



PODÓLOGOS *de* ANDALUCÍA

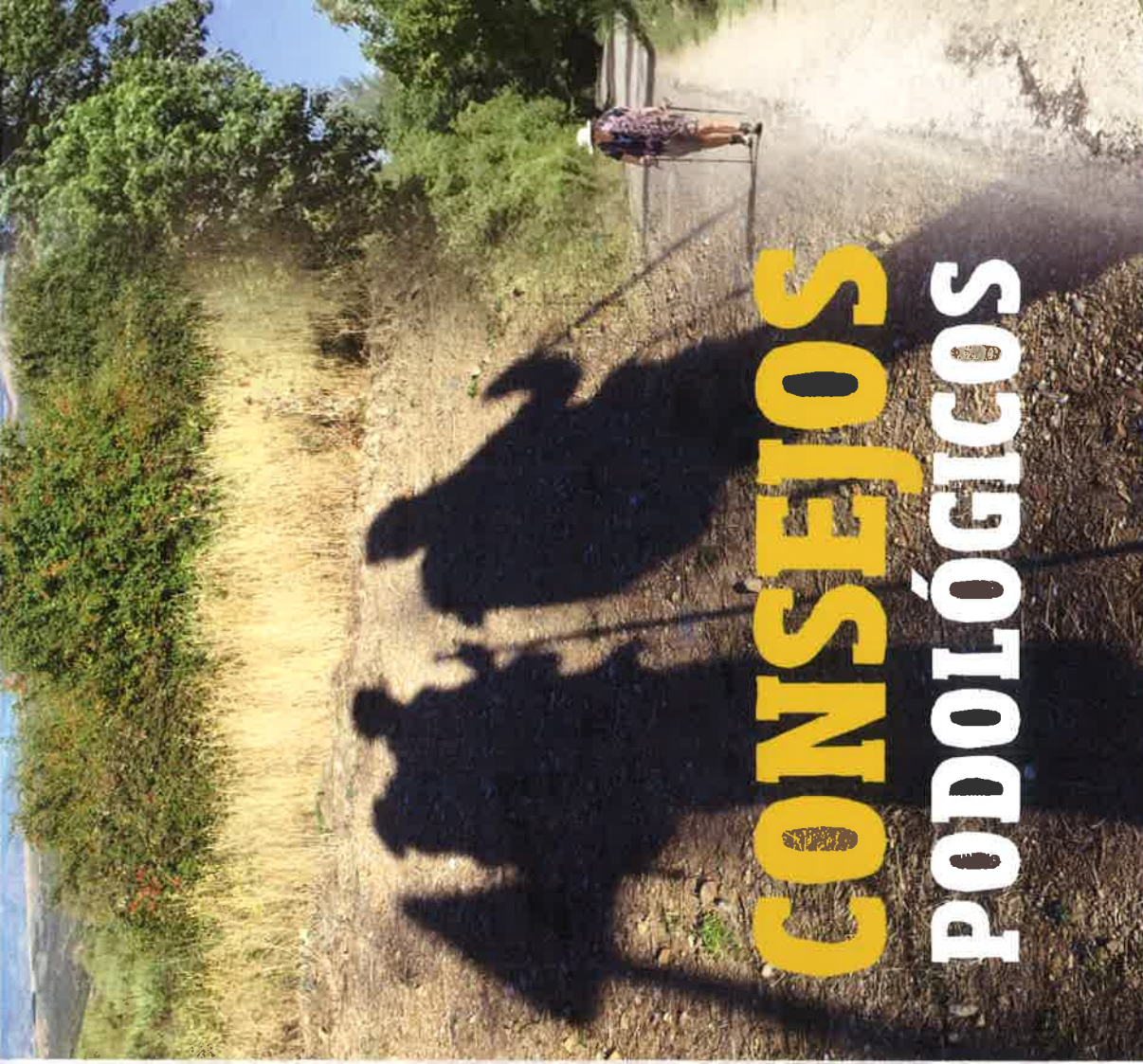
COLEGIO PROFESIONAL

C/ Albuera 15-ppal. 41001 Sevilla.

Teléfono: 954 226 123

informacion@colegiopodologosandalucia.org

www.colegiopodologosandalucia.org



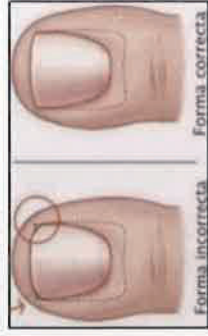
CONSEJOS PODOLÓGICOS



*Camina 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.



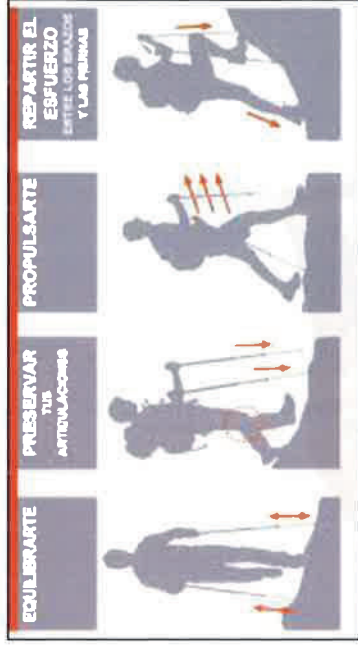
JUSTO ANTES DE LA SALIDA

- ➔ 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 chancclas en el albergue y la ducha.
- ➔ EN CASO DE LESIONES TRATARLAS ADECUADAMENTE ACUDIENDO AL PODÓLOGO.

