



PODÓLOGOS *de* ANDALUCÍA

COLEGIO PROFESIONAL

C/ Albuera 15-ppal. 41001 Sevilla.

Teléfono: 954 226 123

informacion@colegiopodologosandalucia.org

www.colegiopodologosandalucia.org



CONSEJOS PODOLÓGICOS



*Camino de Santiago
y Senderistas*

ANTES DE LA MARCHA

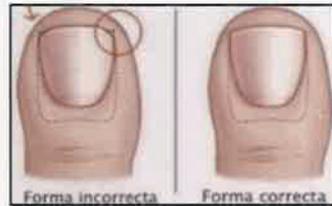
➔ Entrenamiento previo en función de las etapas programadas.

➔ Calzado adecuado (Botas de montaña o trekking): suela flexible, acorde a la meteorología y al terreno.



➔ Preparar pequeño botiquín para prevenir o tratar posibles rozaduras o ampollas con material básico para curas estériles.

➔ Corte de uñas según forma de las mismas, procurando no meterse en las esquinas, ni dejar picos.



➔ En caso de presentar helomas, hongos, exceso de sudoración... acuda al podólogo.



JUSTO ANTES DE LA SALIDA

➔ Evitar lavar los pies con agua caliente, antes de la ruta, ya que favorece la aparición de ampollas.

➔ Ajuste correcto del calzado y los calcetines.

➔ Si existe roces o ampollas de los días anteriores, proteger con apósitos adecuados y descargar con fieltros para evitar la presión en esa zona.

➔ Hidratar los pies la noche anterior.



DURANTE LA MARCHA

➔ Uso de calcetines y calzado habitual, No estrenar.

➔ Caminar relajado con movimientos flexibles.

➔ Pasos adecuados al patrón de marcha e inclinación del terreno.

➔ Uso de bastones, para tener más estabilidad.

➔ Descansar 5-10 minutos cada hora.

➔ Revisar los pies y ajustar calcetines, calzado y equipo.



DESPUÉS DE LA MARCHA

➔ Lavado e inspección de los pies.

➔ Secado minucioso de los pies.

➔ Aplicar crema hidratante y masajear los pies.

➔ Elevación de los pies para favorecer el retorno venoso.

➔ Realizar estiramientos de la musculatura del pie.

➔ Usar chanclas en el albergue y la ducha.

➔ EN CASO DE LESIONES TRATARLAS ADECUADAMENTE ACUDIENDO AL PODÓLOGO.

