

NOTA DE PRENSA

Año Xacobeo: recomendaciones de los médicos rehabilitadores ante la festividad de Santiago el 25 de julio

“AHORA MÁS QUE NUNCA ES IMPORTANTE PREPARARSE SI SE VA A REALIZAR EL CAMINO DE SANTIAGO DEBIDO AL AUMENTO DEL SENTARISMO POR LA PANDEMIA”

- *No llevar más de 10 kg en la mochila, calzado de suela dura, llevar bastón y entrenarse, claves para evitar lesiones*
- *Desde la Sociedad Española de Rehabilitación destacan que las restricciones de la COVID han aumentado el sedentarismo y es importante ahora más que nunca que todo aquel que quiera realizar el Camino de Santiago haga una preparación previa constante y progresiva*
- *Si alguien no se ha preparado con el tiempo suficiente, hay que medir las fuerzas para evitar lesiones y hacer etapas un poco más cortas*

Madrid, julio de 2021.- Tras confinamientos, distancia social, mascarillas y la llegada de la ansiada vacuna, muchas personas se animarán a realizar el Camino de Santiago. Además, este año es Xacobeo, por lo que la ansiada fiesta es aún más celebrada por todos y un motivo añadido para lanzarse al Camino de Santiago con motivo de la festividad de Santiago Apóstol el próximo 25 de julio. Para muchas personas se inicia ahora un periodo festivo de esperanza e ilusión, de aventura y reflexión, una experiencia inolvidable que obliga a muchos peregrinos volver a vivir, volver a caminar.

En este sentido, la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) quiere hacer a todos los peregrinos unas sencillas recomendaciones, tal vez conocidas por todos y basadas en el sentido común, pero que conviene recordar antes de partir con destino a Santiago de Compostela.

Desde la SERMEF, señalan que “este año muchas personas han dejado de practicar deporte, sobre todo aquellas que lo hacían en gimnasios y polideportivos, y las que no lo realizaban han aumentado aún más su grado de sedentarismo reduciendo las

salidas diarias debido al teletrabajo y compras por internet”. En este sentido, desde la sociedad científica subrayan que es importante “ahora más que nunca, que todo aquel que quiera realizar el Camino de Santiago haga una preparación previa constante y progresiva, siendo recomendable iniciarla mes y medio o dos meses aproximadamente antes del mismo. Debido al sedentarismo que ha aumentado por la pandemia.”

En este contexto, la SERMEF subraya que si alguien que va a realizar el Camino “no se ha preparado con el tiempo suficiente, hay que medir las fuerzas para evitar lesiones y hacer etapas un poco más cortas”.

"Como hemos comentado en otras ocasiones, animamos a la población a que se aproveche el buen tiempo para volver a realizar ejercicio físico al aire libre por sus conocidos beneficios y el objetivo de realizar el Camino de Santiago es un aliciente fantástico para ello”, destacan desde la SERMEF.

RECOMENDACIONES SOBRE CUÁNTO Y CÓMO ANDAR

Desde la SERMEF aconsejamos caminar diariamente de forma gradual para comenzar a recuperar la forma, hasta alcanzar una marcha moderada y ejercicios de tonificación de cuádriceps, isquiotibiales y glúteos principalmente. Hay que tener en cuenta que la distancia media que es recorrida en una jornada es de 15-25 km, incluso hay quien dobla esta cifra, pero se debe saber medir las fuerzas, ya que al día siguiente el Camino continúa y son frecuentes las lesiones los primeros días en los peregrinos más intrépidos.

Se aconseja en general realizar paradas cada hora u hora y media, conocer nuestros límites, planificar bien las etapas y encontrar un equilibrio entre la distancia diaria objetiva y el disfrute del Camino.

CALZADO

El calzado que tengamos previsto usar durante el Camino es con el que debemos realizar los entrenamientos previos. Es importante que sea cómodo y con el que se esté acostumbrado caminar, adaptado completamente al mismo. Desde la SERMEF recomendamos que sean de suela dura y sobre todo que sujeten bien el pie sin ser apretados, incluso que sean de una o media talla más para evitar lesiones en los dedos, mantener el pie seco con calcetines y si es necesario, recambiarlos para ello.

En las horas de descanso, no continuar con las botas, cambiar a un calzado más ligero como chanclas o sandalias, para que la piel respire, hidratarla todo lo posible con la aplicación de cremas y por supuesto mantener cortas las uñas.

MOCHILA

No hay que olvidar el entrenamiento axial, es decir, de la espalda, de forma que podamos soportar la carga de la mochila. Deportes como la natación, remo, flexiones de miembros superiores, la conocida plancha, nos preparan para ello, y realizar ejercicios de estiramiento tanto de columna cervical, dorsolumbar, cintura escapular y pectorales antes de la puesta de la mochila cada mañana y en las paradas es recomendable.

La mochila debe tener cinchas que las ajusten al tronco en caderas y zona pectoral para repartir mejor el peso y cintas acolchadas en los hombros. No debe superar el 10% de nuestro peso, no exceder de 10 kg como norma, incluyendo el agua, por lo que debemos llevar lo imprescindible, no olvidar chubasquero, gafas de sol, gorra o similar, crema solar y como no, un completo botiquín, además de ropa de cambio preferiblemente de algodón.

USO BASTONES

El uso de bastones reparte la carga al caminar en las cuatro extremidades, liberando a miembros inferiores de hasta un 25% del peso, beneficiándose por tanto rodillas y tobillos. Además ayudan a realizar ejercicio de tren superior, mantener una buena postura de la columna y facilitan el equilibrio en pendientes, por lo que son aconsejables.

Sin duda, la conclusión más importante de todas las referidas es la importancia en este año, más que nunca, de una buena preparación física previa a emprender lo que se convertirá sin duda en un viaje inolvidable.

Para más información:

Gabinete de prensa de la SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Iñaki Revuelta 678 538 552