



**Problemas de salud más frecuentes en el peregrino ¿qué me pasa? ¿Qué hacer? ¿Cómo evitarlo? ¿Cuándo debe solicitar asistencia sanitaria?**

	<b>Agujetas/Contracturas musculares.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descanso de la zona afectada.</li> <li>Reponer líquidos.</li> <li>Alimentación variada.</li> <li>Analgésico oral si hay dolor intenso (Paracetamol).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio paulatino, al propio ritmo individual, haciendo calentamiento previo.</li> <li>Descanso nocturno adecuado en cantidad y calidad de sueño.</li> <li>Evitar posturas incómodas o forzadas.</li> <li>Utilizar calzado usado, cómodo, transpirable y no muy apretado.</li> <li>Evitar roces con la ropa o el equipo: muslera, etc.</li> <li>Bicicletas: Protectores de manos y rodillas, casco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si las molestias continúan sin mejoría tras 24/48 horas.</li> </ul>
	<b>Heridas/Rozaduras/Ampollas.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavado con agua fría limpia. Antiséptico local (Povidona Yodada).</li> <li>En caso de ampollas grandes, pincharlas con una aguja limpia, sin quitar la piel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sea cual sea la estación del año: proteger la cabeza e hidratarse adecuadamente.</li> <li>En los meses calurosos: evitar las horas centrales del día y no prolongar las etapas.</li> <li>Beber más líquido del estrictamente necesario para quitar la sed.</li> <li>Comprobar que se orina con frecuencia y abundantemente.</li> <li>Utilizar siempre sombrero, gafas de sol y protector solar de factor 20 o superior.</li> <li>En las horas centrales del día hay que evitar la exposición solar del tronco y extremidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si las lesiones no mejoran.</li> <li>En caso de grandes ampollas, heridas profundas, extensas, con abundante sangrado o aparición de pus.</li> </ul>
	<b>Esguinces/Tendinitis.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reposo de la zona.</li> <li>Frío local (evitando hielo directamente sobre la piel).</li> <li>Analgésico-antiinflamatorio (Ácido Acetil Salicílico).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar repelentes de insectos, evitando perfumes que los atraigan.</li> <li>Llevar cubiertas las extremidades inferiores hasta las rodillas.</li> <li>No salir de las sendas.</li> <li>Viajar en grupo, para tener socorro rápido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si los síntomas no mejoran con el reposo.</li> </ul>
	<b>Insolación/Hipertermia/Golpe de calor.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reposo inmediato en lugar fresco y ventilado, a la sombra.</li> <li>Rehidratarse.</li> <li>En caso de mareo, tumbarse en el suelo con las piernas elevadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beber agua apta para consumo (potable).</li> <li>Lavar frutas y verduras.</li> <li>No llevar alimentos que se degraden a temperatura ambiente.</li> <li>Hervir los alimentos frescos antes de consumirlos.</li> <li>Lavarse las manos antes de las comidas.</li> <li>Evite contagiar a los demás: no comparta vajilla, y mantenga sus manos limpias y sin contacto con otros peregrinos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si no se recupera el bienestar general en un corto espacio de tiempo.</li> <li>Si hay pérdida de conciencia.</li> <li><b>Llamar al 112 si la pérdida de conocimiento dura más de un minuto.</b></li> </ul>
	<b>Deshidratación.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reposo inmediato.</li> <li>Rehidratarse de forma progresiva y mantenida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ducha: Utilizar sandalias de goma para las duchas comunitarias. Secar bien los pies.</li> <li>Evite contagiar a los demás: no camine descalzo ni comparta calzado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si hay pérdida de conciencia o confusión mental o se asocia diarrea o fiebre.</li> <li><b>Llamar al 112 si la pérdida de conocimiento dura más de un minuto.</b></li> </ul>
	<b>Quemaduras solares.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavado de la zona con agua fría, sin frotar.</li> <li>Crema hidratante en la zona afectada.</li> <li>Analgésico si dolor intenso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llevar la medicación utilizada habitualmente y no suspenderla.</li> <li>Llevar informe de las patologías crónicas y de las alergias (si es el caso).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si hay dolor intenso, ampollas de gran tamaño o afectación de gran superficie cutánea.</li> </ul>
	<b>Picaduras de insectos y garrapatas. Mordeduras de animales.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insecto: lavar la zona, sin frotar. Aplicar crema antipruriginosa.</li> <li>Perro: lavar la herida con agua y jabón. Aplicar antiséptico.</li> <li>Víbora: inmovilizar extremidad.</li> <li>Garrapata: en caso de que se quede fijada a la piel, no manipular. Se debe retirar por personal sanitario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En episodios conocidos, actuar como de costumbre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Insectos: llame al 112 si es alérgico conocido a su veneno o le aparece dificultad respiratoria o quebrantamiento importante del estado general.</b></li> <li><b>Perros:</b> Acuda para profilaxis antitetánica.</li> <li><b>Víboras:</b> Acuda enseguida. <b>Llame al 112 si se trata de un niño de corta edad.</b></li> </ul>
	<b>Gastroenteritis/Diarreas.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reposo general.</li> <li>Reposo digestivo: no comer nada durante 24-36 h.</li> <li>Reintroducir sólidos paulatinamente, evitando los lácteos hasta curación.</li> <li>Rehidratación: solución comercial para hidratación: 2-3 litros cada 24 horas.</li> <li>Si hay fiebre mayor a 38° C: Paracetamol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si persisten los síntomas, para tratamiento antifúngico oral y/o tópico.</li> </ul>	
	<b>Lesiones cutáneas por hongos.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Extremar la higiene personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si los episodios son diferentes a los habituales o le surgen dudas.</li> </ul>	
	<b>Otras patologías y problemas crónicos.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Catarro, amigdalitis. Dolor de cabeza, dental, menstrual.</li> <li>Hipertensión, Bronquitis, Diabetes.</li> </ul>		

