ANTES de iniciar la etaPa

¿CÓMO COLOCAR LAS COSAS EN LA MOCHILA?

- Los artículos de más uso y poco volumen en los bolsillos laterales.
- Saco de dormir y calzado en la parte baja.
- Los elementos más pesados cerca de la espalda.
- En el bolsillo superior los documentos.
- Los utensilios que guarden relación entre sí en bolsas de colores.
- Debemos asegurarnos que la mochila esté equilibrada.
- Cambia la sujeción a las caderas para descargar los hombros.

HOMBROS 30%

LUMBARES 70%

COSAS A TENER EN CUENTA AL PARTIR:

1: Los Km que hagamos al día dependen de nuestra forma física y los días.

2: Lo habitual son de 20 a 30 Km al día, 5 Km por hora.

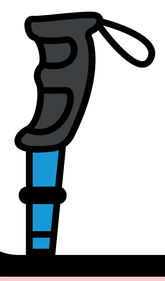
3: La ruta más transitada y accesible es el Camino de Santiago Francés.

CUIDADO DE LA MUSCULATURA

Antes de la etapa aconsejamos el acondicionamiento físico y preparación de la zona lumbosacra. Durante la etapa podemos aprovechar los momentos de descanso para aliviar la tensión en la zona.

A mitad de las etapas, realiza ejercicios de movilidad de la cadera y utiliza posiciones correctas de descanso.

BASTÓN



En caso de usar bastón, regula la altura y colócalo en el brazo contralateral.

CALZADO Y CUIDADO DE LOS PIES

7. Revisa sistemáticamente el calzado.
8. Elige el calzado correcto según el tipo de terreno.
9. Átate los cordones correctamente según el terreno y tipo de pie.
10. Comprueba el calcetín, sin que te apriete y sin arrugas.
12. Hidrátate y aplica protección solar.
13. En caso de torcedura de tobillo busca ayuda profesional.

¡DÉJANOS TU OPINIÓN SOBRE LOS VÍDEOS!

GIVE US YOUR OPINION ABOUT THE VIDEOS!

UNIVERSITAS Miguel Hernández

#UMHsaludABLE

Amigos del Camino de Santiago Astorga

AYUNTAMIENTO DE ASTORGA

3 SALUD Y BIENESTAR

17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS

A la LLEGADA al albergue

RECOMENDACIONES GENERALES

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

- Lleva una dieta variada.
- Alimentos con gran aporte energético.
- Comidas que sean saciantes.

NO OLVIDES LA HIDRATACIÓN

- Consume al menos 2L de agua al día.
- Consume bebidas isotónicas.
- Planifica los trayectos y descansos.

PRESTA ATENCIÓN AL ASEO

- La ducha e higiene es vital para favorecer el descanso del cuerpo.

DESCANSO Y SUEÑO

- Duerme entre 7 y 9 horas.
- Evita cenar en exceso o consumir productos que contengan cafeína.

OTRAS RECOMENDACIONES

- Busca un supermercado y adquiere aquello necesario para el próximo día.
- Lava la ropa cuanto antes.

MINDFULNESS

- Realiza alguna actividad social.
- Dedica el tiempo necesario a tu autocuidado.

CUIDADOS DEL PIE

1. Realiza estiramientos para evitar lesiones musculares.

2. Inspecciona los pies.

3. Realiza baños de contraste si presenta inflamación.

4. Con el pie limpio y seco, prepara el material necesario y cura todas las lesiones que se hayan producido durante el día.

5. Busca a un profesional sanitario en caso de necesidad.

6. Durante el descanso, utiliza un calzado adecuado para permanecer en el albergue.

7 y 8. Prepara el calzado para la etapa del día siguiente.

PRIMEROS AUXILIOS

En caso de esguince o torcedura de tobillo consulta a un/a profesional.

CUIDADO DE LA MUSCULATURA

14. ¿Te duele el cuello al finalizar la etapa? Te recomendamos estos ejercicios.

15. ¿Sientes la espalda chepada o tus hombros cerca de tus orejas? Visualiza estos ejercicios para la escápula.

16. ¿Notas tu espalda sobrecargada? Es beneficioso realizar algunos estiramientos para la musculatura de la espalda.

19. Al finalizar el día realizaremos estiramientos para favorecer una recuperación y descanso óptimos, aliviar la zona lumbopélvica y estar listos para la próxima etapa.

21. ¿Hormigueos o pinchazos en los brazos? Te recomendamos estos ejercicios para aliviar los nervios.

22. Si sientes molestias en la zona lumbar o las piernas, es posible que tus nervios hayan sufrido durante la caminata.

24. Para relajar los músculos de los pies puedes realizar un automasaje en la planta del pie.

25. ¿Tienes dolor en la planta del pie, cerca del talón? Podría tratarse de una lesión en la fascia plantar.

26. ¿Molestias en el tendón de Aquiles? Cuidado, puede tratarse de una irritación del tendón.

¡DÉJANOS TU OPINIÓN SOBRE LOS VÍDEOS!

GIVE US YOUR OPINION ABOUT THE VIDEOS!

UNIVERSITAS Miguel Hernández

#UMHsaludABLE

Ayuntamiento de Ponferrada

3 SALUD Y BIENESTAR

17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS