



Pacientes



Hospital Universitario  
Infanta Elena

## Cuarta Jornada TRIATLÓN

Las lesiones más frecuentes y cómo prevenirlas

**7 Febrero 2026 de 9:00h. a 13:50h.**

Salón de actos del Hospital Universitario Infanta Elena.

Dirigido a:

Deportistas, fisioterapeutas, preparadores físicos, médicos.

Inscripción obligatoria y gratuita.

jornadadeportiva.hie@quironsalud.es

Fecha límite de inscripción: 27 Enero 2026.

Aforo limitado.



Con el aval científico de:



Auspiciado por:



Ayuntamiento de Valdemoro

Patrocinado por:



### Programa:

#### 09:00 h. Presentación y bienvenida

Dra. María Ángeles Gómez Bermejo, Dra. María Brotat Rodríguez, Dr. Sergio Díaz Blanco y Dr. Armando Macera.

En representación del Ayuntamiento de Valdemoro:

Dña. María José Fernández García (Concejala delegada de Salud), D. Mauricio Fernández Medrano (Concejal delegado de Deporte) y D. Andrés Leandro Pous de la Flor (Concejal delegado de Educación)

#### 09:10 h. PRIMERA SESIÓN: Triatlón. Todo lo que debes saber.

Moderadores: Dr. Juan Carlos Márquez Ambite y Dr. Rodrigo Antón Mateo. Hospital Universitario Infanta Elena.

#### 09:15 h. Triatlón y las lesiones más comunes, ¿cuáles son?

Dra. Rocío Mascaraque Ortiz. Hospital Universitario Infanta Elena.

#### 09:30 h. Natación. Lesión del manguito rotador. ¿Necesita cirugía?

Dra. Beatriz García Maya. Hospital Universitario Infanta Elena.

#### 09:45 h. Hernia discal. ¿Puedo seguir practicando deporte?

Dra. Zoe de Uña Gallego. Hospital Universitario Infanta Elena.

#### 10:00 h. Estrés y presiones. Importancia de la salud mental en el deporte.

Dra. Julia Cambra Almerge. Psiquiatría y psicoterapia integradora.

#### 10:20 h. SEGUNDA SESIÓN: Lesiones en cadera y rodilla.

Moderadores: Dra. María Ángeles Gómez Bermejo y Dr. Sergio Díaz Blanco. Hospital Universitario Infanta Elena.

#### 10:25 h. Carrera: ¿Cómo no meter la pata?

D. David de Diego del Río. Director técnico El Cid Triatlón Club.

#### 10:40 h. Triatlón en los niños y adolescentes

Dr. Alberto Jesús Serván López. Hospital Universitario Infanta Elena.

#### 10:55 h. Tengo artrosis ¿puedo hacer deporte?

Dra. María Brotat Rodríguez. Hospital Universitario Infanta Elena.

#### 11:20 h. Discusión

#### 11:45 h. Pausa café

#### 12:15 h. TERCERA SESIÓN: Lesiones en pierna, tobillo y pie.

Moderadores: Dr. Armando Macera y Dr. Carlos Martínez Limón. Hospital Universitario Infanta Elena.

#### 12:20 h. ¿Dolor en la espina? El running y la perostitis tibial.

Dr. Daniel Horcajo Sanz. Hospital Universitario Infanta Elena.

#### 12:35 h. Tendón de Aquiles roto. ¿y ahora qué hago...?

Dr. Daniel López Dorado. Hospital Universitario Infanta Elena.

#### 12:55 h. Metatarsalgia en los corredores

Dra. Melani Flores Brito. Hospital Universitario Infanta Elena.

#### 13:15 h. Fascitis plantar y espolones óseos: ¿Quién gana?

Dr. Carlos Martínez Limón. Hospital Universitario Infanta Elena.

#### 13:30 h. Discusión

#### 13:50 h. Clausura



Este documento ha sido aprobado por la Comisión Técnica de la Coordinación de la Información en diciembre del 2025.