

PROTECCIÓN CIVIL DA XUNTA DE GALICIA

QUÍA DE EMERXENCIAS PARA LA PEREGRINACIÓN POR LOS CAMINOS DE SANTIAGO

MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN



XUNTA DE GALICIA

Índice

1. Conoce el Camino y los riesgos que supone	3
2. Fases para una peregrinación sin sobresaltos	4
1. Planificación	4
2. Preparación física	7
3. Salida	7
3. El teléfono único europeo de emergencias 112	8
4. Consejos	10
1. Consejos generales para un buen camino	10
2. Cuidado con las comidas	11
3. Atención a los pies	12
4. Medidas para reforzar la seguridad	13
5. Atención a la seguridad vial	16
6. Problemas de salud más frecuentes en el peregrino	18
Agujetas/contracturas musculares	18
Heridas/rozaduras/ampollas	18
Esguinces/tendinitis	19
Insolación/hipertermia/golpe de calor	19
Deshidratación	20
Quemaduras solares	20
Picaduras de insectos y garrapatas. Mordeduras de animales	21
Gastroenteritis/diarreas	21
Lesiones cutáneas por hongos	22
Otras patologías y problemas crónicos	22
7. Lista de verificación para peregrinaciones en grupo	23

Edita | Xunta de Galicia, 2018

Diseño y maquetación | Seteseito Deseño Gráfico

Dibujos | Mario Sigüenza

Redacción | Dirección Xeral de Emerxencias e Interior

Depósito Legal |

Impresión | Gráficas Garabal S.L.

I | Conoce el Camino y los riesgos que supone

El Camino de Santiago es el recorrido de origen medieval cuyo propósito es llegar a **Santiago de Compostela** para visitar la tumba del Apóstol Santiago.

No es una única ruta ni un camino que recorriera el Apóstol Santiago sino un conjunto de caminos que van convergiendo para dirigirse a Compostela y son numerosas las rutas de peregrinación jacobea que a lo largo de los siglos han ido creándose en España.

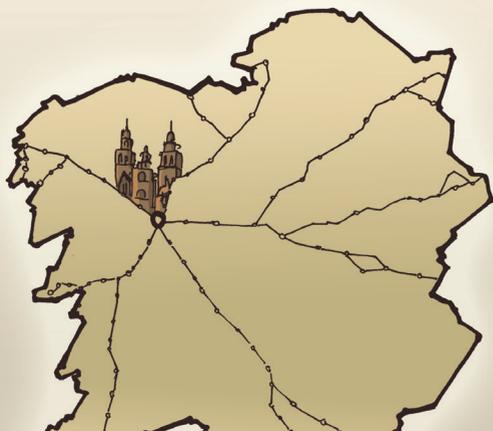
La ruta más utilizada es el Camino Francés, pero también hay otras, como el Camino del Norte, el Camino Primitivo, el Camino Portugués, Camino Portugués de la Costa, la Vía de la Plata, el Camino Inglés, el Camino de Invierno, Ruta del Mar de Arousa y Río Ulla y el Camino de Fisterra y Muxía.

Al Camino de Santiago acuden actualmente decenas de miles de personas de todo el mundo que peregrinan a pie, en bicicleta o a caballo, siguiendo las diferentes rutas, y en diferentes etapas, de forma individual o en grupos.

El Camino siempre está abierto a toda persona que lo quiere recorrer

El objeto de esta guía es la prevención, para evitar que en el recorrido por el Camino le puedan acompañar problemas que impidan el éxito de la peregrinación: problemas médicos, de seguridad, accidentes, etc. Es por ello que la Xunta de Galicia edita este documento que recoge sencillas medidas de autoprotección.

Ser consciente de los posibles avatares que pueden presentarse durante el recorrido de la ruta elegida nos permitirá prever las posibles alternativas o soluciones a los problemas surgidos para que la experiencia transcurra sin problemas y segura.



