

Javieradas



Sumario

- **CONSEJOS PARA LA MARCHA.....Pag. 3**
 - Entrenamiento e higiene
 - Forma de caminar
 - Vestuario y calzado
 - Alimentación e hidrataciónPag. 4
 - Nada más acabar la marcha
 - Una vez en casa

- **MOLESTIAS HABITUALES.....Pag. 5**
 - Rozaduras y ampollas
 - ❖ ¿Qué las puede producir?.
 - ❖ ¿Cómo evitarlas?.

 - Agujetas, esguinces y molestias musculares
 - ❖ ¿Por qué aparecen?.
 - ❖ ¿Cómo evitarlas?.

- **AGUJETAS.....Pag. 6**
 - ¿Qué son?.
 - ¿Cómo se producen?.
 - Para evitarlas: ejercicio.

- **BAJÓN FÍSICO SÚBITO.....Pag. 7**
 - ¿Qué es?.
 - ¿Cuándo aparece?.
 - ¿Cómo prevenirlo?.
 - ¿Cómo recuperarse?.

CONSEJOS PARA LA MARCHA

ENTRENAMIENTO e HIGIENE

- El entrenamiento debe ser progresivo, aumentando cada día la distancia y el ritmo.
- Cada persona debe llevar su propio ritmo, no el que le impongan.
- Correcta higiene de los pies: lavarlos bien y secarlos correctamente antes de comenzar la marcha.
- Cortar, pero no excesivamente, las uñas, y nunca el mismo día de la marcha.
- Cuidar la higiene del resto del cuerpo.

FORMA DE CAMINAR

- Es recomendable no peregrinar en solitario.
- Evitar crear grupos en la calzada. Como mucho fila de a dos.
- Circular siempre por la izquierda.
- No cruzar la carretera.
- Hacer caso de la indicaciones de la organización
- En caso de necesitar ayuda dirigirse a los dispositivos de seguridad.
- **Durante todo el trayecto, portar chalecos reflectantes** y linternas, por la noche, para ser visulizados.
- Facilitar la marcha al resto de peregrinos.

VESTUARIO Y CALZADO

- No usar ropas muy ajustadas, especialmente en ropa interior y pantalones.
- Portar camisas de franela o lana, amplias y largas.
- Jersey's amplios y largos. Mejor llevar dos finos que uno grueso.
- Utilizar preferentemente calzado acostumbrado al pie, pero no deformado, de cuero o material transpirable.
- Evitar calzado con tacón.
- Usar calcetines de algodón o lana, colocarlos sin arrugas ni costuras mal puestas. Si es posible del revés.
- Prenda de agua y abrigo no ajustada y transpirable.
- Ropa de repuesto, especialmente calcetines y calzado.
- Según la climatología portar visera, gorro, guantes, pañuelo para el cuello, etc...
- En caso de frío, utilizar ropa y calzado adecuados para las bajas temperaturas, y proteger la cara y la cabeza cubriéndose la boca para evitar que la entrada de aire frío en los pulmones.
- Con jornada soleada no hay que olvidarse de aplicar crema protectora a aquellas zonas de la piel que vayan a estar expuestas a los rayos del sol.

ALIMENTACIÓN e HIDRATACIÓN

- Alimentarse adecuadamente durante el recorrido.
- Realizar la comida más fuerte al final de la etapa.
- Comer alimentos ligeros, de fácil digestión y absorción, ricos en calorías como frutos secos, naranjas y barritas energéticas o chocolate.
- Tomar agua potable, abstenerse de beber agua de fuentes desconocidas.
- Evitar tomar líquidos muy fríos y en grandes cantidades.
- No ingerir bebidas alcohólicas ya que disminuyen las facultades y reflejos, y aumentan el cansancio.
- Es bueno beber abundante agua o bebidas isotónicas.

