

## PREPARACIÓN Y CUIDADOS

**Preparación.** Suponer que se puede pasar tranquilamente de una vida sedentaria a caminar más de cuatro horas durante muchos días seguidos raya la arrogancia. Los meses previos se debe caminar largos paseos con las mismas botas y mochila que luego se utilizarán durante el Camino.

**Abandonos.** No todos llegan a Santiago. Las causas más habituales de abandono son las ampollas, dolorosas hinchazones que aparecen en los pies. Otros motivos son las tendinitis, las distensiones musculares, los esguinces y accidentes varios. No se apure si no puede continuar, es algo habitual y mejor dejarlo para otra ocasión y disfrutar de lo andado, que forzar en exceso nuestro aguante.



**El ritual de calzarse.** Cada mañana, antes de partir, es primordial ponerse bien los calcetines y las botas. Revisar los pies, alisar bien las tiritas si las hubiera, recortarse las uñas, colocar los calcetines sin que se formen arrugas y atar la botas, ni muy fuerte ni muy flojas. Terminada la jornada, revisar los pies, curar las heridas y ampollas, y dejar que el pie "respire" con un calzado cómodo.

La vieira es el elemento más característico del peregrino. En la antigüedad se obtenía una vez llegado a Santiago, y era el símbolo de la promesa del Camino cumplida.



## PREPARACIÓN Y CUIDADO

El camino, tanto por las distancias como por los diversos trazados, es duro; por lo que necesitamos prepararnos físicamente con una antelación mínima de unos tres meses. La edad y las condiciones físicas personales influirán sobre la preparación.

El éxito de una buena preparación física está en ir cubriendo cada día distancias más largas hasta conseguir, sin grandes fatigas, recorrer los kilómetros de media diarias que nos hemos trazado en la peregrinación. Comenzar con distancias cortas y no muy ambiciosas.

La frecuencia de las salidas de entrenamiento estarán condicionadas por vuestras ocupaciones. En principio una salida semanal es suficiente pero deberías ir en progresivo aumento hasta conseguir que al final sea una diaria (en este caso, el número de kilómetros no importa).

Durante el último mes es conveniente salir a entrenar llevando la mochila con su peso previsto. Los músculos de las rodillas y tobillos se fortalecerán y no nos darán disgustos indeseados cuando estemos peregrinando. La media normal que suelen cubrir lo peregrinos por etapas es de 20- 25km.

**Bicis**

Antes de iniciar el Camino es necesario aprender a realizar las pequeñas reparaciones que podemos necesitar por el Camino, poner un parche a una rueda pinchada, ajustar frenos y cambios, etc.

La media normal de que suelen cubrir los peregrinos por etapa es de unos 50-75 km día dependiendo de la zona por la que se transita (llano o montaña).

## **CUIDADOS**

•Agujetas y contracturas musculares: Dar descanso a la zona afectada y reponer líquidos. En caso de que el dolor sea muy intenso tomar paracetamol. Para evitarlas calentar antes de empezar a caminar y seguir vuestro propio ritmo, sin forzarse.

•Ampollas y rozaduras: Se pueden evitar utilizando calzado cómodo y transpirable, que no sea nuevo. Debes lavarlas con agua fría limpia, y si son grandes, pasarle un hilo y dejar que drene, no sacarle nunca la piel.

•Deshidratación: Si te encuentras más cansados de lo normal, con malestar, sequedad... tener cuidado, ya que si se asocia a fiebre y diarrea puede ser grave. Evitar caminar en las horas más calurosas del día y beber abundante agua. Se recomienda reposo inmediato, y en caso de pérdida de conciencia o confusión mental, acudir inmediatamente al centro de salud más cercano.

•Esguinces, tendinitis: El reposo es imprescindible y ponerle frío local ayudará a bajar el hinchazón. Es recomendable un analgésico-antiinflamatorio para aliviar el dolor. Acudir al médico en caso de que no mejore con el reposo.

•Quemaduras solares: Para evitarlas usar sombrero, gafas de sol y protector solar con factor 20 o superior, pero en caso de haberse producido es importante lavar la zona con agua fría, pero sin frotar, y aplicarle abundante crema hidratante. Tomar un analgésico en caso de dolor intenso. Solicitar asistencia sanitaria si hay ampollas de gran tamaño o la zona afectada es amplia.

•Picaduras de insectos: Lavar la zona sin frotarla y aplicar crema antipruriginosa. Es importante llevar siempre repelente de insectos y evitar perfumes que los atraigan.

•Gastroenteritis: Sus síntomas suelen ser náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea. A veces fiebre y malestar general. Se podría prevenir bebiendo agua potable o envasada, lavando bien las frutas y verduras, así como sus manos antes de comer, y teniendo cuidado de no ingerir alimentos que se degraden en temperatura ambiente. Será necesario el reposo general, y también el digestivo (no comer nada durante 24-30 horas). Ir reintroduciendo sólidos paulatinamente (evitando los lácteos hasta la curación) y es también importante la rehidratación (solución comercial 2-3 litros cada 24 horas). Se debe acudir al centro de salud en caso de vómitos incontrolables o de que no haya mejora.

•Hongos: Para evitarlos es importante usar siempre las sandalias de goma en la ducha y secar bien los pies. En caso de contagio extremar la higiene personal.