2 | Fases para una peregrinación sin sobresaltos

1. Planificación

A) Determinación del número de personas que van a peregrinar

Al planear el viaje se debe valorar el número de personas que van a viajar y si el recorrido se realizará en grupo o en solitario. La peregrinación de forma individual o en compañía de otra persona acostumbra a ser más sencilla que la peregrinación en grupo, que requiere una mayor planificación especialmente si entre las personas se encuentran menores, mayores o personas con algún tipo de limitación física, sensorial o psicológica.

Un grupo mayor de personas requiere hacer un estudio más profundo de las necesidades que requerirá el viaje, relativas a la alimentación, alojamientos, modos de transporte, transporte de apoyo, necesidades especiales, distancias diarias que se pretenden recorrer, paradas, etc.

También es relevante la estación del año en la que se realiza la peregrinación ya que los riesgos e inconvenientes del verano, difieren de los que se pueden encontrar en invierno, teniendo la primavera y el otoño un más amplio abanico de situaciones climatológicas diferentes.

B) Elección de la ruta

Hay que sopesar, además de los intereses religiosos, culturales, recreativos o de ocio, etc., la dificultad, el tiempo estimado que se empleará, el estado físico de la persona o personas que lo realizan y las facilidades de alojamiento, transporte y avituallamiento.

No es prudente hacer rutas con altas dificultades si las personas o el grupo tienen necesidades especiales que impliquen transporte de apoyo. En este caso, también la climatología marcará diferencias ya que habrá rutas con menos dificultades que otras dependiendo de la época del año.



C) Recopilación de información

Una vez elegida la ruta, se debe conocer a fondo. Es importante saber si cuenta con alojamientos públicos o privados, distancia entre los mismos, tipo de camino (camino de a pie, carretera, senda, etc.), si atraviesa bosques, si tiene sombra o es descampado y el ancho del mismo (en caso de bicicletas, carritos de apoyo, carros u otros vehículos), estado del camino (sin asfaltar, de piedras, de tierra, de adoquines, asfaltada, etc.) vías alternativas de comunicación (tren, carreteras, etc.), previsión de puntos de avituallamiento o descanso, etc.

También es importante conocer si es una ruta muy transitada o no, si existen servicios de apoyo (como el caso de voluntarios/as de Protección Civil, Guardia Civil o Policía Nacional) patrullando la ruta y a que distancia es posible encontrar servicios de emergencia, servicios sanitarios u otros servicios.

En base a estas informaciones, con los medios de los que dispongamos, podremos realizar un dossier con el itinerario, paradas, alojamientos disponibles, puntos de encuentro, de reunión o avituallamiento y posibles alternativas que se puedan encontrar.

Del mismo modo, a través de apps o internet, es fácil encontrar previsiones meteorológicas del tiempo que nos podemos encontrar a lo largo del Camino. En Galicia, Meteogalicia emite previsiones específicas para cada tramo o ruta del Camino que es de utilidad a la hora de planificar las rutas.



2 | Fases para una peregrinación sin sobresaltos

D) Material recomendable para el camino

El equipo depende de la ruta elegida, la estación del año, nuestras posibilidades económicas y otras variables. Hay que tener en cuenta que cuantas más cosas transportemos más peso tendremos que soportar.

El material imprescindible se compone de mochila, ropa y calzado adecuados, mudas, ropas de abrigo y para la lluvia, material para hacer las primeras curas, medicamentos que tomemos de forma habitual que nos hayan sido recetados, teléfono móvil, baterías de repuesto y cargador, gorra o sombrero, cantimplora, linterna y elementos de señalización nocturna, entre otros.

El tipo de viaje, la ruta y si se viaja en solitario o en grupo determinarán el material que necesitaremos.

Por otro lado también es muy recomendable disponer de los mapas, dípticos, trípticos, o cualquier otra información que podremos necesitar durante la ruta, en especial teléfonos y direcciones relativas a albergues, alojamientos, hoteles y servicios de emergencia o seguridad.

