blasco Redondo R](#)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25719792>

-Consensus document and conclusions. Methodology of dietary surveys, studies on nutrition, physical activity and other lifestyles. [Nutr Hosp.](#) 2015 Feb 26;31(s03):9-12

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25719765->

-Hydration in extreme situations _ Spanish Journal of Community Nutrition Vol 18, Supplement 1 26-27 2012

[ORL manifestations in HIV patients. Report of 156 cases] [Acta](#)

[Otorrinolaringol Esp.](#) 1992 Sep-Oct;43(5):317-20.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1492989>

Publicaciones en revistas no indexadas en JCR

- Número de publicaciones indexadas en otras bases de datos (6 últimos años)
- -Blasco Redondo R. Reposición hidroelectrolítica en situaciones extremas de estrés térmico", capítulo del libro "Planificación Dietética Deportiva" Editorial Medica CTO.(en prensa)
- - Heras Gómez, F Blasco Redondo R. Deformidades Congénitas de la caja torácica y actividad física Capítulo 23 libro Aparato respiratorio y actividad física.Sociedad española de Neumología y cirugía torácica Barcelona 2013 Oct ISBN78-84-695-7250-4 pg 273-284
- - Losa López J, Blasco Redondo, R "Relación de la estimación de grasa subcutánea mediante ultrasonografía, bioimpedanciometría y antropometría" Arch Med Deporte 2012 XXIX ;153: 1012-13
- - Blasco Redondo R. Reposición hidroelectrolítica en situaciones térmicas extremas. Arch Med Deporte 2012 XXIX ;152: 991-1003
- - Grupo de Nutrición de FEMEDE. Ayudas ergogénicas nutricionales para las personas que realizan ejercicio físico. Documento de Consenso de la Federación española de Medicina del Deporte. Arch Med Deporte 2012 XXIX ;Suplemento 1 (monografía):6-80
- - Blasco Redondo R, Rubio Arias, J Angera Vilá A, Ayllón Sánchez. A, Ramos Campo, D, Jiménez Díaz JF, Suplementación con bromelina en el daño muscular producido durante el ejercicio físico excéntrico. Estudio Bromesport. Arch Med Deporte 2012 XXIX (4);150: 769-83
- - Blasco Redondo R. Aclimatación al ejercicio físico en situaciones de estrés térmico. Arch Med Deporte 2012 XXIX (2);148: 621--31
- - Blasco Redondo R. Hydration in extreme situations. Rev Esp Nut comunitaria 2012;18 (sp1) 25-27
- - Martín-Hernández, J, Blasco Redondo R, Herrero AJ, El ejercicio físico suplementado con isquemia tisular como método de prevención de la atrofia muscular. Arch Med Deporte 2011 XXVIII(5) ;145: 383-393
- -Blasco Redondo R. Los suplementos antioxidantes en el rendimiento físico. Revisión de la evidencia Nutr Clin Med 2009; III (2): 67-81
- - Grupo de Nutrición de FEMEDE. CONSENSO SOBRE BEBIDAS PARA EL DEPORTISTA. COMPOSICIÓN Y PAUTAS DE REPOSICIÓN DE LÍQUIDOS DOCUMENTO DE CONSENSO DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE. Arch Med Deporte 2008 XXV ;245-58
- Número de publicaciones no indexadas: (superior a 50)

Libros y capítulos de libro

Número de libros:1

"La Adaptación al entrenamiento en el corazón del deportista". Blasco Redondo R. Ardura Fernández J. Eurobock. Junta de Castilla y León Consejería de Sanidad y Bienestar Social.Valladolid. Junio 1998. 307 páginas. Guía práctica de cardiología deportiva

