



Aspectos Sanitarios del Camino de Santiago 2017-18

PROBLEMAS FÍSICOS EN EL CAMINO:

Problemas que podemos encontrarnos ... pero
... **No tienen porqué aparecer.**

Dependerán fundamentalmente de CADA PERSONA.

Son EVITABLES siguiendo una serie de
RECOMENDACIONES PREVENTIVAS.

- Lesiones Cutáneas por Fricción.
- Lesiones Cutáneas por Agentes Externos.
- Lesiones Musculo-Esqueléticas.
- Alteraciones Metabólicas.

PROBLEMAS FÍSICOS EN EL CAMINO:

Lesiones Cutáneas por Fricción:

✓ Rozaduras y Ampollas.

- Quemaduras por el rozamiento.
- 2 fases evolutivas: 1º Enrojecimiento > 2º Ampolla.
- Frecuentes en Manos (bastones), Muslos y PIES.

- Manos: Bastones Acolchados / Guantes.
- Muslos: VASELINA – Mallas.
- CUIDADOS del PIE: Limpios, secos, uñas cortas. VASELINA.
- CALCETINES: Sin costuras, elásticos, sin arrugas, SECOS.
Doble?.
- CALZADO: Usado, cómodo, seco, transpirable, buena sujeción del tobillo, bien anudado.

PROBLEMAS FÍSICOS EN EL CAMINO:

Lesiones Cutáneas por Agentes Externos:

- ✓ Quemaduras Solares, en áreas descubiertas.
 - ✓ Micosis Cutáneas (Hongos) en zonas con mayor humedad (axilas, ingles y pies)
 - ✓ Picaduras de insectos.
-
- Sombrero/Gorra, Gafas de sol. Pañuelo.
 - Protección Solar ≥ 30 y Labial.
 - Higiene de la piel: Limpia y Seca.
 - Calzado para la ducha (y DESCANSO).
 - Repelente de insectos.

PROBLEMAS FÍSICOS EN EL CAMINO:

Lesiones Musculo-Esqueléticas: por mala preparación física, posturas inadecuadas al caminar, ejercicio intenso y PESO EXCESIVO de la MOCHILA.

- ✓ Agujetas, Calambres y Dolores Musculares, en Espalda y Miembros Inferiores.
 - ✓ Esguinces, en Rodillas y Tobillos (accidental).
 - ✓ Tendinitis, en Piernas y pies (sobrecarga/postural).
-
- Adecuada Preparación Física (previa).
 - Estiramientos Musculares.
 - Forma de Caminar. Paso uniforme, conversando. Bastones.
 - MOCHILA: 10% peso corporal, Sujeción en caderas (70% peso), cincha pectoral, bien equilibrada, mayor peso sobre zona dorsal.

PROBLEMAS FÍSICOS EN EL CAMINO:

Alteraciones Metabólicas:

- ✓ Cansancio, Agotamiento Físico.
 - ✓ Deshidratación: Combinación de ...
 - Exceso de Calor (peor con Humedad).
 - Ejercicio Intenso.
 - Falta de HIDRATACIÓN.
-
- Adecuada Preparación Física (previa).
 - Descansos reparadores.
 - Alimentación adecuada.
 - Hidratación adecuada. Agua fácilmente accesible en la mochila. Bebidas isotónicas.
 - Pañuelo en cuello.

Sombrero/Gorra, Gafas de sol,
Protección solar/labial, **PAÑUELO**.

Ropa cómoda, sin zonas
de presión/roces,
mallas/vaselina en
muslos. Bastones...

**PASO RITMICO
UNIFORME QUE
PERMITA CONVERSAR
TRANQUILAMENTE**

CALCETINES: Secos, sin
costuras, elásticos, sin
arrugas. Doble?.

PIES: Limpios, secos, uñas
cortas. VASELINA.



MOCHILA: Agua de fácil
acceso, 10% MAX peso
corporal, Sujeción en
caderas, cincha pectoral,
bien equilibrada, mayor
peso sobre zona dorsal.

**ESTIRAMIENTOS
MUSCULARES PREVIOS
y POSTERIORES a las
MARCHAS**

CALZADO: Usado,
cómodo, seco,
transpirable, buena
sujeción del tobillo,
bien anudado. Calzado
ducha/descanso.

Y SI APARECEN LOS PROBLEMAS ???

- Vamos bien equipados de material sanitario.
- Posibilidad de comprar las necesidades y Puntos de Atención Sanitaria frecuentes.
- Aprendizaje (curas y estiramientos).

NO DEBEN OLVIDAR LLEVAR !!!

Todo lo que se les ha aconsejado ... Cuanto mas preparados, MEJOR !

Cuidado con el EXCESO de PESO !!!.

- + Hilo/Aguja de coser.
- + Tiritas/Apósitos.
- + Rodillera-Tobillera.
- + Analgésicos/Antinflamatorios.
- + MEDICAMENTOS que precise tomar habitualmente ...

Y sobre todo ...

**MUCHAS GANAS de DISFRUTAR
DEL CAMINO para ...**

MADURAR

APRENDER

REFLEXIONAR

COMPARTIR

AYUDAR



Aspectos Sanitarios del Camino de Santiago 2017-18