

Gonzalo Navarrete, cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa: "El 60-80% de las paradas cardiorrespiratorias en jóvenes ocurren durante la práctica deportiva"

Para contribuir a la mejor preparación de los participantes y contribuir a que afronten esta Behobia/San Sebastián 2024 de la mejor forma posible, Policlínica Gipuzkoa ha organizado un Aula de Salud el jueves 26 de septiembre a las 19:00 horas en la Sala de Prensa del Reale Arena en Anoeta. La entrada es libre hasta completar aforo

La carrera popular guipuzcoana Behobia/San Sebastián ha vuelto a agotar las inscripciones en tiempo récord. Hasta 27.000 corredores y corredoras se preparan este año para correr la 59ª edición de la carrera, que se celebra el domingo, 10 de noviembre, en la que Policlínica Gipuzkoa y Quirónsalud serán HealthCare Partner por tercer año consecutivo. Para contribuir a la mejor preparación de los participantes y que puedan afrontar la carrera de la mejor forma posible, Policlínica Gipuzkoa ha organizado un Aula de Salud el jueves, 26 de septiembre, a las 19:00 horas, en la Sala de Prensa del Reale Arena en Anoeta, abierta al público, hasta completar aforo.

Moderado por Sonia Roussel, directora médico asistencial de Quirónsalud en Gipuzkoa, el evento titulado "Preparando una nueva edición de la B/SS para conseguir la mejor experiencia para todos" contará con la participación de Iñigo Etxeberria, coordinador de la Behobia/San Sebastián; Gonzalo Navarrete, cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa; Juan Rey, director médico del Hospital Universitario Rey Juan Carlos de Madrid y corredor habitual de la Behobia/SS y, Javier Alfaro, director técnico de Podoactiva y podólogo de la Selección Española de Fútbol.

De cara a la carrera, el cardiólogo, Gonzalo Navarrete, asegura que "entre el 60 y el 80 por ciento de las paradas cardiorrespiratorias en jóvenes ocurren durante la práctica deportiva". Sin embargo, en los mayores de 35 años "las causas de muerte súbita durante el deporte cambian radicalmente, ya que el 80 por ciento ocurren en relación a una cardiopatía isquémica, que se produce cuando se obstruye una arteria del corazón", explica Gonzalo Navarrete.

Por ello, el especialista de Policlínica Gipuzkoa recomienda realizar una valoración cardiológica individual, teniendo en cuenta antecedentes familiares de cardiopatía o muerte súbita, edad y objetivos, antes de enfrentarse a un esfuerzo deportivo como el que supone la Behobia-San Sebastián.

Test de Nutrición y Deporte

Para facilitar la preparación de esta nueva edición de la Behobia-San Sebastián, Policlínica Gipuzkoa ofrece un Test de Nutrición y Deporte. Esta prueba en sangre permite conocer las necesidades de vitaminas y minerales, así como la ingesta adecuada de grasas, proteínas y carbohidratos para lograr una buena composición corporal y mejorar el rendimiento físico. También analiza la capacidad detoxificante, el estado inflamatorio y las necesidades de nutrientes y ejercicio para evitar lesiones y

mejorar la salud ósea.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo de salud líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Además de su actividad en España, Quirónsalud está también presente en Latinoamérica, particularmente en Colombia y Perú. Conjuntamente, cuenta con más de 50.000 profesionales en más de 180 centros sanitarios, entre los que se encuentran 57 hospitales con más de 8.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializado y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (diez de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa

Policlínica Gipuzkoa / Comunicación

654 09 69 91

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>