NADA MÁS ACABAR LA MARCHA

- Es muy importante beber agua con mucho bicarbonato, realizar una comida con un menú rico en hidratos de carbono (pasta, arroz...) e ingerir mucho líquido, en pequeñas dosis.
- Si hay ampollas, quitarse el calzado, lavarse bien los pies, darse un producto antiséptico, quedarse en calcetines y poner los pies en alto.
- En caso de precisararlo, acudir a los puestos de socorro para la cura de heridas.

UNA VEZ EN CASA

- Para facilitar la recuperación, comer cosas fáciles de digerir, beber mucho líquido en pequeñas dosis, estar con los pies sin calzado y tomar un baño de agua caliente de 15/20 minutos.

MOLESTIAS HABITUALES

ROZADURAS Y AMPOLLAS

- **¿Qué las puede producir?**

- Calcetines mal puestos o inadecuados.
- Uñas largas o mal cortadas.
- Uso de calzado que todavía está sin domar.
- Las costuras, terminaciones interiores o deformidades del calzado, o del propio calcetín.

- **¿Cómo evitarlas?**

- Utilizar calcetines de algodón o lana.
- Colocar el calcetín ajustado, sin arrugas, sin que corte la circulación.
- Es bueno frotarse con vaselina las plantas de los pies antes de ponerse los calcetines.
- Cortarse las uñas de los pies en días previos a la marcha.
- Usar calzado al que el pie esté acostumbrado, de material transpirable. Nada de botas de goma, zapatos o playeras plásticas que recalienten el pie.
- Cuando ya han aparecido, lo mejor es no tocarlas ni pincharlas y acudir al puesto de socorro más cercano para su cura.

AGUJETAS(*), ESGUINCE y MOLESTIA MUSCULAR

- **¿Por qué aparecen?.**

- Falta de entrenamiento
- Esfuerzos excesivos.
- Cambios bruscos de ritmo en la marcha.
- Paradas para descansar en sitios húmedos.
- Uso de calzado con tacón.

- **¿Cómo evitarlas?.**

- Realizar un entrenamiento previo y progresivo.
- Cada persona debe llevar su propio ritmo y mantenerlo.
- Descansar periódicamente.
- No hacer esfuerzos ni cambios de ritmo.
- Apoyar bien el pie durante la marcha.
- Evitar trompicones y caminar muy seguido detrás de otra persona.
- No cambiar de manera muy brusca el ritmo de andar.
- Parar en los puestos de socorro para recibir masajes.
- Tomar sales con agua con bicarbonato.

(*) AGUJETAS

¿QUÉ SON?

El dolor es uno de los síntomas específicos de las agujetas. Estas molestias aparecen generalmente, en individuos no entrenados, después de un esfuerzo de intensidad no habitual. Se producen pasadas unas horas después del ejercicio.

¿CÓMO SE PRODUCEN?

Las agujetas están producidas por un sobreesfuerzo de la musculatura que provoca microroturas fibrilares (en las células musculares), lo cual da lugar a una reacción inflamatoria en el músculo afectado.

El dolor característico es producido por la rotura celular, de manera que los elementos del interior celular se vierten al exterior. Entre ellos hay iones de calcio y de potasio que son elementos irritantes y muy dolorosos, lo que pone en marcha un mecanismo de inflamación, que llega a su punto álgido entre las 24 y las 48 horas.

El dolor que aparece atiende a dos razones: la fibra muscular es débil y no es capaz de sostener el nivel de ejercicio, o bien porque se realiza un trabajo muscular cuando se está desentrenado y la fibra no es capaz de soportarlo. Las zonas más afectadas por este dolor son las uniones musculares y los tendones cerca de las articulaciones, puesto que es la zona músculo-tendinosa donde existen más fibras musculares débiles y más tensión. Las agujetas acaban con las fibras débiles, y las que consiguen aguantar la presión se vuelven más fuertes.

PARA EVITARLAS: EJERCICIO

Las agujetas son parte de un proceso de adaptación muscular, y lo único que se puede hacer para no padecerlas es hacer ejercicio progresivamente, y evitar los aumentos bruscos de intensidad en el mismo, se esté en forma o no.

