

# UNIDAD DE MEDICINA Y CIENCIAS DEL DEPORTE IPN

## NUESTROS MÉDICOS:

- Dra. Marta Gisela Urbieto Castillo, especialista en medicina del Deporte. Diplomada en atención a deportes en conjunto, lunes a viernes de 7-14 h.
- Dr. Héctor García Mayoral, especialista en medicina del Deporte. Certificación en Antropometría. (ISAK), lunes a viernes de 7-14 h.
- Dr. Raúl Zavaleta Vázquez, especialista en medicina del deporte. Diplomado en rehabilitación deportiva. Certificación de lesiones deportivas de rodilla, lunes a viernes de 7-14 h.
- Dr. Gustavo Arellano Álvarez, Médico especialista y Certificado en Medicina del Deporte, lunes a viernes de 15-20 h.
- Alfredo Torres Hernández, Maestría en Educación, Lic. En Educación Física, Técnico en fisioterapia, lunes a jueves 15-19 h, viernes 15-18 h.
- Hugo Romeo Herrera Velasquez. Médico General, lunes a viernes de 15-21 h.

### Servicios:

- Brindamos atención a los atletas representativos de las diferentes disciplinas del IPN.
- Consulta de medicina del Deporte. Ortopedia deportiva Rehabilitación deportiva.
- Evaluaciones morfo funcionales para valorar el estado de salud, las capacidades.

### Teléfono:

5557296000 ext. 54791

## UBICACIÓN:

Bajo la grada poniente Estadio  
Wilfrido Massieu en Zacatenco

## SEDES Y HORARIOS ZACATENCO

## REQUISITOS:

- Ser alumno del IPN
- Estar dentro de las disciplinas que la Institución ofrece

## DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

- ¿Qué es?  
La medicina del deporte es una especialidad médica que se centra en la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación de lesiones relacionadas con la actividad física y el deporte. También aborda aspectos de mejora del rendimiento deportivo y la promoción de un estilo de vida saludable mediante la actividad física.
- ¿Para qué sirve?  
Prevención de lesiones: Diseña programas para reducir el riesgo de lesiones mediante técnicas correctas, equipamiento adecuado y ejercicios preventivos.  
Diagnóstico y tratamiento de lesiones: Identifica y trata problemas musculoesqueléticos, como esguinces, fracturas, tendinitis o desgarros musculares.  
Rehabilitación: Ayuda a los atletas a recuperarse de lesiones y regresar a su nivel óptimo de rendimiento.  
Optimización del rendimiento físico: Brinda asesoramiento sobre entrenamiento, nutrición y estrategias para maximizar el rendimiento deportivo.
- Beneficios:  
Control de salud general: Realiza evaluaciones médicas para asegurar que los deportistas estén en condiciones óptimas para entrenar y competir.