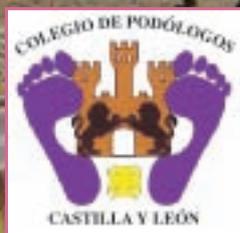




XACOBEO 2010  
Galicia



Que tus pies...  
No te dejen  
a medio Camino...



[www.copcy.org](http://www.copcy.org)



Junta de  
Castilla y León

El Colegio Oficial de Podólogos de Castilla y León, en su constante labor y afán por mejorar la salud del pie, ofrece estos consejos con el deseo de que sean de utilidad para todos, en especial a los **PEREGRINOS DEL CAMINO DE SANTIAGO**.

El **PODÓLOGO** es el único profesional sanitario dedicado exclusivamente al diagnóstico y tratamiento de las afecciones y deformidades de los pies.

**No lo dude, ante cualquier problema, consulte al podólogo más cercano.**

# Que tus pies... No te dejen a medio Camino...

**S**i está dentro del grupo de personas que tienen un “pie de riesgo”, diabético o tiene alguna enfermedad neurológica o vascular este decálogo es de vital importancia para evitar complicaciones posteriores.



**1** No estrenar calzado en el momento de comenzar *el Camino*. Le resultará más cómodo un calzado de suela gruesa y flexible, sin contrafuertes duros ni muy curvos, ni punteras duras, así como no poner plásticos y gomas en contacto con la piel.



**2** Evitar cordones ajustados y costuras que puedan provocar lesiones en la piel.

**3** Use calcetín de hilo, lana o algodón, que almohadille los tobillos, que absorba la humedad y sea transpirable.



**4** Utilice zapatillas de baño en vestuarios y duchas colectivas.

**5** Córtese las uñas de forma recta. El Podólogo deberá tratar las uñas encarnadas o con problemas.



**6** Se aconseja baños de agua templada con sal (por cada litro de agua, una cucharada sopera de sal), al menos cinco minutos.

**7** Después del baño séquese muy bien, en especial entre los dedos, siendo conveniente aplicar antitranspirantes con fungicidas, para evitar maceraciones, irritaciones y enfermedades contagiosas (hongos, papilomas, etc.).



**8** Masajear suavemente desde los dedos al talón.

**9** Si le han salido ampollas, tratarlas con especial limpieza; según los casos, extraer el contenido con instrumental estéril, dejando de drenaje, parte del hilo del que se compone el material de sutura, y aplicar antisépticos.



**10** Ante lesiones o heridas complicadas del pie, visite al Podólogo más cercano.