## CONSEJOS PREVENTIVOS

1. Haga el Camino a su ritmo, no al de otros.
2. Evite la exposición al sol. Use ropa adecuada, gafas de sol, sombrero y protector solar.
3. Ingiera agua frecuentemente. Asegurese de su potabilidad.
4. No ingiera alimentos que no estén debidamente conservados.
5. Lávese las manos frecuentemente y siempre antes de las comidas.
6. Evite caminar con poca luminosidad y siempre observe las normas de circulación.
7. Si realiza el Camino en bicicleta, use casco y chaleco de alta visibilidad.
8. Lleve consigo un repelente de insectos.
9. No se bañe en ríos no aptos para el baño.
10. No camine fuera de las sendas.

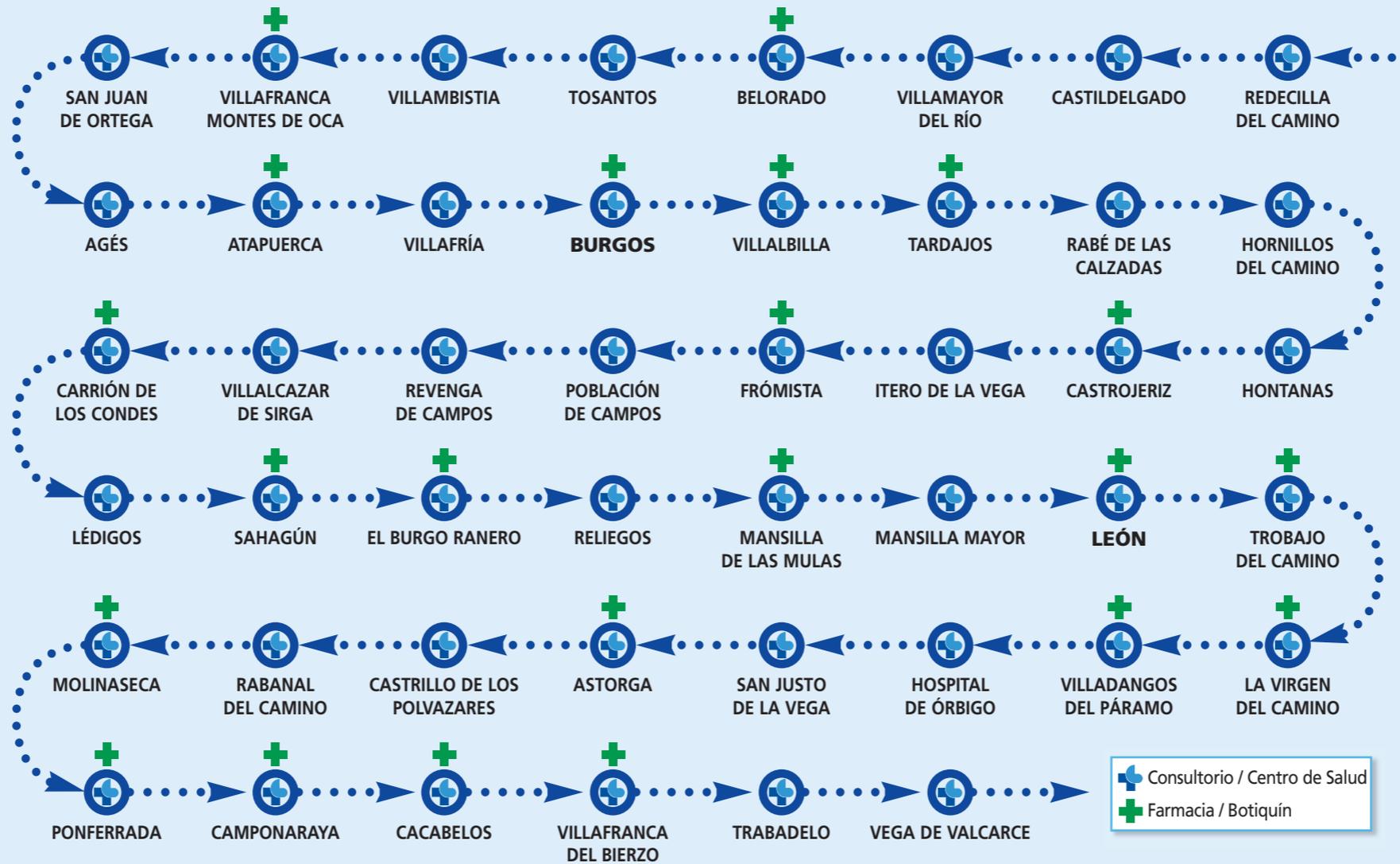
TELÉFONO SANITARIO DEL PEREGRINO  
**900 222 000**

TELÉFONO EMERGENCIAS  
**112**

[www.salud.jcyl.es](http://www.salud.jcyl.es)



Depósito legal: VA 111-2010



