

Por tercer año consecutivo, Quirónsalud es Proveedor Médico Oficial del Desafío Santalucía Seniors, que impulsa la longevidad saludable mediante la actividad física y la superación personal

LOS PARTICIPANTES DEL DESAFÍO SANTALUCÍA SENIORS 2026 PREPARAN SU EXPEDICIÓN A VIETNAM EN LA FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ

- Las cinco personas mayores de 65 años que participarán en el desafío han recibido formación médica especializada en prevención de lesiones, adaptación al calor y envejecimiento activo
- La sesión ha ofrecido recomendaciones prácticas para afrontar las condiciones físicas y ambientales de la expedición



Los cinco participantes del Desafío Santalucía Seniors Vietnam 2026 se enfrentarán en las próximas semanas a una expedición en un entorno de gran exigencia física, marcado por altas temperaturas, humedad elevada y condiciones variables del terreno. Para reducir riesgos y prepararse ante esta aventura, que por tercer año consecutivo cuenta con Quirónsalud como Proveedor Médico Oficial, Pilar, Quique, José, Rafael y Pablo han asistido

recientemente a una sesión médica en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, como parte de su preparación integral para el reto, especialmente en lo relativo a la adaptación al calor, la prevención de lesiones y la optimización del rendimiento físico.

La sesión ha sido impartida por la Dra. Almudena Fernández-Bravo, jefa asociada del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación y coordinadora de la Unidad del Dolor, Terapias Regenerativas y Medicina del Deporte del centro, junto a la Dra. Bárbara Nasarre, especialista del mismo servicio y miembro de dicha unidad, quienes han ofrecido a los participantes recomendaciones prácticas y adaptadas a este tipo de expediciones, con pautas orientadas a minimizar riesgos y facilitar la adaptación a un entorno climático especialmente exigente.

Adaptación al calor y condiciones ambientales

Durante la sesión, se han abordado en profundidad los principales factores de riesgo asociados a la expedición en Vietnam, donde la combinación de temperaturas elevadas y humedad intensa incrementa la sensación térmica y dificulta la correcta regulación de la temperatura corporal.

Entre las recomendaciones, han destacado la importancia de mantener una hidratación constante, incluso sin sensación de sed, utilizar ropa ligera y transpirable, y adaptar el ritmo de actividad para evitar la fatiga excesiva. "En entornos cálidos y húmedos el cuerpo tiene más dificultades para disipar el calor, por lo que los participantes deben anticiparse y ajustar el esfuerzo a las condiciones", ha explicado la Dra. Fernández-Bravo, subrayando la necesidad de realizar pausas frecuentes y prestar atención a los signos de agotamiento.

Asimismo, se ha incidido en la necesidad de reponer líquidos y electrolitos durante la actividad y en la importancia de la alimentación como soporte energético en jornadas prolongadas.

Prevención de lesiones durante la actividad

Para reducir el riesgo de lesiones musculares y articulares, se ha insistido en la importancia del calentamiento previo y la movilidad antes de cada actividad, así como en la realización de estiramientos al finalizar la jornada, con el objetivo de favorecer la recuperación y evitar sobrecargas.

"Unos minutos de preparación antes de empezar y una buena recuperación al terminar ayudan a prevenir molestias y permiten mantener el rendimiento a lo largo de toda la expedición", ha señalado la Dra. Nasarre, quien ha recordado que la fatiga acumulada y las condiciones del terreno pueden aumentar el riesgo de lesión.

Las especialistas han ofrecido también recomendaciones prácticas sobre el equipamiento, como el uso de calzado adecuado con buen agarre, calcetines sin costuras para evitar rozaduras, bastones de apoyo para reducir la carga articular o mochilas correctamente ajustadas para mejorar la estabilidad durante la marcha.

Lesiones más frecuentes y cómo prevenirlas

Otro de los aspectos abordados ha sido la identificación y prevención de las lesiones más habituales en este tipo de actividades, entre ellas ampollas, esguinces, quemaduras solares o deshidratación.

Las doctoras han destacado la importancia de anticiparse a estos problemas mediante medidas sencillas, como mantener los pies secos, utilizar protección solar adecuada o asegurar una correcta hidratación durante toda la actividad. "Muchas de las incidencias que pueden aparecer durante una expedición son evitables con una preparación adecuada y con pequeñas medidas preventivas aplicadas desde el inicio", ha añadido la Dra. Fernández-Bravo.

Medicina preventiva aplicada a la actividad física

Esta formación se suma a los reconocimientos médicos previamente realizados a los expedicionarios en el hospital madrileño, y se enmarca en la estrategia de seguimiento clínico diseñada por el equipo médico para asegurar que afronten el desafío en las mejores condiciones de salud, tanto física como emocional.

En este sentido, las especialistas han puesto de relieve el papel del ejercicio físico como herramienta fundamental para favorecer un envejecimiento saludable. La actividad física regular contribuye a mejorar la capacidad cardiovascular, la función metabólica y el bienestar general, ayudando a retrasar el deterioro funcional asociado a la edad.

La experiencia clínica de ambas profesionales en la Unidad del Dolor, Terapias Regenerativas y Medicina del Deporte ha aportado una perspectiva especialmente centrada en la prevención de lesiones, la recuperación funcional y la adaptación de la actividad física a las capacidades y necesidades de cada persona.

Compromiso con el envejecimiento activo

Con este enfoque, la Fundación Jiménez Díaz refuerza su posición como centro de referencia en medicina preventiva, rehabilitación y promoción de la salud, respaldando la dimensión médica del Desafío Santalucía Seniors y su impacto como proyecto que promueve la actividad física y la superación personal.

Por su parte, Quirónsalud consolida su implicación como Proveedor Médico Oficial de esta iniciativa, reafirmando su compromiso con el envejecimiento activo, la prevención y la mejora de la calidad de vida.

Los participantes partirán hacia Vietnam en los próximos días para afrontar una expedición que pondrá a prueba su capacidad de adaptación, resistencia y espíritu de superación en un entorno natural exigente.