

"El golpe de calor es la emergencia médica que se ve más frecuentemente en una carrera de larga distancia"

El Dr. Enrique Pérez de Ayala, jefe del servicio de Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa aconseja "beber al menos cada media hora al realizar esfuerzos deportivos prolongados"

Como cada verano, el golpe de calor se presenta como el mayor enemigo de los corredores que se enfrentan a carreras de larga distancia. El jefe del servicio de Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa, Enrique Pérez de Ayala, asegura que este fenómeno sucede por "la pérdida de calor a través de la sudoración".

Por ello, el especialista de Policlínica Gipuzkoa aconseja a los corredores realizar una hidratación, "mediante pequeños sorbos" antes de la carrera: "Durante la misma, también es preciso hidratarse al menos cada 20 minutos, máximo media hora". El especialista de Policlínica Gipuzkoa aconseja beber agua para esfuerzos deportivos inferiores de 2 horas, y una solución con sales y azúcares para pruebas más extensas.

Para llegar a punto a la carrera, se recomienda a los corredores realizar un reconocimiento Médico-Deportivo previo a la competición, "en especial las personas mayores de 35 años". Mediante este examen, se estudian varios aspectos relacionados con la fisiología y la biomecánica del corredor: "Hacemos una valoración muscular-articular, un estudio completo de la composición corporal, determinando el porcentaje de grasa y musculación en las diferentes zonas del cuerpo, estudiamos el apoyo plantar y por último hacemos las pruebas de esfuerzo", detalla el Dr. Pérez de Ayala.

Estos consejos son especialmente útiles para la preparación de carreras de media-larga distancia como la Behobia/San Sebastián, de la que Policlínica Gipuzkoa, perteneciente al Grupo Quirónsalud, volverá a ser por tercer año consecutivo Healthcare Partner. La carrera popular más esperada por muchos corredores, este año espera congregarse a 27.000 participantes para su 59ª edición, que se celebrará el domingo 10 de noviembre.

El conocimiento individual de los valores del corredor son clave para establecer la mejor estrategia para conseguir sus objetivos deportivos. "Con un chequeo deportivo no solo el deportista ganará en salud, sino que también puede mejorar su rendimiento entre un 20 y 30%", concluye el especialista de Policlínica Gipuzkoa.

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa
Policlínica Gipuzkoa
654 09 69 91

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina País Vasco](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>