

Juan Rey, Director Médico del Hospital Universitario Rey Juan Carlos: "Si el día de la Behobia/SS hace calor y humedad, mejor no plantearse hacer un récord personal"

El pasado jueves, Gonzalo Navarrete, cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa; Juan Rey, Director Médico del Hospital Universitario Rey Juan Carlos; Iñigo Etxeberria, coordinador de la Behobia-San Sebastián y, Javier Alfaro, podólogo y Director Técnico de Podoactiva, ofrecieron consejos valiosos para afrontar la carrera en el Aula de Salud organizada por Policlínica Gipuzkoa

La Behobia/San Sebastián, carrera popular por excelencia en Gipuzkoa, es una ocasión ideal para disfrutar de la ciudad, del deporte y de la compañía, pero también hay quien aprovecha la fecha para intentar batir sus marcas y superarse a sí mismo. Sin embargo, "si el día de la carrera hace calor y humedad, mejor no plantearse hacer un récord personal". Así lo explicó Juan Rey, Director Médico del Hospital Universitario Rey Juan Carlos y corredor habitual de la B/SS desde 2009, en el Aula de Salud que organizó Policlínica Gipuzkoa el pasado jueves en el Reale Arena.

Escuchar al cuerpo

Coincidió con él Iñigo Etxeberria, coordinador de la Behobia/San Sebastián, añadiendo que "las ediciones en las que la temperatura sube de 15°C se multiplican las asistencias sanitarias", y subrayó que los jóvenes que buscan mejorar su marca personal son los más propensos a sufrir golpes de calor severos, recordando que en la pasada edición, dos corredores de 20 y 28 años tuvieron que ser trasladados a la UCI tras sufrir un golpe de calor. "Hay escuchar al cuerpo antes y durante la carrera", señaló.

Gonzalo Navarrete, cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa, hizo un llamado a la responsabilidad de los corredores respecto a su salud cardiovascular, especialmente antes de participar en eventos de gran exigencia física como la Behobia/San Sebastián, e insistió en que los objetivos deben ser realistas, de acuerdo con la preparación y condición física de cada persona. El mensaje del cardiólogo fue claro: "La seguridad debe ser siempre la prioridad. Si se detectan síntomas que puedan inducir a desmayo, es mejor dejar de correr".

En los menores de 35 años, subrayó la necesidad de detectar a tiempo las miocardiopatías y las cardiopatías congénitas, una causa frecuente de muerte súbita durante la actividad deportiva, y en mayores de 35, afirmó que el riesgo principal es la cardiopatía isquémica. Antes de enfrentarse a una Carrera de tal calibre, Navarrete recomendó realizar un chequeo cardiológico que incluya un electrocardiograma y un ecocardiograma. Y para aquellas personas que presenten factores de riesgo cardiovascular o que tienen una vida sedentaria, también recomendó la realización una prueba de esfuerzo.

Javier Alfaro, Director Técnico de Podoactiva, explicó que cada vez son más comunes las zapatillas con placa de carbono, que permiten correr más rápido, pero que también requieren de una mejor preparación muscular: "Si no se entrena adecuadamente mediante entrenamientos de fuerza, el uso de este tipo de zapatillas puede aumentar el riesgo de sobrecargas y tendinitis, especialmente en el Aquiles y los gemelos", señaló.

Alfaro también compartió consejos prácticos, como la importancia de una buena técnica de carrera, basada en pasos cortos y una frecuencia de 180 pasos por minuto, aproximadamente. Recomendó realizar un estudio de la pisada antes de la carrera, ya que algunas personas pueden necesitar plantillas personalizadas para optimizar su rendimiento y prevenir lesiones. También aconsejó cuidar las uñas y evitar limarlas o cortarlas justo antes de la carrera, para prevenir posibles infecciones.

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
654096991

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

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

<https://www.notasdeprensa.es>