Número de capítulos de libro y publicaciones/separatas:9

- Blasco Redondo R. "Alteraciones de la función hepática en pacientes con infección por VIH". Tesina dirigida por el Prof. Dr. D. José Verdejo Ortés, como evaluación final del I Master en SIDA e Inmunodeficiencias. Archivos de la Facultad de Medicina de Barcelona.Junio 1993.Proceedings Hospital Carlos III. Enero 1992
- Blasco Redondo R, Ardura fernández J, Capa Espejo S, Andrés Puertas, M, Gonzalez Cabrero JA, Iñigo Moliner V. "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. Archivos de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid. Diciembre 1994.
- Blasco Redondo R. "Estudio de la adaptación cardiovascular al entrenamiento en deportistas de competición."Tesis Doctoral dirigida por el Prof. Dr. D. Julio Ardura Fernández. Archivos de la Facultad de Medicina de Valladolid. -Mayo-95 .España.
- Blasco Redondo R. Revilla Manrique. ML. " El ejercicio físico en niños con enfermedad crónica" Capítulo 18. "El niño hospitalizado o enfermo crónico". Propuesta de actuación" Psicovital S.L. Valladolid Abril 1998. 149-160.
- Blasco Redondo R. " La medicina deportiva. Salud y deporte" Capítulo 33 del libro. " Cómo programar la educación para la salud. Guía para la atención Primaria"" Psicovital S.L. Valladolid Abril 1998. 311-320.
- Blasco Redondo R. 3 capítulos en el curso On Line "Alimentación y nutrición del deportista"

organizado por el Grupo de Nutrición de la Federación Española de Medicina del Deporte. (FEMEDE) Octubre 2009 (en vigor en la actualidad)

- Blasco Redondo R 5 capítulos en el curso On Line Ayudas ergogénicas nutricionales para las personas que realizan ejercicio físico organizado por el Grupo de Nutrición de la Federación española de Medicina del Deporte.(FEMEDE) Octubre 2011 (en vigor en la actualidad)
- Heras Gómez, F Blasco Redondo R. Deformidades Congénitas de la caja torácica y actividad física Capítulo 23 libro Ejercicio físico y aparato respiratorio (en prensa)
- Blasco Redondo R. Reposición hidroelectrolítica en situaciones extremas de estres térmico", capítulo del libro "Planificación Dietética Deportiva" Editorial Medica CTO.(en prensa)

Contribuciones a Congresos

- **Número de comunicaciones a congresos nacionales: Más de 100**
- **Número de comunicaciones a congresos internacionales: 37**
- **Número de ponencias invitadas: Más de 200**

TFG dirigidas (Grado de Nutrición Humana y Dietética)

- Trabajo de fin de Grado De nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid. **Doctorando: César Carrascal Quemada**
Título: Evidencia de la eficacia de la suplementación con proteínas en el rendimiento deportivo
Calificación: Sobresaliente-Honor
Año de lectura: 2014
- Trabajo de fin de Diplomatura de Dietética de la Facultad de Farmacia de la Universidad del País vasco. Vitoria. Realizado por Dña Laura Díez Velasco."Valoración del estado nutricional de la selección Junior de Voleybol" Para Facultad de Farmacia de la Universidad del País vasco. Septiembre 2008 **Calificación: Sobresaliente-Honor**
- Trabajo de fin de Diplomatura de Dietética de la Universidad Alfonso X el Sabio. Madrid. Realizado por Dña Elena Nieto Vivas."Nutrición del deportista". Para la Universidad Alfonso X el Sabio. Madrid.. Septiembre 2007 Calificación: Sobresaliente-Honor

Docencia Universitaria

- **Docencia en Grado (asignaturas y años de impartición):**
 1. Profesora Asociada del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid Sep 2013 hasta la actualidad
 2. Profesora adjunta de las asignaturas "Deporte Adaptado" y "Prevención de lesiones y readaptación física" en la Licenciatura "Ciencias de la Actividad Física y el Deporte" de la Universidad Miguel de Cervantes. desde Curso 2008-2009 hasta 2011
- **Docencia en Post-Grado (asignaturas y años de impartición):**

Diferentes aportaciones desde 1992 en post grados como Profesora colaboradora de la Facultad de Medicina de la Universidad Salamanca, Oviedo y Alcalá de Henares. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Valladolid, Escuela de ATS y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca, Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco y de Pamplona, y Universidad Alfonso X el Sabio de Madrid

Gestión

- Gestión de gastos en el programa de "EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES CON DIABETES TIPO 2" Proyectos de Investigación Modalidad "A" correspondientes a Atención Especializada y