E) Documentación personal

Hay que viajar con DNI o pasaporte en regla o cualquier otro documento acreditativo de nuestra identidad, cartilla o tarjeta sanitaria en vigor, prescripciones de medicamentos o alertas sanitarias firmados por el médico/a de familia, si es el caso, además de otra documentación o tarjetas que pueda necesitar (tarjetas bancarias, de crédito, etc.).



2. Preparación física

Se debe tener presente que el motor en este viaje es nuestro propio cuerpo. Es decir, debemos ser capaces de desplazarnos, soportando nuestro propio peso más un peso adicional, durante trayectos diarios de en torno a 20 o 25 km, bajo situaciones de calor, frío, lluvia, nieve, niebla, etc., por caminos de tierra, asfalto, piedras, etc., con desniveles, cuestas, etc., de forma continuada durante varios días.

Posiblemente nuestro cuerpo no esté acostumbrado a este esfuerzo físico constante y exigente por lo que, como preparación y a modo de prueba, deberíamos hacer recorridos sistemáticos con el equipo que vayamos a llevar y con la ropa y calzado que emplearemos.

Sería recomendable emplear, como mínimo, una semana anterior al viaje, para realizar recorridos cortos que iríamos aumentando, portando el equipo o un peso equivalente.

Esto, por un lado, nos probaría físicamente y, por otro, veríamos la idoneidad del equipo elegido.

3. Salida

En días previos a la salida sería recomendable entregar un pequeño documento donde se detalle la ruta, recorridos diarios, paradas y alojamientos previstos, así como teléfonos de contacto y otras informaciones a familiares directos o amistades cercanas con las que poder contactar en caso de necesidad o emergencia.

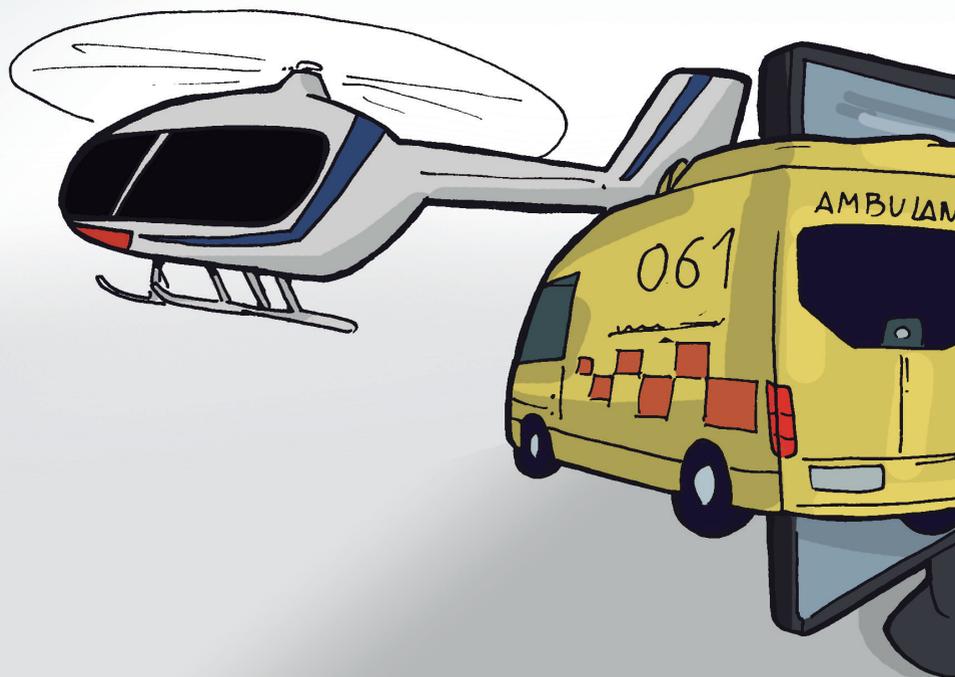


3 | El teléfono único Europeo de Emergencias 112

El 112, es el número telefónico único de urgencias y emergencias en el ámbito de la Unión Europea en materia sanitaria, extinción de incendios, salvamento, seguridad ciudadana y protección civil, disponible 24 horas al día los 365 o 366 días al año. Desde este número se atiende cualquier demanda de urgencia y emergencia informando de las actuaciones a todos los organismos que intervienen para conseguir una respuesta coordinada de forma **totalmente gratuita y sin coste alguno para quien realiza la llamada**.

