

## NOTA DE PRENSA

# El Colexio de Podólogos de Galicia aconseja a los peregrinos adaptar la ruta y reducir recorrido cuando aparecen ampollas en los pies, tendinitis o dolores musculares

## Zapatillas de *trekking* y calcetines de algodón son los principales aliados para la protección de los pies

## Recomienda plantillas personalizadas y calzado deportivo adecuado para los ciclistas del Camino de Santiago, que sufren adormecimiento en la zona plantar por la presión durante el pedaleo

---

*Santiago de Compostela, 10 de junio de 2019 (Vía Láctea Comunicación).*- El Colexio de Podólogos de Galicia quiere ayudar en el cuidado de los pies de los peregrinos del Camino de Santiago en estos meses de verano en los que se prevé una llegada masiva de caminantes por las diferentes rutas de peregrinación. Según datos de la Oficina del Peregrino, situada en pleno casco histórico de Compostela, en mayo se recibieron 46.673 peregrinos, de los que a pie llegaron la mayoría, 43.633 peregrinos (93,49%), en bicicleta 2.750 (5,89%), a caballo 199 (0,43%), a vela 4 (0,01%) y 87 (0,19%) en silla de ruedas, multiplicándose claramente la llegada de caminantes con respecto al registro del mes en años anteriores.

Los podólogos gallegos ofrecen a los peregrinos una serie de recomendaciones para que puedan evitar las dolencias y lesiones más habituales que aparecen en el transcurso de la ruta. Al caminar una media de 25 kilómetros diarios durante días consecutivos y, además cargando con una mochila de un peso considerable, es común que aparezcan ampollas en los pies, así como tendinitis o dolores musculares. Cuando aparecen estas lesiones, los podólogos inciden en la necesidad de que los caminantes adapten la ruta a sus capacidades físicas y recorran menos kilómetros en cada etapa. “Si la lesión persiste durante varios días se recomienda abandonar la actividad y acudir a un podólogo para la valoración de la lesión y el posterior tratamiento” –explica el presidente del Colexio, Borja Pérez Serrano-.

Los profesionales de la podología aconsejan llevar un calzado cómodo, y a ser posible, llevar más de un par para ir intercambiando. Recomiendan utilizar **zapatillas de *trekking***, con suela amortiguadora y más altura en el talón que en el antepié para evitar sobrecargas en la musculatura de la parte posterior de las piernas, muy común tras estar varias horas caminando. Además, señalan que las zapatillas deben tener suficiente holgura y altura en la zona del antepié para que los dedos se puedan mover de manera totalmente libre y que no se produzcan heridas en las uñas. “No debemos estrenar unas zapatillas el mismo día en que se inicia el Camino, es preferible que estén algo usadas para que se puedan adaptar fácilmente a los pies” –recuerdan-.

En cuanto a los **calcetines**, los podólogos recomiendan que sean 100% algodón y sin costuras para que los pies tengan una correcta transpiración y se mantengan secos. “Si tenemos los calcetines mojados, los pies estarán húmedos y afectará a la circulación de la sangre, por lo que se recomienda llevar varios pares para cambiarlos en el momento en el que notemos cierta humedad” –apuntan–.

Otro objeto importante para largas caminatas es el **bastón plegable**. Los podólogos indican que puede ayudar a repartir la carga en los tramos del Camino con pendientes más acusadas, y además proporciona estabilidad y apoyo a la persona.

### Consejos pre-ruta

- Hidratar convenientemente la piel. Es preferible hacerlo por la noche en el momento antes de acostarse, con cremas mejor que lociones o pomadas.
- Usar productos secantes específicos para los pies (tipo polvo), entre el pie-calcetín y el calcetín-calzado. Es necesario si se padece hiperhidrosis o para evitar el exceso de sudoración.
- El corte de uñas debe hacerse de forma recta.
- En caso de hongos, papilomas o helomas se debe acudir al podólogo para que nos diagnostique el tratamiento adecuado para su cura.
- La carga máxima total, incluyendo la mochila, no debe sobrepasar el 10% del peso corporal.

### Consejos post-ruta

- Lavar los pies con agua jabonosa templada.
- Sumergir los pies en agua fresca con líquidos relajantes.
- Estirar minuciosamente toda la musculatura del pie.

### Peregrinos a golpe de pedal

Al ser el ciclismo uno de los deportes más practicados en España, esta afición por la bici también se traslada al Camino de Santiago, y cada vez son más los peregrinos que llegan a Compostela pedaleando. Sea un ciclista *amateur* o profesional el que se lanza a la ruta jacobea, los expertos destacan que este deporte suele provocar adormecimiento o dolor en los pies, sobre todo en la zona plantar, debido a la presión ejercida durante el pedaleo. “Las causantes de las molestias son las zapatillas utilizadas, que pueden ser demasiado estrechas o cortas, y que ejercen un exceso de presión en el pie del ciclista, y el uso de plantillas estándar que no modifican las desviaciones que pueda tener cada pie” –argumentan–. Otra de las posibles causas que indican es la posición de la cala, una especie de chapa adherida a la suela del calzado para facilitar su acople al pedal de la bicicleta, debido de nuevo a la presión o a la intolerancia de la planta del pie a llevarla en una zona concreta.

Los podólogos señalan que la solución a estas dolencias asociadas a la práctica del ciclismo pasa por la recomendación del uso de plantillas personalizadas de acomodación, y el empleo de un calzado deportivo lo más adecuado posible.

*NOTA.- Incluye fotografía de archivo de peregrinos*

### SALUDOS

Prensa Colexio de Podólogos de Galicia

981 554 407/ 636 571 913

[www.copoga.com](http://www.copoga.com)