Emergencias Sanitarias seleccionados. Nº expediente GRS 935/A/14 Resolución convocatoria 31 de Julio 2014. Financiado por DIRECCIÓN GENERAL DE ASISTENCIA SANITARIA para los años 2014-15

- Gestión de gastos en el estudio Suplementación con bromelina en el daño muscular producido durante el ejercicio físico excéntrico. Estudio Bromesport. Blasco Redondo, Raquel y Jiménez Díaz, José Fernando . Casa comercial Rottapharm S.A. 2011-2012

Experiencia profesional

Desde 1992 ejerce como facultativo Especialista en Medicina Interna en el Centro Regional de Medicina Deportiva de la Junta de Castilla y León (Valladolid). En 1996, fue nombrada Coordinadora de la Unidad de Investigación del centro y en 2000, Responsable de la Unidad de Nutrición. Desde 2008-20012 combina el ejercicio profesional en el centro con su labor como Profesora adjunta de la UEMC y 2013 con el de Profesora asociada del Grado de Nutrición Dietética y Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid

Miembro activo en numerosas sociedades relacionadas con la actividad física y el deporte. 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...

Médico habilitado por la Comisión Nacional Antidopaje del Consejo Superior de Deportes, (en la actualidad AEPSAD) en peritaje, control y recogida de muestras y autorizaciones de uso terapéutico (AUT) desde 1993 hasta la actualidad

Miembro en diferentes sociedades médicas: Grupo de expertos en Insuficiencia Cardíaca de la Junta de Castilla y León, la SEMI, la Sociedad Castellano-Leonesa de Medicina Interna, la SENBA, la European Hydration Institute, la Federación Castellano-Leonesa de Medicina del Deporte y la FEMEDE, en su Grupo de Nutrición y su grupo específico de trabajo "Ayudas ergogénicas nutricionales". Nombrada Académico Corresponsal de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid. (mayo 1995)

En el área docente, ejerciendo como Profesora Asociada de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid. Profesora colaboradora de la Facultad de Medicina de la Universidad Salamanca, Oviedo y Alcalá de Henares. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Valladolid, Escuela de ATS y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca, Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco y de Pamplona, y Universidad Alfonso X el Sabio de Madrid y Facultad de Ciencias de la Salud (Fisioterapia y EAFyD) de la Universidad Católica de Murcia (UCAM)

Revisor editorial de la Editorial Elsevier para temas de Fisioterapia, ayudas ergogénicas y deporte. Editorial Panamericana para temas de fisiología de esfuerzo, nutrición y deporte. Revista Cultura Ciencia y Deporte editada por la Universidad Católica de Murcia para temas de la Actividad física y Deporte y de la Revista Archivos de Medicina del Deporte Órgano Oficial de la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MEDICINA DEPORTIVA

Más de 100 trabajos no indexados en ISI-JCR y más de 500 en revistas nacionales sin índice de impacto, capítulos de libros, monografías, cursos on-line , sección fija en la revista del Ilustre COM de Valladolid y blogs relacionados con el deporte de cualquier rango de competición . Autora del libro "Adaptaciones cardíacas al entrenamiento en deportistas de competición".

Contribución de actividad investigadora en relación al desarrollo clínico asistencial y/o tecnológico del SNS (elaboración de guías, manuscritos)

-Elaboración del Libro "La Adaptación al entrenamiento en el corazón del deportista". Blasco Redondo R. Ardua Fernández J. Eurobock. Junta de Castilla y León Consejería de Sanidad y Bienestar Social. Valladolid. Junio 1998. 307 páginas. Guía práctica de cardiología deportiva

-Miembro de grupo de expertos Insuficiencia cardíaca en la elaboración del III Plan de Salud de la Junta de Castilla y León 2011

- Elaboración del tríptico divulgativo: Prevención del daño muscular inducido por ejercicio físico excéntrico. Editorial EURORSCG Enero 2012
- Elaboración de la monografía divulgativa: Suplementación con proteasas en el daño muscular producido por ejercicio físico excéntrico. Revisión de la evidencia.. Editorial EDIKamed Marzo 2012
- Elaboración de la Guía farmacéutica: Patologías más comunes en el deporte.. Editorial EDIKamed Julio 2012

