

# Enfermedades del Peregrino: Ampollas, Tendinitis, etc.

## Enfermedades del Peregrino: Ampollas, Tendinitis, etc. Heridas.

Quiero hablar aquí de los males que aquejan a peregrinos por el hecho de hacer el **Camino** en condiciones poco adecuadas, no de enfermedades de cualquier otro tipo que vengan de antes.

Concretamente quiero mencionar las ampollas, las tendinitis y las torceduras de pie.

### El ejercicio de caminar y las Enfermedades del Peregrino: Ampollas, Tendinitis, etc.

Médicos, fisioterapeutas, expertos en nutrición: Tengan en cuenta que este es un web divulgativo por lo que todo lo que viene a continuación trata de explicar con sencillez cosas que son muy complejas. Así que perdonen la simplificación, un tanto mecanicista, que puede parecerles inexacta. Explico aquí lo que a mi me funciona y puede que a personas con metabolismos distintos no les vaya tan bien. Recomiendo prudencia.

### Roces/Ampollas

Las ampollas son el más común de los males que atacan al peregrino. En todos los albergues se ven peregrinos que curan sus pies de este mal. Pero también se ve gente que no tiene nunca ampollas.

Hay pieles que son particularmente sensibles y por lo tanto propensas a sufrir rozaduras y ampollas pero también hay prácticas que facilitan que este mal aparezca.

Es mi caso, (y conozco otra gente a la que le ocurre) si estreno sandalias en verano voy a acabar con una ampolla reventada en el tobillo, donde me va rozando la cinta de la sandalia por atrás. Así que si que he tenido ampollas y siempre han sido por roce y por calor.

## **El Calzado y las Enfermedades del Peregrino: Ampollas, Tendinitis, etc.**

Sin embargo, en el camino prácticamente nunca he sufrido de ampollas ya que llevo calzado muy ventilado y suelto. Así que es cierto que hay pieles propensas pero también que hay circunstancias que favorecen la aparición de ampollas.

Las ampollas aparecen por roce, humedad, sudor, calor, o por una combinación de lo anterior.

Nunca me ducho por la mañana si he de caminar. Me ducho por la tarde al llegar al albergue. No es bueno reblandecer mis pies antes de andar, sin embargo si en verano en el camino encuentro un río aprovecho para enfriar los pies y luego doy tiempo a que se sequen al sol.

### **Por la mañana**

Cada mañana antes de salir del albergue unto mis pies de vaselina, pomada.

Los entrenamientos previos me indicaron cual es el mejor tratamiento para mí. Probé el aceite y el alcohol de romero, el talco, cremas de diferentes marcas y me he quedado con el Lube Skin o la vaselina.

Cuido que el calcetín quede tenso y no forme ninguna arruga, cada arruga puede, fácilmente, ser una ampolla.

Como he usado el calzado en los entrenamientos ya no me rozan. Estrenar botas o zapatillas en el camino es un seguro de ampolla.

Así y todo si en cualquier momento notas dolor en el pie solúcnalo de inmediato. Párate, sácate el zapato y el

calcetín, obsérvate el pie y resuelve el problema que te pueda producir un problema mayor.

### **Viaja ligero para evitar las Enfermedades del Peregrino: Ampollas, Tendinitis, etc.**

Procura cargar el mínimo peso posible encima así evitarás algo de sudor y posibilidades de ampollas.

Si a pesar de todo sufres una ampolla, o quieres asistir a alguien que las tenga, conviene que sepas que hacer para que no vaya a peor.

Recomiendo vaciar la ampolla de líquido, que es lo que duele, y para ello en tu botiquín no debería faltar una jeringuilla pequeña, de las que usan los diabéticos para la insulina. Nunca la uses con varias persona. Las jeringuillas siempre han de ser de uso personal e intransferible. Si quieres ayudar a otro y la usas con él regálasela y cómprate otra jeringuilla para ti en la siguiente farmacia.

