

10 Consejos Podológicos

para cuidar tus pies
en el camino del Rocío

Huelva da ejemplo

ROCÍO2019

1.

Si padece alguna lesión o patología en los pies, consulte antes de iniciar el camino con su podólogo.

2.

No estrene calzado el día de salida. Es recomendable ir adaptando el calzado a nuestros pies con un entrenamiento previo que nos ayude a afrontar el camino sin problemas.

3.

Es recomendable que su calzado proteja y sujete el pie, es decir **que sea acordonado**, con una suela que amortigüe y a ser posible, elaborado con pieles nobles.

4.

Observe sus pies regularmente con el fin de **detectar posibles alteraciones** (dolor, heridas, ampollas, rozaduras, etc).

5.

Al llegar a la "pará", **lave sus pies para eliminar la suciedad** acumulada, acompañelo con un buen secado (especialmente entre los dedos)

6.

Debe tener especial cuidado a la hora de **elegir los calcetines**. Utiltce aquellos que sean **fibras naturales** (algodón, lino, etc.) para favorecer la transpiración.

7.

Aquellas personas que tengan **alteraciones vasculares, neurológicas o metabólicas (diabéticas)**, deben extremar el cuidado.

8.

Para aliviar los pies hinchados dese **baños de agua fría y coloque los pies en alto**. Masajea su pie desde los dedos hacia el talón aplicando una crema hidratante.

9.

En caso de que salga una ampolla, no la abra. Aplique un antiséptico (Clorhexidina o Povidona yodada) y coloque un apósito. Proteja aquellas zonas de riesgo donde pudiera producirse otra lesión.

10.

Consulte al podólogo de su hermandad para cualquier duda o actuación. Si no es posible acuda a los servicios sanitarios ubicados en todo el camino y la aldea.



REAL E ILUSTRE HERMANDAD DE NUESTRA SEÑORA DEL
ROCÍO DE HUELVA

#huelvarocio19