La llamada al 112 se puede realizar desde cualquier teléfono convencional (móvil o fijo, cabina telefónica privada o pública), con o sin cables, Smartphone o Tablet.

Se puede realizar con éxito incluso en caso de que no exista tarjeta SIM en el teléfono, que esta no tenga saldo o que nuestra Compañía telefónica no tenga cobertura radioeléctrica en ese punto. En este caso, el sistema, canalizará la llamada a través de cualquier operador telefónico disponible en esa zona y la encaminará al Centro Integral de Atención de Emergencias 112 Galicia, para ser atendida.



Llegado el caso y si fuese necesario, es posible ponerse en contacto con el 112 para comunicar un suceso que revista una gravedad tal que haga peligrar nuestra vida, nuestra integridad o nuestra seguridad. La llamada se debe hacer de forma tranquila y sosegada siguiendo las indicaciones del personal de operación que conteste a su llamada. No apague su teléfono móvil pues puede ser necesario contactar con usted nuevamente.

El personal de operación hará las gestiones necesarias, enviará la ayuda que corresponda, sea de la naturaleza que sea, y le mantendrá informado/a.



1. Consejos generales para un buen Camino

Antes de salir

- Es conveniente realizar una preparación física previa, entrenando con paseos y recorridos cada vez más largos.
- Procurar hacer un plan de etapas antes de comenzar. Es mejor programar al principio etapas más cortas.
- Descargar los mapas con la ubicación de centros sanitarios y farmacias del camino que vas a realizar.
- Comunicar a la familia el recorrido con las fechas previstas para que si fuera necesario te localicen rápidamente.

Que llevar

- Calzado adecuado, nunca estrenar botas en el Camino.
- Un botiquín ligero con analgésicos, tiritas y gasas, aguja e hilo, vaselina, agua oxigenada, crema antiinflamatoria, alcohol, Betadine o similar (povidona yodada, desinfectante de heridas), un antidiarreico, protector solar, repelente de insectos.
- La indumentaria debe ser adecuada al tiempo. En verano, ropa ligera de algodón, gorra para el sol, y en invierno, ropa de abrigo, guantes, ropa de lana e impermeable.
- Si vas a pernoctar en los albergues, no olvidar el saco de dormir y una funda de almohada.
- En las etapas es necesario llevar cantimplora con agua y es conveniente un bastón o bordón.
- Llevar siempre la documentación: DNI o pasaporte.



- Llevar siempre un teléfono móvil con la batería cargada. Descargar aplicaciones de geolocalización (tipo Safe-365) que facilitarán a los servicios de emergencias la ubicación en caso de emergencia.

2. Cuidado con las comidas

Si va a preparar la comida, siga estos consejos:

- Lavar las manos antes de las comidas y siempre después de usar el servicio.
- Beber sólo agua apta para el consumo o envasada.
- Consumir únicamente alimentos adquiridos en establecimientos autorizados (tiendas, bares, restaurantes, etc.).
- Evitar preparar comidas que requieran refrigeración, sobre todo si llevan huevo como ingrediente (salsas, mayonesa, ensaladilla, pescados ahumados, cremas o postres).
- No dejar alimentos o bebidas al sol.
- Lavar las verduras y hortalizas con agua apta para el consumo, preferentemente sumergiéndolas en agua con unas gotas de lejía apta para uso alimentario, y aclarándolas al chorro del grifo.
- Lavar y después pelar la fruta.



- Si prepara bocadillos evitar las tortillas poco cuajadas, envolverlos adecuadamente (papel de aluminio o film plástico) y consumirlos en el día.
- Lavar frecuentemente los contenedores de bebidas (cantimploras, bidones, termos, etc.).
- Calentarlos alimentos hasta llegar al punto de ebullición.
- La etiqueta es garantía de la seguridad de los productos. Compruebe la fecha de caducidad o de consumo preferente.

