



Aula de Salud, Jueves 4 de noviembre, 18 horas

Aquarium de Donostia – San Sebastián

Preparándonos para la Behobia/SS: Consejos para antes, durante y después de la carrera

- En el próximo Aula de Salud nuestros especialistas expondrán consejos y recomendaciones sobre cómo hacer una buena preparación para la Behobia/SS.
- Para **reservar plaza** hay que llamar al 943 00 27 59 de 9:00 a 13:00 horas o por email: comunicacion.gpk@quironsalud.es proporcionando nombre, apellidos, DNI y número de teléfono.
- Se puede seguir **online** a través del canal [YouTube de Policlínica Gipuzkoa](#) o diariovasco.com

Donostia-San Sebastián, 3 de noviembre de 2021.- Cuando apenas faltan unos días para que se celebre la popular carrera Behobia/San Sebastián, bajo el título: **“Preparándonos para la Behobia/SS: Consejos para antes, durante y después de la carrera”**, Policlínica Gipuzkoa y Quirónsalud reúnen en su Aula de Salud a organizadores de la carrera y prestigiosos especialistas para hablar de cómo hay que prepararse para disfrutarla de principio a fin.

“La Behobia/SS es una carrera de larga distancia y para poder correrla hay que estar habituado a este tipo de disciplinas, y sobre esa base la preparación específica suele ir en torno a unos tres meses”, nos explica el Dr. Ricardo Jiménez, Jefe del Servicio de Medicina Deportiva del Hospital Quirónsalud Donostia, que junto a el Dr. Enrique Pérez de Ayala, Jefe del Servicio de Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa; la nutricionista de Policlínica Gipuzkoa, Eider Sánchez y Javier Alfaro, Responsable de Formación de Podoactiva y Podólogo de la Selección Absoluta de Fútbol y del Real Zaragoza, ofrecerán una conferencia **este jueves, 4 de noviembre**, en el **Aquarim de San Sebastián**, a las 18 horas, abierta al público hasta completar aforo, sobre cómo prepararnos para la Behobia/SS.

Durante el Aula de Salud los asistentes podrán conocer el testimonio de algunos de los corredores que participarán en la próxima Behobia/SS.

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.



Los asistentes podrán trasladar todas sus preguntas en el coloquio posterior a través del chat digital de 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.