Para combatir las agujetas, además del paso del tiempo, lo mejor es repetir el ejercicio que las provocó a menor intensidad, con calentamiento o masajes superficiales, y estiramientos musculares suaves.

El bicarbonato o el agua con azúcar pueden ayudar a hidratar el organismo tras el ejercicio realizado. Incluso el zumo de limón con azúcar. No obstante, si se pasa con la ingesta de estos productos puede llegar a padecer trastornos digestivos como náuseas, vómitos o incluso diarrea, pero desde luego, no menos agujetas.

El frío es un buen antídoto para bajar la inflamación y puesto que en las agujetas se produce este síntoma, a veces basta con echar agua fría, o bien sumergir la articulación o la zona debilitada en una palangana con agua y algo de hielo.

Si el dolor es realmente molesto, se recomienda el tratamiento médico con analgésicos como paracetamol o ácido acetilsalicílico.

BAJÓN FÍSICO SÚBITO

¿QUÉ ES?

Es un estado de fatiga extrema al que se llega en algunas ocasiones al realizar ejercicio físico de larga duración.

¿CUÁNDO APARECE?

Aparece durante la realización de ejercicio cuando la persona, antes de realizarlo, no se ha alimentado de la forma adecuada, y fuerza a abandonar la actividad.

Se produce en el organismo ante una “hipoglucemia”, cuando las reservas de glucosa -azúcar- que hay en la sangre disminuyen hasta el punto de agotarse.

Esta situación es consecuencia directa de una “alimentación inadecuada”, en la que no se ha consumido la cantidad suficiente de hidratos de carbono antes o durante el ejercicio.

¿CÓMO PREVENIRLA?

Para que no sobrevenga es importante que antes de realizar ejercicio se consuman alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, como son pasta, arroz, patatas, pan, cereales en copos o galletas, y frutas como el plátano.

Durante el ejercicio “no conviene abusar de alimentos con hidratos de carbono simples”, especialmente dulces, como zumos de frutas, azúcar, miel, fruta en almíbar, caramelo, dulces, chocolate, repostería, bebidas refrescantes azucaradas, mermeladas, etc., ya que pueden provocar un efecto rebote: un descenso de los niveles de azúcar en sangre repentino al cabo de un tiempo.

Otro aspecto muy importante es “mantener el cuerpo bien hidratado” bebiendo agua antes, durante y después del ejercicio.

¿CÓMO RECUPERARSE?

Lo primero que hay que hacer es detener la actividad e intentar que el cuerpo vuelva a un estado de normalidad. Si no se para, la intensidad del ejercicio va a ir disminuyendo progresivamente y se pueden agravar las consecuencias. Cuando la energía se ha agotado no se puede hacer otra cosa que comer y beber. No basta con suavizar el ejercicio para reservar fuerzas.

En el momento en que se sientan los síntomas de agotamiento, falta total de fuerzas, incluso mareos, se han de ingerir alimentos y bebidas que sean fáciles digerir, como zumo de frutas, bebidas isotónicas, barritas energéticas, chocolate o frutos secos.

Con esto se logra que aumente rápidamente la concentración de glucosa en sangre, aportando azúcares, sales minerales y gran cantidad de líquido, por lo que ayudan a reponer rápidamente el agua y los minerales que se han perdido a través del sudor.

Otra alternativa es recurrir a la ingesta de “suero oral casero” elaborado con antelación: un litro de agua hervida, el zumo de 1 ó 2 limones, una cucharadita de bicarbonato, una pizca de sal y 2 cucharadas de azúcar.

Para más información:

José Luis Martínez Izu

Departamento de Comunicación de Cruz Roja Tudela

TI. 616 942 287 / 615 466 882 comunicacionna@cruzroja.es

Síguenos en www.facebook.com/CruzRojaNavarra , Twitter www.twitter.com/CruzRojaNavarra
y www.cnavarra.org