3. Atención a los pies

- No estrenar calzado en el momento de comenzar el Camino. Es más cómodo un calzado de suela gruesa y flexible, sin contrafuertes duros ni muy curvos ni punteras duras.
- Evitar cordones ajustados y costuras que puedan provocar lesiones en la piel.
- Usar calcetín de hilo, lana o algodón, que almohadille los tobillos, que absorba la humedad y sea transpirable.
- Utilizar zapatillas de baño en vestuarios y duchas colectivas.
- Las uñas se deben cortar de forma recta. El podólogo/a deberá tratar las uñas encarnadas o con problemas.



- Pueden ser convenientes los baños de agua templada con sal (por cada litro de agua, una cucharada sopera de sal), al menos cinco minutos.
- Después del baño secar muy bien, en especial entre los dedos, siendo conveniente aplicar antitranspirantes con fungicidas, para evitar maceraciones, irritaciones y enfermedades contagiosas (hongos, papilomas, etc.).
- Masajear suavemente desde los dedos al talón.
- Si 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.
- Ante lesiones o heridas complicadas del pie, se debe acudir al PAC más cercano.

4. Medidas para reforzar la seguridad

Con carácter previo

- Disponer los documentos necesarios, que acrediten tu identidad y procedencia.
- Llevar teléfono móvil con baterías nuevas y cargador de batería.
- En caso de peregrinos/as procedentes del extranjero, tener localizadas las direcciones y teléfonos de las oficinas consulares o diplomáticas, por si resultase necesario contactar con ellas.



Durante el Camino

- Respetar las señales e indicaciones que se encuentren en la zona.
- No tomar caminos alternativos que se salen de la señalización, ya que una vez fuera de ellas puedes ponerte en peligro.
- En la medida de lo posible, procurar no transitar por lugares solitarios y poco alumbrados.
- Si dispone de un sistema de geolocalización (Safe-365, WhatsApp, etc.), mantenerlo activado.
- No confiar en personas extrañas que se acerquen de manera inesperada.
- Mantener la documentación en un lugar seguro.
- Mantener las pertenencias a la vista, llevar bolsos y mochilas cerradas y sujetas, con el dinero en una cartera interior.
- En caso de robo, anotar todos los datos del incidente, no enfrentarse al agresor o agresora e interponer una denuncia.
- Llamar siempre al teléfono 112 para solicitar la atención de los Cuerpos de Seguridad o Emergencias, en caso de cualquier incidencia o accidente.

Animales sueltos

Si se encuentra con algún animal suelto (perro, gato u otra mascota) por el camino, especialmente a la entrada o salida de algunas localidades, no se le debe dar comida, probablemente pertenezca a alguien. Si permite que le acompañe se alejará de su origen y quedará desorientado, hambriento y sin hogar.



Incendios forestales

Especialmente si se realiza el recorrido en verano o en otoño cabe la posibilidad de encontrarse con un incendio forestal.

En estos casos:

- Si atraviesa una zona arbolada y percibe humo u olor a quemado, hacerlo siempre por zonas con alta visibilidad. Llame al 112.
- Tratar de alejarse por zonas laterales al humo o al fuego.
- Procurar no dirigirse a barrancos, o vaguadas, ni intentar escapar ladera arriba puesto que el fuego tiende a subir.
- Alejarse del incendio por las zonas más desprovistas de vegetación y recordar que un cambio en la dirección del viento puede hacer que el fuego lo rodee.
- No intentar atravesar a pie, o con cualquier tipo de vehículo, la carretera afectada por frentes de fuego o con zonas de acumulación intensa de humo que impidan la visibilidad. Lo conveniente es retroceder y buscar caminos alternativos.



