

Javieradas 2019

## Consejos para los pies

Ana Sans Castellvi, podóloga de la Clínica San Juan de Dios y de la Clínica Integral del Pie, que atenderá a quien lo precise en el puesto de Javier, asegura que **“los pies del peregrino es el instrumento más necesario, mimarlos es fundamental”**. Para ello realiza los siguientes consejos a tener en cuenta antes y después de la caminata.

### Previamente

- No estrenar jamás unas zapatillas. Deben ser flexibles y acorde a la actividad, senderismo-trekking, con holgura zona de antepié.
- Calcetines sin costuras y transpirables. Es muy importante que no estén húmedos, para evitar la formación de ampollas. Es fundamental llevar algún par de recambio.
- Aplicar crema antirozaduras día de salida a la peregrinación (vaselina u otras) en zonas de más incidencia (talones, 1º-5º dedo...). Hidratar la noche anterior a la marcha.
- Llevar uñas correctamente cortadas, sin picos.
- Si tuviera exceso de sudoración aplicar antitranspirable específico de pies.
- Llevar bastones descarga los pies y ayuda en pendientes.
- No sobrecargar la mochila (aproximadamente un 10% de nuestro peso).
- Se recomienda llevar otras zapatillas para alternar calzado.

### Posteriormente

- Realizar estiramientos musculares; masajear la planta del pie y dedos.
- Lavado y secado de los pies y revisar posibles rozaduras.
- Si presenta ampollas de pequeño tamaño no retirar piel, desinfectar y drenar poniendo posteriormente apósito; durante algunos días deberá aplicar iodo para resecar la ampolla. Si se produjera una pequeña úlcera por rozadura, desinfectar y aplicar cicatrizante y apósito durante unos días.
- Posterior al lavado aplicar de nuevo crema hidratante y poner pies en alto.
- Si presenta otras dolencias (fascitis plantar, metatarsalgia, onicolisis, hematoma subungueal) se recomienda acudir a un podólogo.