



22 de julio de 2016 (Faltan 3 días para el Día de Santiago)

NOTA DE PRENSA

El Colexio de Podólogos de Galicia recomienda a los peregrinos “mimar” sus pies para poder acabar sin lesiones el Camino de Santiago

Aconseja llevar calzado de *trekking* ya usado, tres o cuatro pares de calcetines de recambio para la caminata y una carga en la mochila que no sobrepase el 10% del peso corporal

Santiago de Compostela, 22 julio de 2016.- Las rutas de peregrinación del Camino de Santiago alcanzan en verano su punto álgido con una mayor afluencia de peregrinos que colapsan los municipios de paso y su llegada a la capital de Galicia. Durante el mes de junio de 2016 en la Oficina del Peregrino se recibieron casi 40.000 peregrinos que realizaron las rutas a pie, en bicicleta, a caballo o en silla de ruedas, llegados principalmente de diversos puntos de España, EEUU, Portugal y Francia. Para hacer más llevadero el peregrinaje, sobre todo con las altas temperaturas del verano, el Colexio de Podólogos de Galicia ofrece a los peregrinos una serie de recomendaciones para que puedan evitar las dolencias y lesiones más habituales en los pies durante la realización del Camino de Santiago por sus diferentes rutas de peregrinación.

Las etapas jacobeanas se caracterizan por atravesar caminos abruptos, cubiertos de piedras y maleza y con muchas pendientes. Los profesionales de la Podología aconsejan utilizar un calzado cómodo y, a ser posible, llevar más de un par para poder alternar. Aconsejan el uso de zapatillas de *trekking*, con suela amortiguadora y más altura en el talón que en el antepié, para evitar “sobrecargas en la musculatura posterior de las piernas” –señalan los podólogos–. Indican que estas zapatillas deben tener holgura y altura suficientes en la zona del antepié para que los dedos se muevan libremente y evitar posibles hematomas bajo las uñas. Además, los podólogos destacan que no deben ser botas de montaña nuevas, sino algo usadas para que se puedan adaptar fácilmente a los pies. “Los pies del peregrino son lo más valioso de lo que dispone: mimarlos es fundamental” –indican–.

Los calcetines deben ser 100% algodón y sin costuras para que los pies puedan transpirar y se mantengan secos. “Es muy importante que los calcetines nunca estén húmedos, para mantener secos los pies –recuerdan los podólogos–, y estar bien colocados en relación al calzado para evitar la formación de ampollas”. Además, recuerdan que es fundamental llevar tres o cuatro pares de calcetines de repuesto por si es necesario cambiarlos durante la ruta según el estado de humedad de los pies.

También aconsejan los podólogos el uso de chanclas en la ducha para evitar el contagio de hongos y para andar cómodos al finalizar la jornada. Pueden ser de dedo o de cintas. Otro elemento importante será el bastón plegable. El Colexio de Podólogos recomienda su uso como ayuda para repartir la carga en los tramos del camino con pendientes acusadas.



Al caminar muchos kilómetros en días consecutivos, cargando con la mochila, pueden aparecer las temidas ampollas en los pies. Y pueden surgir otras lesiones que hagan más complicada la peregrinación, como son las tendinitis o los dolores musculares. Si ocurre, los podólogos explican que los peregrinos deben intentar adaptar la ruta a sus capacidades físicas, recorriendo menos distancia y aumentando el ritmo diario de manera paulatina. “La carga máxima total, incluyendo la mochila, no debería sobrepasar el 10% de nuestro peso corporal” –explican–. Si la lesión persiste se recomienda abandonar el camino para evitar un agravamiento y acudir al podólogo para hacer un estudio de la marcha y buscar el origen de la lesión y poder tratarlo.

Consejos podológicos antes de la ruta

- Hidratar convenientemente la piel (preferiblemente por la noche antes de acostarse).
- Si se padece hiperhidrosis o exceso de sudoración, deben usarse productos secantes específicos para los pies (tipo polvo), entre el pie-calzetín y el calzetín-calzado.
- El corte de uñas debe hacerse de forma recta.
- En caso de helomas, hiperqueratosis, hongos o papilomas, se debe acudir al podólogo.

Recomendaciones para el transcurso de la ruta

- No experimentar. Usar calzetín y zapatilla habitual.
- La zapatilla ideal es la que se adapta a la estructura del pie. A veces es preferible andar o correr con una zapatilla más pesada pero con mayor amortiguación y sujeción.
- Humedad y calor posibilitan la aparición de ampollas. Hay que intentar que los calcetines estén siempre secos. Si es necesario, llevar otro par de repuesto.
- Si se producen ampollas o rozaduras, hay que colocar un apósito para evitar una posible infección.

Consejos podológicos para después de la ruta

- Lavar los pies con agua jabonosa templada.
- Sumergir los pies en agua fresca con líquidos y geles relajantes, para aliviar el calentamiento de los pies.
- Estirar minuciosamente toda la musculatura del pie.
- Movilizar todas las articulaciones del pie, masajeándolo, sobre todo, por la zona de la planta.
- Si aparecen lesiones, tratarlas adecuadamente acudiendo al podólogo.

Prensa Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos

Javier Alonso García

686 976 757

prensa@cgcop.es

Prensa Colexio de Podólogos de Galicia

981 55 44 07/ 636 571 913

www.copoga.com