Pertenencia a grupos de trabajo. Divulgación

- Miembro del Grupo de expertos de Nutrición deportiva de la FEMEDE NUTRIDEP y colaborador de reuniones de grupos de trabajo de la especialidad. Septiembre 09 hasta la actualidad.
- Desde Noviembre 2013 Secretaria del grupo de expertos en nutrición Deportiva Nutridep
- Miembro del Grupo de expertos de Ayudas ergogénicas perteneciente al Grupo de Nutrición deportiva de la FEMEDE y colaborador de reuniones de grupos de trabajo de la especialidad. Septiembre 09 hasta la actualidad
- Revisor editorial de la Editorial Elsevier para temas de Fisioterapia (Mayo 2012 hasta la actualidad)
- Revisor editorial de la Editorial Panamericana para temas de fisiología de esfuerzo, nutrición y deporte (Enero 2013 hasta la actualidad)
- Revisor editorial de la Editorial Elsevier para temas de Ayudas ergogénicas y deporte (Febrero 2013 hasta la actualidad)
- Revisor editorial de la Revista Cultura Ciencia y Deporte editada por la Universidad Católica de Murcia para temas de la Actividad física y Deporte (Mayo 2013 hasta la actualidad)
- Revisor editorial de la Revista Archivos de Medicina Deportiva editada y órgano oficial de la FEMEDE (federación de Medicina deportiva para temas de la Actividad física, nutrición, ayudas ergogénicas y Deporte (Abril 2013 hasta la actualidad)
- Salud 2.0 coordinación de la parte médica del blog "Entrenamiento y Nutrición" Divulgación en nutrición, salud y actividad física desde 2011 <http://blogentrenamientoynutricion.com/>
- Salud 2.0 Dirección del blog "Ex Notitia Victoria" <http://raquelblascor.wordpress.com/> que realiza una extensa tarea en Divulgación rigurosa 2.0 en materia de medicina deportiva, ayudas ergogénicas, salud, actividad física y deporte y fisiología del esfuerzo. Enero 2013 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 hasta 31 de Diciembre de 2010. Rehabilitada por méritos/examen rehabilitación Enero 2012 hasta la actualidad
- Profesora adjunta de las asignaturas "Deporte Adaptado" y "Prevención de lesiones y readaptación física" en la Licenciatura "Ciencias de la Actividad Física y el Deporte" de la Universidad Miguel de Cervantes. desde Curso 2008-2009 hasta 2011
- Profesora colaboradora de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid, Escuela de Magisterio de la Universidad de Valladolid, Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco, Escuela de Fisioterapia de la Universidad de Salamanca, Facultad de Farmacia de la Universidad de Pamplona, Facultad de Medicina de la Universidad de Alcalá de Henares, Universidad Alfonso X el Sabio de Madrid, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Católica S. Antonio de Murcia (UCAM)
- Profesora Asociada del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid Sep 2013 hasta la actualidad

Actividad Investigadora DIRECCIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN (no especificados previamente)

- Tesina realizada por D. Adolfo Agudo Cadarso con el tema:"Valoración de la función cardíaca mediante ultrasonografía" para el Curso"Valoración del daño corporal". Departamento de Medicina Legal. Facultad de Medicina. Universidad de Valladolid. Valladolid Noviembre 1993.
- 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
- Trabajo de fin de Ciclo formativo de Grado Superior de Dietética realizado por Dña Elena Nieto Vivas."Nutrición del deportista". Para el Centro de Enseñanza Gregorio Fernández. Junio 2003

- Trabajo de fin de Ciclo formativo de Grado Superior de Dietética realizado por Dña Natalia Pequeño Alonso."Nutrición del deportista". Para el Centro de Enseñanza Gregorio Fernández. Junio 2003
- Trabajo de fin de Ciclo formativo de Grado Superior de Dietética realizado por Dña Elena Nieto Vivas."Nutrición del deportista". Para el Centro de Enseñanza Julián Marías. Junio 2004
- Trabajo de fin de Ciclo formativo de Grado Superior de Dietética realizado por Dña Elena Nieto Vivas."Nutrición del deportista". Para el Centro de Enseñanza Julián Marías. Junio 2004