Como eres muy valiente y soportas bien el escozor puedes inyectar en la ampolla mercurcromo para que seque y cicatrice durante la noche. Puede que en los días posteriores se siga llenando de líquido has de vaciarlo cada día con la jeringuilla y haciendo un agujero que drene.

### **Drenar la ampolla**

También recomiendo poner un hilo que atraviese la ampolla para que drene el líquido, muchos libros y guías que te lo dicen así, en mi caso uso una aguja grande, casi del tipo saquera y un hilo de algodón y de tres hilos trenzados. Así el agujero no se cierre y el hilo drene facilmente. Al cabo de un par de días bajo la piel de la ampolla aparece otra muy resistente, casi un callo.

Puedes colocar un apósito de segunda piel o una gasa fina con esparadrapo de tela sobre la ampolla como protección pero procura que quede acceso a una parte de la ampolla para

poder drenar el líquido.

### **Deshidratación/Tendinitis**

Uno de los peores enemigos del andarín es la tendinitis. Se manifiesta como un dolor intenso de un músculo o grupo muscular acompañado de una inflamación a veces alarmante.

Lo que duele y es así porque está lesionado es el tendón, que es el extremo del músculo, dónde éste se sujeta al hueso.

La única cura es el descanso hasta que desaparece la lesión. Hablo de estarse quietecito varios días.

Así los médicos que dan soporte al peregrino suelen decir que se puede entrar en Santiago de muchas maneras: A pie, a caballo, en bicicleta, en tren, en avión,..., y en silla de ruedas por la rotura de un tendón. Las drogas farmacéuticas solo ocultan el dolor y puede llevar a un desgarró.

### **El dolor y las Enfermedades del Peregrino: Ampollas, Tendinitis, etc.**

El dolor y el cansancio son los avisos naturales que nos da nuestro cuerpo de que una lesión grave o la muerte pueden llegar.

Aunque la muerte o la lesión grave estén lejos hay que hacer caso y tomar medidas.

Para la tendinitis se suelen recetar, si el paciente no quiere descansar sino seguir el Camino, la toma de anti-inflamatorios y de analgésicos.

### **Anti-inflamatorios para las Enfermedades del Peregrino: Ampollas, Tendinitis, etc.**

Los anti inflamatorios se pueden tomar oralmente en pastillas y también se pueden aplicar sobre la zona dolorida ya que los hay en crema. Este producto no cura sino que desinflama la zona, para la curación se precisa dar descanso al grupo muscular afectado.

## **Analgesicos para las Enfermedades del Peregrino: Ampollas, Tendinitis, etc.**

Los analgésicos te drogan para que no sientas el dolor de la zona dañada. Resulta sorprendente la cantidad de gente que toma analgésicos para andar el Camino, el perfil típico es el de una persona de más de cuarenta años que anda con su pareja.

De la misma forma y con el perfil de chico joven que viaja en grupo existe otro tipo de caminante que fuma productos que no se venden en los estancos. La finalidad de unos y otros es tomar algo que aleje el dolor y el cansancio. Hay otros que solucionan sus dolores con alcohol.

Definitivamente no recomiendo ninguna de estas fórmulas que te alejan del dolor de tu cuerpo. Aconsejo preverlo y prepararse adecuadamente.

Si el afectado no está demasiado lejos de Santiago y su dolor es poco con anti inflamatorios y analgésicos puede que llegue a Santiago pero una vez encontré en Villafranca del Bierzo una chica enyesada que trasladaban a casa por una rotura muscular fruto de una tendinitis no atendida. El músculo puede llegar a desgarrarse si no se hace caso del dolor y se sigue usando.

## **La Prevencion de las Enfermedades del Peregrino: Ampollas, Tendinitis, etc.**

La mejor medicina es la prevención. La mejor manera de no padecer tendinitis es no forzar los músculos y estar bien hidratado.

Sigue los consejos que te di antes para no forzar los músculos: Entrénate en caminar distancias largas y consigue un **equipo ligero** que no pese más de cinco kilos con el agua incluida.

