

El cuidado de los pies del caminante

domingo, 11 de agosto de 2013

A la hora de prepararse para una caminata de varios días, como puede ser el Camino de Santiago, hay una cuestión que es fundamental tener en cuenta: los pies del caminante son los que han de llevarlo a su destino y merecen un cuidado especial.

Consultando una guía de El País Aguilar y combinándolo con consejos de amigos, he sacado unas cuantas recomendaciones para intentar evitar, en la medida de lo posible, que aparezcan ampollas en los pies, lo cual nos puede llegar a arruinar el camino:

Utilizar un calzado cómodo y bien adaptado al pie

Llevar siempre limpios y secos los pies y no andar con calcetines húmedos

Antes de empezar la caminata, lavarse los pies con jabón de azufre o cualquier producto desinfectante y aplicar vaselina entre los dedos de los pies para que se deslicen con suavidad

No es conveniente ducharse antes de empezar a andar, especialmente con agua caliente o durante mucho tiempo, ya que la piel se queda más débil y es más fácil que salgan ampollas. Una buena idea es aplicar en los pies alcohol de romero, que fortalece la piel.

Si llevamos botas: utilizar dos pares de calcetines, para que rocen entre ellos y evitar así que lo hagan contra la piel. El de dentro, más fino, que no sea de fibra y que esté del revés (con las costuras hacia fuera)

Si tenemos dos pares de botas, conviene alternarlas para evitar que el roce se produzca siempre en el mismo lugar

Al finalizar cada etapa, lavar los pies con agua fría, sal, vinagre y alcohol de romero, y dejarlos airear sin secar

Antes de acostarnos, la crema de saltratos en los pies alivia el cansancio y los refresca

Igualmente, hay que saber que, por muchos remedios preventivos que adoptemos, finalmente las ampollas aparecen siempre, pudiendo perturbar la paz de cualquier caminante. Sin embargo, si llevamos con nosotros todos los instrumentos necesarios y tomamos estas precauciones, podemos hacer que las molestias en nuestros pies sean lo más leves posible.

www.elalmanaque.com