### ATENCIÓN CONTINUADA

BELORADO	C.S. BELORADO	Tel. 947 580558
BURGOS	C.S. BURGOS	Tels. 947 222870 947 221477
CASTROJERIZ	C.S. MELGAR DE FERNAMENTAL	Tel. 947 372595
FRÓMISTA	C.S. FRÓMISTA	Tel. 979 810065
CARRIÓN DE LOS CONDES	C.S. CARRIÓN DE LOS CONDES	Tel. 979 880245
LÉDIGOS	C.S. VILLADA	Tel. 979 844197
SAHAGÚN	C.S. SAHAGÚN	Tel. 987 781291

MANSILLA DE LAS MULAS	C.S. MANSILLA DE LAS MULAS	Tel. 987 311175
LEÓN	C.S. LEÓN	Tel. 987 211311
LA VIRGEN DEL CAMINO	C.S. SAN ANDRÉS DE RABANEDO	Tel. 987 228024
HOSPITAL DE ÓRBIGO	C.S. BENAVIDES DE ÓRBIGO	Tel. 987 370154
ASTORGA	C.S. ASTORGA	Tel. 987 617810
PONFERRADA	C.S. PONFERRADA	Tel. 987 410250
CACABELOS	C.S. CACABELOS	Tel. 987 549262
VILLAFRANCA DEL BIERZO	C.S. VILLAFRANCA	Tel. 987 542510



# XACOBEO 2010 Castilla y León

Información Sanitaria  
para el  
Peregrino

