

Fernando Ibarreta, director ejecutivo de la Behobia-San Sebastián: "el 65% de los corredores son lúdicos, para ellos es un planazo"

[Multimedia](#)

Diferentes expertos impartieron ayer un Aula de Salud en el Aquarium en el que ofrecieron consejos para preparar la Behobia-San Sebastián, cuya 58ª edición se celebrará el próximo 12 de noviembre

Diferentes expertos ofrecieron sus mejores consejos para afrontar con éxito de salud y rendimiento la próxima Behobia-San Sebastián 2023 en el Aula de Salud que tuvo lugar en la tarde noche de ayer el Aquarium de San Sebastián. En la sesión intervinieron por parte de Policlínica Gipuzkoa, Enrique Pérez de Ayala, jefe del Servicio de Medicina Deportiva de Policlínica de Gipuzkoa; Eider Sánchez, Jefa del servicio de Nutrición; Leire Gárate, Jefa de la Unidad del Pie y Javier Irazusta, Jefe del Servicio de Cardiología; así como Virginia Santesteban, nutricionista de la Real Sociedad y Fernando Ibarreta, director ejecutivo de la carrera.

Abrió el Aula Fernando Ibarreta, destacando la importancia de esta carrera por su perfil popular, reconociendo que "el 65% de los corredores son lúdicos y participar en esta carrera para ellos es un planazo".

Durante su intervención, Enrique Pérez de Ayala, afirmó que, a la hora de afrontar esta prueba, "lo importante no es la edad", sino mantener un buen estado físico: "vemos corredores de 60 y 70 años que están fenomenal, porque no han dejado de entrenar", aseguró. Por otro lado, indicó que lo ideal es realizar previamente unos "chequeos médicos adaptados, que permiten obtener una valoración cardiovascular y determinar la potencia aeróbica", y recomendó el entrenamiento de fuerza al menos una vez a la semana para preparar bien la carrera, porque tiene bastantes cuestas.

Eider Sánchez, experta en nutrición deportiva, destacó la importancia de mantener una alimentación equilibrada, que consiste en comer 50% de verduras, 25% de cereales y 25% de proteínas, con más de 3 raciones diarias de fruta. Animó a los corredores a optimizar los depósitos de glucógeno en los días previos a la carrera mediante la ingesta de arroz, pasta o tubérculos, acompañado de verduras y de proteínas bajas en grasa como el pollo o el pescado blanco, "para empezar la carrera llenos de gasolina".

La nutricionista de Policlínica Gipuzkoa instó a "no realizar experimentos nutricionales en los días previos a la carrera y mantener una hidratación adecuada". El día de la carrera, aconsejó desayunar 2 ó 3 horas antes de comenzar a correr, "con una ingesta rica en hidratos de carbono, algo de

proteína de fácil digestión como la tortilla francesa, yogur o jamón cocido, siempre acompañado de agua o café".

A continuación, la enfermera y podóloga de Policlínica Gipuzkoa, Leire Gárate, enfocó su charla en la importancia de elegir el calzado adecuado y el cuidado de los pies. Recomendó realizar previamente un estudio de la pisada que permita configurar una plantilla para entrenar con menos riesgo de lesión. Gárate destacó la relevancia de la elección de zapatillas con un drop (diferencia de altura entre el talón y la parte delantera del pie de entre 6 y 8 centímetros). También señaló que "cuando vamos a correr el pie se va a hinchar, por lo que es mejor que el upper de la zapatilla se pueda adaptar". Recomendó mediasuelas que amortigüen y faciliten el control; y suelas que ofrezcan buen agarre. Además, mencionó la posibilidad de utilizar suelas de fibra de carbono para los corredores que quieran mejorar sus marcas, aunque advirtió que estas suelas "requieren de una técnica de carrera muy específica. Son suelas que ofrecen una respuesta de acción-reacción y permiten al mismo tiempo prevenir lesiones".

Para personas diabéticas, señaló la podóloga Leire Gárate: "si eres diabético vas a tener más riesgo de una infección. Hay calcetines especiales que cubren el pie con nanoplata y cuando sudas no se te van a infectar esas fisuras que se te hayan podido producir". La podóloga de Policlínica Gipuzkoa también indicó que en caso de tener fascitis plantar, recomendaba calcetines con refuerzo de arco interno. Para terminar, subrayó la importancia de aplicar vaselina entre el calcetín y la zapatilla para evitar rozaduras. Y recordó un último consejo sencillo: "cortarse las uñas rectas y quitarse las durezas para prevenir heridas".

Javier Irazusta, jefe del servicio de Cardiología de Policlínica Gipuzkoa, ofreció consejos cruciales sobre la prevención de riesgos cardiovasculares y la muerte súbita durante la práctica deportiva. Destacó la importancia de la personalización del ejercicio físico según la edad y los factores de riesgo. En este sentido, el cardiólogo afirmó que "tenemos clara que la actividad física es fundamental, disminuye la mortalidad igual o más que la mayoría de los fármacos, pero el deporte puede causar muerte súbita en personas con cardiopatías", a lo que añadió: "nuestras recomendaciones a nuestros pacientes son siempre realizar ejercicio físico moderado, siempre pasando los 150 minutos semanales. Otra alternativa es hacer ejercicio más vigoroso, por ejemplo, hacer ejercicio tres veces por semana, tipo spinning".

Destacó la importancia de personalizar el plan de ejercicio físico según perfiles y sus factores de riesgo, diferenciando pacientes con cardiopatías, o pacientes oncológicos, mujeres embarazadas,... "a fin de que cada persona conozca su punto de partida bien y busque en el ejercicio la salud y disfrutar" apuntó.

"Pero cuando nos planteamos una carrera como la Behobia -afirmó el cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa, Javier Irazusta y corredor habitual de la Behobia-, una mediamaratón con cuevas fuertes, debemos tener en cuenta varias cosas y los cardiólogos dividimos a la población en dos grandes grupos: los jóvenes, menores de 35 años, donde hay que descartar miocardiopatías y cardiopatías congénitas. Estas enfermedades cardíacas son poco prevalentes (3 personas por cada 1.000 deportistas). El 60-80% de las muertes súbitas ocurren durante la práctica deportiva en este bloque de edad. Para prevenirlas, aconsejamos acudir

a la consulta de cardiología donde hacemos una exploración física sencilla, y además un ecocardiograma y un electrocardiograma. En gente mayor de 35 años, las cardiopatías congénitas son menos frecuentes como causa de un incidente cardiovascular en carrera y lo que puede causar una incidencia es una cardiopatía isquémica, provocándole un infarto o una angina. Para prevenirla hay que valorar el estudio en consulta y además realizar una prueba de esfuerzo dirigida a buscar una cardiopatía isquémica y valorar si hubiera que hacer esa prueba. Para ello clasificamos a los pacientes en base a una tabla de factores de riesgo, estudiando cada caso", concluyó el cardiólogo.

La última en tomar la palabra fue Virginia Santesteban, nutricionista de la Real Sociedad, que presentó su experiencia en la aplicación de la densitometría DXA, proyecto compartido con Policlínica Gipuzkoa, como una herramienta avanzada para medir la composición corporal de manera precisa. Destacó que esta tecnología es especialmente beneficiosa para atletas y deportistas de alto rendimiento, ya que permite un seguimiento detallado de la densidad mineral ósea, la masa magra y grasa, entre otros parámetros.

La sesión fue presentada por la doctora Sonia Roussel, directora asistencial de Quirónsalud en Gipuzkoa.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario 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 45.000 profesionales en más de 180 centros sanitarios, entre los que se encuentran 58 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.