5 | Atención a la seguridad vial

Si hace el camino a pie

- En carreteras circular por la izquierda y, si existe, por el arcén. Si resulta más peligroso circular por la izquierda, por ejemplo porque en ese lado hay un barranco sin barreras protectoras, elegir circular por la derecha por ser este el lado menos peligroso.
- Si circula en grupo por carretera, circular en hilera individual y por el lado derecho, ocupando la parte imprescindible de la vía.
- Utilizar elementos luminosos o reflectantes. De noche es obligatorio al caminar por carretera hacerlo utilizando un chaleco reflectante u otra prenda visible desde una distancia mínima de 150 metros. Además, al transitar en grupo, se deberá llevar encendidas al menos dos luces: una blanca o amarilla en la cabeza del grupo, y una de color rojo al final del mismo.
- Si debe cruzar la carretera, elegir un lugar en el que sea bien visible: mejor en un tramo de vía recto y mejor en un tramo con un solo carril por sentido que en un tramo con más de un carril por sentido. Si existen pasos superiores o inferiores, es obligatorio su utilización.
- Si en el camino hay una rotonda, nunca se abordará cruzando por la zona central, sino que se circundará.



Si hace el camino en bicicleta

- Usar casco homologado.
- En carretera circular por la derecha y usando el arcén. Si va en grupo, en columna de a dos y siempre cerca del arcén.

Si hace el camino a caballo

- Circular por vías pecuarias.
- Es aconsejable que el caballo tenga seguro de responsabilidad civil.
- De noche deberá portar elementos luminosos en número necesario para precisar su situación y marcar sus dimensiones.
- Usar casco homologado.



6 | Problemas de salud más frecuentes en el peregrino

Agujetas/contracturas musculares

Calambre. Dolores musculares. Rigidez

¿Qué hacer?

- Descanso de la zona afectada.
- Reponer líquidos.
- Alimentación variada.
- Analgésico oral si hay dolor intenso (paracetamol).

¿Cómo evitarlo?

- Ejercicio paulatino, al propio ritmo individual, haciendo calentamiento previo.
- Descanso nocturno adecuado en cantidad y calidad de sueño.
- Evitar posturas incómodas o forzadas.
- Utilizar calzado usado, cómodo, transpirable y no muy apretado.
- Evitar roces con la ropa o el equipo: muslera, etc.
- Bicicletas: Protectores de manos y rodillas, casco.

¿Cuándo debe solicitar asistencia sanitaria?

- Si las molestias continúan sin mejoría tras 24/48 horas.

Heridas/rozaduras/ampollas

Rotura o lesión de la piel

¿Qué hacer?

- Lavado con agua fría limpia. Antiséptico local (povidona yodada).
- En caso de ampollas grandes, pincharlas con una aguja limpia, sin quitar la piel.

¿Cómo evitarlo?

- Ejercicio paulatino, al propio ritmo individual, haciendo calentamiento previo.
- Descanso nocturno adecuado en cantidad y calidad de sueño.
- Evitar posturas incómodas o forzadas.
- Utilizar calzado usado, cómodo, transpirable y no muy apretado.
- Evitar roces con la ropa o el equipo: muslera, etc.
- Bicicletas: Protectores de manos y rodillas, casco.

¿Cuándo debe solicitar asistencia sanitaria?

- Si las lesiones no mejoran.
- En caso de grandes ampollas, heridas profundas, extensas, con abundante sangrado o aparición de pus.

Esguinces/tendinitis

¿Qué hacer?

- Reposo de la zona.
- Frío local (evitando hielo directamente sobre la piel).
- Analgésico-antiinflamatorio (ácido acetil salicílico).

¿Cómo evitarlo?

- Ejercicio paulatino, al propio ritmo individual, haciendo calentamiento previo.
- Descanso nocturno adecuado en cantidad y calidad de sueño.
- Evitar posturas incómodas o forzadas.
- Utilizar calzado usado, cómodo, transpirable y no muy apretado.
- Evitar roces con la ropa o el equipo: muslera, etc.
- Bicicletas: Protectores de manos y rodillas, casco.

¿Cuándo debe solicitar asistencia sanitaria?

- Si los síntomas no mejoran con el reposo. En líneas generales la tendinitis obligará a abandonar el camino, y los esguinces requerirán de un vendaje funcional para poder seguir caminando.

