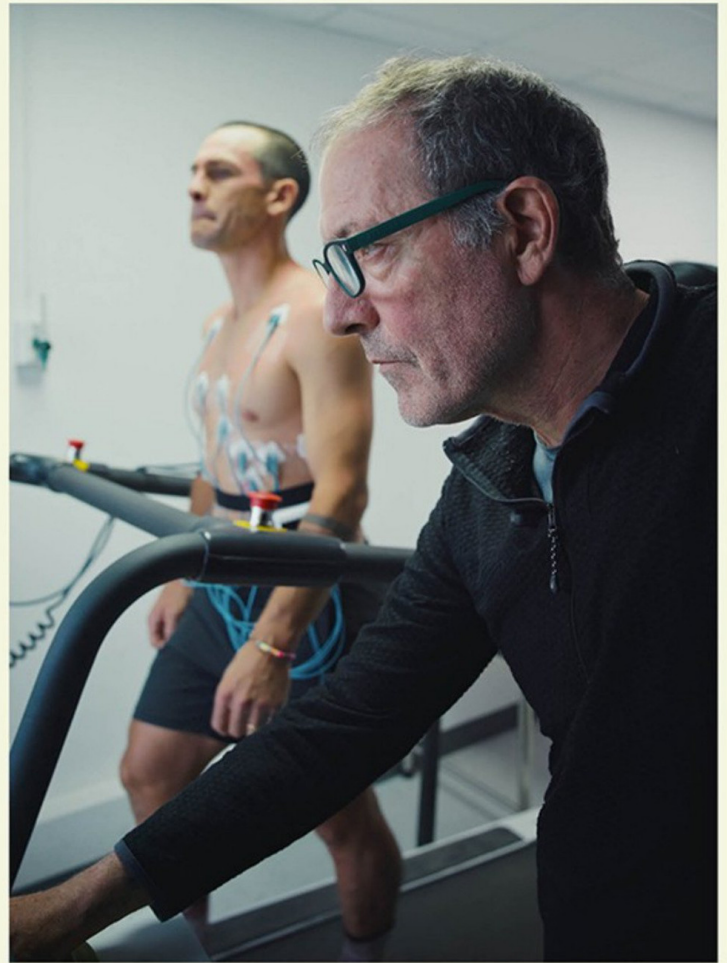


## Clínica Puerto Varas entrega recomendaciones clave para prepararse médicamente para el Ironman 70.3 2026

**E**n el marco de una nueva edición del Ironman 70.3 Puerto Varas 2026, que se realizará el próximo 12 de abril en Puerto Varas, profesionales de la salud hacen un llamado a los deportistas a incorporar la preparación médica como parte fundamental del proceso previo a la competencia.

El evento, que convocará a atletas nacionales e internacionales y que por primera vez se realiza en la ciudad, implica una alta exigencia física. Por ello, contar con una evaluación médica adecuada no solo mejora el rendimiento, sino que también permite prevenir riesgos asociados a la actividad deportiva intensa.



**Especialistas recomiendan realizar evaluaciones previas como el test de esfuerzo, junto con una preparación física progresiva, para enfrentar de manera segura una de las competencias deportivas más exigentes del sur de Chile.**

En este contexto, Clínica Puerto Varas ha reforzado su rol en la promoción de una práctica deportiva segura, ofreciendo evaluaciones preventivas para quienes participarán en este tipo de competencias. Entre ellas, destaca el test de esfuerzo, examen que permite analizar la respuesta del sistema cardiovascular durante la actividad física y detectar posibles factores de riesgo.

Esta evaluación es especialmente relevante en personas que han retomado el deporte, presentan antecedentes médicos o no cuentan con controles recientes, ya que permite definir rangos seguros de entrenamiento.

Asimismo, se recomienda prestar atención a factores como

antecedentes cardiovasculares, sedentarismo, sobrepeso o síntomas como fatiga excesiva, mareos o dolor torácico durante el ejercicio.

Junto con la evaluación médica, los especialistas sugieren una preparación progresiva, respetar los tiempos de descanso y mantener una adecuada hidratación y alimentación en las semanas previas.

Durante el evento, Clínica Puerto Varas estará a cargo de los servicios de primeros auxilios, reforzando su compromiso con la seguridad de los deportistas.

Para reservas de horas llamar al Call Center 65 233 3300 o a través del siguiente link:

[https://www.clinicapv.cl/reserva\\_horas/](https://www.clinicapv.cl/reserva_horas/)