

Si tienes alguna patología crónica se recomienda consultar al médico antes de iniciar una ruta larga caminando.

Puede que notes que las manos se hinchen al caminar mucho rato o en zonas altas de montaña. Puedes combatirlo frotando las manos o llevando una pelota de goma para ejercitarlas.

Si caminas varios días, sécate bien los pies entre los dedos tras la ducha para evitar la aparición de hongos.

Si se te forma alguna ampolla en los pies, utiliza alguno de los apósitos que puedes encontrar en las farmacias, y extrema la higiene de la zona.

Lleva siempre un teléfono móvil cargado, ropa de abrigo y un kit alimentario básico con algún elemento energético (chocolate, frutos secos, etc.) y un botiquín básico con apósitos, gasas, un antiséptico, una venda, y algún medicamento para paliar el dolor.

# todos los caminos



Recuerda que la red de oficinas de farmacia garantiza que siempre haya una farmacia cerca de donde estés.

En las rutas del Camino de Santiago encontrarás muchas de ellas.

El farmacéutico podrá prestarte consejo y asesoramiento cuando vayas en ruta.



# pasan por tu farmacia

Con motivo de este año xacobeo, la red de oficinas de farmacia de tu provincia, con presencia en las diferentes rutas del Camino de Santiago, quiere acercarle a los peregrinos y caminantes algunos consejos básicos.

## consejos básicos



### Beneficios de caminar



Caminar regularmente es uno de los hábitos más saludables que existen. Además de que lo pueden practicar personas de todas las edades y condiciones físicas, ayuda a mantener un peso saludable, a ejercitar el corazón, mejora la circulación sanguínea, tonifica los músculos, contribuye a la salud de las articulaciones y es beneficioso para el estado físico y mental.

Las personas que emprenden una larga ruta caminando, deben tener en cuenta que es importante entrenarse antes recorriendo pequeños tramos, aumentando progresivamente la intensidad y distancia hasta estar preparados para realizar una larga ruta. Además es importante tener en cuenta algunos consejos si no son expertos caminantes. En la farmacia pueden orientarte sobre algunas precauciones que debes tener, y también te aconsejarán sobre pequeños problemas relacionados con la fotoprotección, el cuidado de los pies, la hidratación, o las leves molestias musculares.



### Consejos para el caminante

Utiliza ropa cómoda y holgada, que te dé libertad de movimientos, evitando prendas ajustadas o que dificulten la circulación. También deben ser tejidos transpirables.

Adecua tu indumentaria a la climatología, teniendo en cuenta que al caminar puedes sudar y tener sensación de calor, pero debes ir convenientemente abrigado para evitar posteriores contracturas, resfriados, etc.

Lleva sólo la carga indispensable, y emplea para ello una mochila que distribuya bien el peso o tipo riñonera.

Los pies son el punto clave del caminante. Elige un calzado apropiado para andar, transpirable, flexible, cómodo y que te sujete bien el tobillo. Así evitarás torceduras y rozaduras que causen heridas.

Los calcetines también son importantes, deben ser de algodón y a ser posible sin costuras.

Aunque esté nublado, aplícate antes de salir a la ruta un fotoprotector en todas las zonas que vayas a exponer al sol.



Si la temperatura es algo fría puedes usar también un protector labial. Se debe cuidar también la hidratación en las zonas expuestas al aire frío como las manos, la cara, etc.

Utiliza gafas de sol para proteger los ojos de la radiación ultravioleta y si hace sol un gorro transpirable y que tenga algo de visera.

En verano, utiliza también un repelente de insectos para evitar picaduras, sobre todo si vas a caminar por el campo o en horas de poca luz.

No salgas a caminar si la temperatura supera los 35° C. Podrías verte afectado por un golpe de calor.

Lleva agua para beber de forma regular durante la ruta, aunque no tengas sed.

Si caminas de noche, no olvides llevar una prenda reflectante y caminar por la izquierda si vas por carreteras.