Insolación/hipertermia/golpe de calor

¿Qué hacer?

- Reposo inmediato en lugar fresco y ventilado, a la sombra.
- Rehidratarse.
- En caso de mareo, tumbarse en el suelo con las piernas elevadas.

¿Cómo evitarlo?

- Sea cual sea la estación del año: proteger la cabeza e hidratarse adecuadamente.
- En los meses calurosos: evitar las horas centrales del día y no prolongar las etapas.
- Beber más líquido del estrictamente necesario para quitar la sed.
- Comprobar que se orina con frecuencia y abundantemente.
- Utilizar siempre sombrero, gafas de sol y protector solar de factor 20 o superior.
- En las horas centrales del día hay que evitar la exposición solar del tronco y extremidades.

¿Cuándo debe solicitar asistencia sanitaria?

- Si no se recupera el bienestar general en un corto espacio de tiempo.
- Si hay pérdida de conciencia.
- Llamar al 061 o al 112 en caso de confusión, alteración del nivel de conciencia o pérdida de conocimiento.

Deshidratación

¿Qué hacer?

- Reposo inmediato.
- Rehidratarse de forma progresiva y mantenida.

¿Cómo evitarlo?

- Sea cual sea la estación del año: proteger la cabeza e hidratarse adecuadamente.
- En los meses calurosos: evitar las horas centrales del día y no prolongar las etapas.
- Beber más líquido del estrictamente necesario para quitar la sed.
- Comprobar que se orina con frecuencia y abundantemente.
- Utilizar siempre sombrero, gafas de sol y protector solar de factor 20 o superior.
- En las horas centrales del día hay que evitar la exposición solar del tronco y extremidades.

¿Cuándo debe solicitar asistencia sanitaria?

- Si hay pérdida de conciencia o confusión mental o se asocia diarrea o fiebre.
- Llamar al 112 o al 061 en caso de confusión, alteración del nivel de conciencia o pérdida de conocimiento.

Quemaduras solares

Piel roja y caliente, dolor y ardor local. En casos intensos ampollas.

¿Qué hacer?

- Lavado de la zona con agua fría, sin frotar.
- Crema hidratante en la zona afectada.
- Analgésico si dolor intenso.

¿Cómo evitarlo?

- Sea cual sea la estación del año: proteger la cabeza e hidratarse adecuadamente.
- En los meses calurosos: evitar las horas centrales del día y no prolongar las etapas.
- Beber más líquido del estrictamente necesario para quitar la sed.
- Comprobar que se orina con frecuencia y abundantemente.

- Utilizar siempre sombrero, gafas de sol y protector solar de factor 20 o superior.
- En las horas centrales del día hay que evitar la exposición solar del tronco y extremidades.

¿Cuándo debe solicitar asistencia sanitaria?

- Si hay dolor intenso, ampollas de gran tamaño o afectación de gran superficie cutánea.

Picaduras de insectos y garrapatas. Mordeduras de animales

¿Qué hacer?

- Insecto: lavar la zona, sin frotar. Aplicar crema antipruriginosa.
- Perro: lavar la herida con agua y jabón. Aplicar antiséptico.
- Víbora: inmovilizar extremidad.
- Garrapata: en caso de que se quede fijada a la piel, no manipular. Se debe retirar por personal sanitario.

¿Cómo evitarlo?

- Utilizar repelentes de insectos, evitando perfumes que los atraigan.
- Llevar cubiertas las extremidades inferiores hasta las rodillas.
- No salir de las sendas.
- Viajar en grupo, para tener socorro rápido.

¿Cuándo debe solicitar asistencia sanitaria?

- Insectos: llame al 112 si es alérgico conocido a su veneno o le aparece dificultad respiratoria o quebrantamiento importante del estado general.
- Perros: Acuda para profilaxis antitetánica.
- Víboras: Acuda enseguida. Llame al 061 o al 112 si se trata de un niño de corta edad.