Para estar hidratado sigue los consejos que te doy aquí y

pruébalo en la práctica para saber que a ti te va bien. De nuevo hacer prácticas y entrenar es imprescindible para acercarte tanto como sea posible al éxito de tu Camino.

### **Cuando beber agua**

Lo normal para una persona que no se haya preocupado especialmente por este tema es que beba cuando tiene sed. Una persona así, poco informada, empieza una etapa por la mañana y al cabo de una hora u hora y media empieza a estar cansada y a tener sed. Parece lo normal pero se puede mejorar.

Ha pasado que durante esa hora ha estado sudando y ha ido cambiando el equilibrio electrolítico de su organismo, ha ido perdiendo sales minerales y agua. Por ello se siente cansada.

Lo usual es que cargue con la mayor parte del agua en su cantimplora la mayor parte del tiempo y llegue al final de la etapa con casi toda el agua que cargó al empezar a caminar. Es decir, ha cargado el peso todo el tiempo sin ningún sentido. Dice un conocido caminante americano que eso es un error estratégico.

Si esa persona hubiera empezado la jornada bien hidratada el cansancio hubiera aparecido más tarde. Si hubiera ido bebiendo sorbos durante todo el trayecto también habría llegado, al albergue, más descansada, y casi sin agua en la botella. Hubiera cargado menos peso que la otra persona y con mayor eficiencia.

### **¿Cómo salir bien hidratado y evitar las Enfermedades del Peregrino: Ampollas, Tendinitis, etc.?**

Voy a simplificar mucho.

Primero es importante saber que el estómago no absorbe el agua. El intestino es quien lo hace. El estómago trabaja para absorber todos los nutrientes por lo que aunque solo

bebas agua va a trabajar un rato, largo, intentando digerir lo que esa agua contiene y puede interesar a nuestro organismo.

Si bebes ahora te hidratarás dentro de una hora.

A no ser que bebas tanta agua que no quepa en el estómago y así y todo sigas bebiendo. Cuando esté lleno y siga llegando más abrirá la espita de seguridad, el píloro, y el agua llegará al intestino. Entonces te hidratas.

Generalmente la cantidad necesaria para llenar el estómago y que de paso al intestino ronda los dos litros.

### **Conclusión:**

Para estar hidratado has de salir del albergue después de beber dos litros de agua.

O ¿?

Existe un truco para que no tengas que sentirte como una rana ahogada, para que no sea tan difícil estar hidratado al salir por la mañana.

Se trata de llenar el estómago de algo que le obligue a abrir el píloro rápidamente. Mi consejo es que optes por el agua con gas o por la gaseosa. Con medio litro de un agua con gas conseguirás hidratarte ya que antes del primer eructo tu píloro ya habrá dado paso al agua hacia el intestino. La hidratación es prácticamente inmediata.

En casi todos los supermercados del camino venden botellas de gaseosa de medio litro, compra una cada día y bébetela entera antes de salir del albergue. Estarás bien hidratado unas horas y te cansarás menos.

### **Dos botellas**

Otro consejo útil es el de usar una botella de agua de la que no te de pereza beber a cada poco. Así será bueno que esté colgada cerca de tu mano, en un bolsillo. En un

bolsillo de la mochila, en un cinturón. Es más fácil llevar **dos botellas de medio litro desechables** que una de un litro, o llevar tres de 300 cc. Te recomiendo que uses botellas de plástico desechables que pesan mucho menos que las cantimploras.

Si quieres que el agua se mantenga fresca tienes dos opciones: Dejar en el congelador de la nevera del albergue por la noche una de las botellas, se irá desheliendo en el Camino o hacerte unas fundas de plástico de burbujas plateado. Yo uso la **solución de las fundas de burbujas**.

Alternativamente puedes usar un “camel-back” o sea bolsa de agua atrás en la mochila con un tubo que cuelgues cerca de tu boca. Pesa más que las botellas desechables.

