

## **Aula de Salud sobre cómo preparar la Behobia-San Sebastián**

**"12 semanas es lo mínimo para preparar la Behobia"- "La recuperación posterior a la carrera es tan importante como la preparación", aseguran los especialistas del Hospital Quirónsalud Donostia y Policlínica Gipuzkoa**

El próximo 13 de Noviembre se celebra una nueva edición de la carrera popular de la Behobia/San Sebastián, los 22 kilómetros más especiales en este tipo de carreras por la concatenación de subidas y bajadas, que convierten a esta prueba en única en el mundo dentro de su categoría. Por ello, la próxima Aula de Salud de Policlínica Gipuzkoa con el título: "Preparando la Behobia/SS", reúne a un equipo multidisciplinar de especialistas para hablar sobre cómo hay que prepararse para esta carrera, que este año reúne a 30.000 corredores de toda Europa.

Así participarán como ponentes el Director de Producción de la carrera, Fernando Ibarreta; los jefes de Medicina Deportiva del Hospital Quirónsalud Donostia y Policlínica Gipuzkoa respectivamente, Dr. Ricardo Jiménez y Dr. Enrique Pérez de Ayala; la nutricionista, Nerea Roussel; la podóloga, Leire Gárate y el fisioterapeuta, Haritza Cristobal.

Ricardo Jiménez y Enrique Pérez de Ayala ofrecerán unas pautas sobre cómo prepararse en las mejores condiciones y cómo recuperarse del esfuerzo realizado: "la preparación de la prueba debe constar de tres fases: adaptación, acumulación y descarga para terminar. Para trabajar estas tres fases, mínimo hay que empezar a entrenar 12 semanas antes de la carrera", afirman. "El mejor descalentamiento es el reposo, lo ideal sería si tuviéramos la posibilidad de coger un día libre o trabajar poco y durante ese día correr un poco y no tener una actitud sedentaria", aclaran.

Por otro lado, la nutricionista Nerea Roussel, hablará sobre la importancia de una dieta ajustada a esta prueba: "En primer lugar, debe haber una base de alimentación saludable. En base a eso, habría que valorar los requerimientos de cada corredor". El Jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital QuirónSalud Donostia, Haritza Cristobal, ofrecerá unos consejos para poder descargar la fatiga acumulada; y Leire Garate, Podóloga de la Unidad del Pie de Policlínica Gipuzkoa y Podoactiva, dará unas pautas para prevenir lesiones: "un buen calzado y la higiene podal, indispensables para la puesta a punto de los runners".

El Aula es presencial, pero hay que reservar plaza llamando al 943 002759 y también puede seguirse on line a través del canal de YouTube de Policlínica Gipuzkoa o a través de [diariovasco.com](http://diariovasco.com)

Los asistentes podrán trasladar todas sus preguntas en el coloquio posterior a través del chat digital de [diariovasco.com](http://diariovasco.com) o directamente si están en la sala. El Aula será moderada por la Directora Médico-Asistencial de Quirónsalud en Gipuzkoa, la doctora Sonia Roussel. Y como siempre, tras terminar se podrá proceder a visitar las instalaciones del Aquarium donostiarra.

## Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados 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 de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho 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:

Comunicación Policlínica Gipuzkoa  
943002759

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

Categorías: [Medicina Nutrición País Vasco Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>