Gastroenteritis/diarreas

Náuseas y vómitos y/o dolor abdominal y diarrea. A veces fiebre y malestar general.

¿Qué hacer?

- Reposo general.
- Reposo digestivo: no comer nada durante 24-36 h.
- Reintroducir sólidos paulatinamente, evitando los lácteos hasta curación.
- Rehidratación: solución comercial para hidratación: 2-3 litros cada 24 horas.
- Si hay fiebre mayor a 38º C: Paracetamol.

¿Cómo evitarlo?

- Beber agua apta para consumo (potable).
- Lavar frutas y verduras.
- No llevar alimentos que se degraden a temperatura ambiente.
- Hervir los alimentos frescos antes de consumirlos.
- Lavarse las manos antes de las comidas.
- Evite contagiar a las demás personas: no comparta vajilla, y mantenga sus manos limpias y sin contacto con otros peregrinos/as.

¿Cuándo debe solicitar asistencia sanitaria?

- Si hay gran afectación del estado general o vómitos incontrolables.
- En caso de intoxicación colectiva.

Lesiones cutáneas por hongos

Picor, dolor y enrojecimiento de los pliegues situados entre los dedos del pie.

¿Qué hacer?

- Extremar la higiene personal.

¿Cómo evitarlo?

- Ducha: Utilizar sandalias de goma para las duchas comunitarias. Secar bien los pies.
- Evite contagiar a las demás personas: no camine descalzo/a ni comparta calzado.

¿Cuándo debe solicitar asistencia sanitaria?

- Si persisten los síntomas, para tratamiento antifúngico oral y/o tópico.

Otras patologías y problemas crónicos

Catarro, amigdalitis. Dolor de cabeza, dental, menstrual. Hipertensión, Bronquitis, Diabetes

¿Qué hacer?

- En episodios conocidos, actuar como de costumbre.

¿Cómo evitarlo?

- Llevar la medicación utilizada habitualmente y no suspenderla.
- Llevar informe de las patologías crónicas y de las alergias (si es el caso).

¿Cuándo debe solicitar asistencia sanitaria?

- Si los episodios son diferentes a los habituales o le surgen dudas.

7 | Lista de verificación para peregrinaciones en grupo

A continuación se presenta un listado de verificación con una serie de preguntas para verificar que la peregrinación reúne los requisitos mínimos para su realización con garantías para la seguridad de sus integrantes.

- Vehículo de apoyo SÍ NO
- ¿Tiene confirmado hospedaje en las etapas? SÍ NO
- ¿Tiene localizado hospedajes alternativos? SÍ NO
- ¿Las personas conocen la ruta a seguir? SÍ NO
- ¿Tiene confirmación del Ayuntamiento de Santiago sobre la asistencia al dispositivo de control de tráfico en caso necesario? SÍ NO

PEREGRINACIONES CON ANIMALES*:

- ¿Tiene previsto lugares a lo largo del camino para albergue y alimentación de los mismos? SÍ NO
- ¿Tiene prevista la guarda de animales en la ciudad de Santiago? SÍ NO
- Y en caso necesario ¿su asistencia veterinaria? SÍ NO

*Nota: debe tener prevista la asistencia, guarda y alimentación de los animales durante toda la peregrinación.

Si va a realizar la peregrinación con elementos extraordinarios, p.e. bicicletas, trineos, motos... ¿tienen previsto albergues adaptados o con vigilancia?

SÍ NO

En caso de que las respuestas sean mayoritariamente negativas, es conveniente que se plantee reprogramar la peregrinación o postergarla.



Encontrará más información en:

www.xunta.es/
www.112galicia.org/es
<https://061.sergas.gal>
www.turismo.gal
www.caminodesantiago.gal

En situación de riesgo llame al 112

Siga los consejos de esta guía, prepare su Camino con antelación, y aplique las medidas de autoprotección adecuadas para cada situación

Esta guía fue elaborada por la Dirección Xeral de Emerxencias e Interior con la colaboración de la Fundación Pública Urxencias Sanitarias de Galicia-061



**XUNTA
DE GALICIA**