**0 construirte un equipo ligero a medida.** Casi todas las botellas de agua envasada de cualquier tamaño tienen el mismo tipo de tapón por lo que puedes hacerte un conjunto de tapón, tubo de plástico y pipeta que será casi eterno y podrás usar con cualquier botella de agua. Compra una pipeta de beber, de “camel-back” que suelen vender en tiendas de ciclismo y material deportivo. Busca en una ferretería un tubo de plástico que le encaje a la pipeta. Finalmente perfora un tapón de botella de plástico con un taladro poniendo debajo un mártir de madera vieja para que el agujero quede perfecto. Encaja cada cosa en su lugar y tendrás un conjunto estándar que usar en cualquier botella de agua envasada.

La finalidad de cualquiera de estas soluciones es que bebas casi constantemente, rellenes tu botella en una fuente si te hace falta, y así no dejes nunca que tu cuerpo se deshidrate. Procura beber sin tener sed, la sed es el primer síntoma de deshidratación y cuando llega es porque estás deshidratándote. Eso es malo.

La hidratación es el mejor seguro contra la tendinitis.



## Quemaduras por exposición al sol

Si tu piel es clara o eres una persona que se quema en la playa usa crema protectora y ropa fina pero que cubra brazos y piernas. Unas gafas de sol son muy útiles y una gorra con visera, mejor oscura, también.

## Intoxicaciones

Cuida del agua que bebes si es de una fuente que no está marcada como potable. A veces la gente del lugar está acostumbrada a un agua que a ti te va a sentar mal.

No comas setas que no conozcas muy bien, ni tampoco frutas cogidas por ti directamente del árbol sin lavarlas antes. No hagas comidas copiosas o muy fuertes durante el Camino. Cenar poco ayuda a dormir bien.

## Picaduras de insectos

Los mosquitos, garrapatas, **chinchés** y **otros insectos** pueden haber estado en contacto con animales a los que han chupado la sangre y luego picarte a ti provocándote hinchazones. Si te ocurre de forma grave acude a una farmacia o al médico. Generalmente se resuelve con pastillas.

En el tema de los insectos la prevención es el mejor aliado. Lleva loción anti mosquitos en un bote pequeño para no llevar el original que no vas a gastar y pesa mucho. Hay lociones para la ropa y la mochila que espantan los insectos y duran tres meses o cinco lavados.

Hay lociones específicas que alejan los chinchés de tus cosas.

Sé cuidadoso y no dejes la mochila en cualquier parte en el campo, luego no se te ocurra dejarla sobre la cama, déjala en una silla o en el suelo.

## Sobrepeso/Cansancio y torceduras

Es importante que tengas en cuenta que el **camino de Santiago**

nunca ha de ser el lugar en el que hayas decidido perder peso. Nunca es un lugar el que vas a hacer dieta. Si no te alimentas correctamente no vas a acabar el camino y vas a enfermar.

Lo usual en el camino es que tu peso aumente pero simultáneamente ocurrirá que tu talla disminuya. Eso ocurre porque cambias grasa por músculo.

Si miras un jamón verás que lo blanco, la grasa es poco pesada para su volumen mientras que lo rojo, el músculo pesa más, es más denso. Al ejercitar tu cuerpo consumes grasa y crece tu músculo por ello baja tu talla y sube tu peso.

Unas semanas antes de empezar un Camino de Santiago procuro desintoxicarme y comer cosas sanas. Fruta, verduras, pescados, ave, carne, a la plancha. Evito los productos elaborados y las grasas saturadas. Así pierdo un poco de peso y me desintoxico de lo que como "de paisano".

### **Conclusión de las Enfermedades del Peregrino: Ampollas, Tendinitis, etc.**

A menudo les comento a los amigos que no creo que el Santo se sienta satisfecho de que a su casa, La **Catedral de Santiago de Compostela**, lleguen gentes heridas y sufriendo. Mi objetivo con estos comentarios es ayudar a que todo el que me lea intente llegar sano y salvo, que disfrute de este Camino.

Puedes encontrar más ejemplos en los foros de páginas como **Randonner Leger** o **BackpackingLight**.

***¡! BUEN CAMINO PEREGRINO ¡!***  
***¡! ULTREIA ET SUSEIA ¡!***