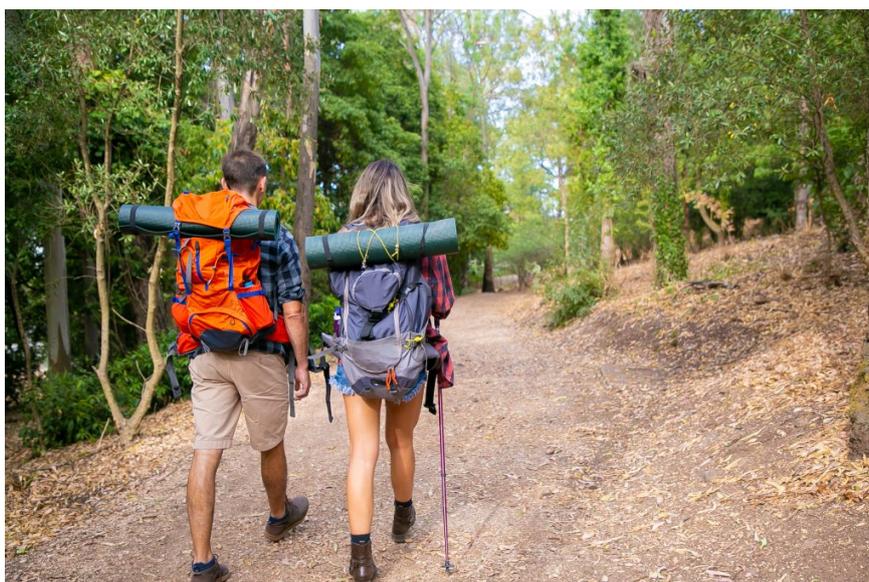




## El cuidado de tus pies durante el Camino de Santiago



### ¿Qué necesitan tus pies para realizar el Camino de Santiago?

El **Camino de Santiago** es uno de los eventos más comunes en verano. El buen tiempo y la necesidad de conectar con un@ mism@ en un entorno natural, es un buen chute de energía para bajar pulsaciones y vivir el momento.

Desde el **gabinete de podología IBWellness** queremos daros una serie de **consejos** para que **nuestros pies** estén perfectos en cada paso que demos en el camino.

## Cosas imprescindibles que deberemos llevar en nuestra mochila

- Botiquín:
  - Desinfectante
  - Apósitos estériles
  - Gasas
  - Agujas desinfectadas
  - Tijera
- Calcetines de recambio para todos los días, incluso alguno más.
- Calzado de montaña o de trekking en buen estado.
- Vaselina.
- Crema hidratante con urea.
- Crema de calor para dolores musculares.



Una vez que comencemos el camino, ya no hay vuelta atrás. Por ello, es importante que demos importancia a nuestros pies desde el principio.

### Antes de comenzar la ruta

- Colocar una capa de vaselina en el pie y después colocarnos el calcetín y el calzado.
- Utilizar calcetines limpios cada mañana.
- Usar calzado de trekking y montaña en buen estado.

## Al terminar la ruta

- Quitar calzado.
- Retirar calcetines.
- Ducha de agua fría en los pies.
- Inspeccionar los pies por si tenemos ampollas, rozaduras o heridas.
- Secar cuidadosamente.
- Aplicar crema con urea.
- Utilizar un calzado más cómodo y que no encierre al pie (Chanclas, sandalias).
- No utilizar los mismos calcetines.

Uno de los inconvenientes que pueden ocurrir cuando hagamos El Camino es la formación de **ampollas y o rozaduras**.

La lluvia, la humedad, el calor, el exceso de sudoración provoca que se genere fricción entre la piel y el calcetín más el calzado, produciendo este tipo de lesiones.

Por ello, siempre es mejor prevenir que curar.

## Si la ampolla no ha aparecido, pero vemos que puede aparecer



- Retirar calcetín e incluso cambiar, el sudor favorece a la fricción.
- Aplicar un poquito de vaselina en la zona sensible.
- Colocar apósito de protección

## Si la ampolla ha aparecido, y vemos que está rellena de líquido



- Retirar calcetín y cambiarlo por uno nuevo.
- Intentar no pinchar la ampolla hasta que acabemos la ruta.
- Si el dolor es difícil de controlar, **pinchar la ampolla**:
  - Desinfectar las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico.
  - Pinchar con una aguja previamente desinfectada
  - Liberar líquido por el agujero formado
  - Poner desinfectante: Clorhexidina o Betadine en Gel
  - Tapar con apósito adhesivo estéril. No utilizar Coomped.

### **Si la ampolla ha aparecido y se ha roto por si sola**



- Retirar calcetín y cambiarlo por uno nuevo.

- Desinfectar las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico.
- **No quitar la piel muerta** que se ha retirado, si no utilizarla como una pseudo piel.
- Desinfectar con Clorhexidina o Betadine en gel.
- Tapar con apósito adhesivo estéril. No utilizar Coomped.

Teniendo estos consejos en cuenta, ya estás list@ para adentrarte en este viaje. Cualquier duda no dudes en **acudir a Podología siempre que lo necesites.**

**¡Buen Camino!**