

► Higiene y cuidados personales

> Cuida tu higiene personal y sécate bien después del baño o ducha para evitar la proliferación de hongos. Si utilizas duchas o vestuarios comunitarios usa calzado apropiado para protegerte de posibles infecciones.

> Utiliza ropa y calzado cómodos y adaptados a la climatología de la época evitando rozaduras. La vaselina sobre la piel ayuda a prevenirlas.

> Son recomendables las botas tobilleras para prevenir esguinces. Los zapatos deben ser transpirables y los calcetines hay que renovarlos con frecuencia para evitar los problemas derivados de la sudoración (micosis).

> Planifica bien las etapas, alimentación y descansos. No apures las fuerzas hasta el límite.

> Ante una emergencia llama al 112.

> Y si necesitas un consejo sanitario, llama al 902 20 30 20 (con traducción a diferentes idiomas).



► Agua y alimentos

> Bebe siempre agua sanitariamente controlada, apta para el consumo humano. Mejor la de abastecimientos públicos.

> Evita beber agua de arroyos o riachuelos y de manantiales no controlados.

> La comida debe ser variada pero evita las comidas copiosas. No te olvides de la fruta fresca y de los frutos secos.

> Evita los alimentos que no ofrezcan garantía sanitaria.



► Protección solar e hidratación

> Evita caminar en las horas centrales de los días calurosos. Descansa en lugares frescos.

> Controla tu hidratación. Bebe más agua, zumos de frutas o caldos sin esperar a tener sed.

> Evita las quemaduras solares. Utiliza cremas con protección adecuada frente a los rayos UV y mantén la piel hidratada.

> Utiliza viseras o sombreros y gafas de sol con filtro UVA.



► Tratamiento de las ampollas

Las ampollas son acumulaciones de líquido entre las capas de la piel, producidas por el movimiento de roce y cizallamiento sobre esta. El líquido es estéril mientras no se rompa al exterior.

Si la ampolla no se ha roto y no molesta lo mejor es **NO** romperla. Limpiar la superficie de la piel y después protegerla y almohadillarla con una gasa y esparadrapo.

En unos días el líquido se reabsorberá, la piel se secará y caerá, apareciendo piel nueva debajo.

Si es muy grande y molesta, procederemos de la siguiente manera:

Limpiaremos con agua y jabón la piel, desinfectándola a continuación con povidona yodada o clorhexedina. Usando una aguja estéril (o al menos desinfectada con los productos comentados) pincharemos en la base de la ampolla, apretándola y vaciándola del líquido del interior. Después volveremos a desinfectar y la taparemos con un apósito estéril de gel de silicona.

Revisaremos cada 3 días, volviendo a pinchar y drenar si es necesario, y limpiando siempre.

Si la ampolla ya está rota y ha drenado naturalmente, limpiaremos, desinfectaremos y taparemos como se ha descrito. Si es posible, no quitaremos la piel que cubre, usándola como protección. Si hay colgajos molestos, los recortaremos con tijeras desinfectadas o la hoja de un bisturí estéril.

Lo mejor **SIEMPRE** es prevenir: calzado adecuado y usado, peso de mochila no excesivo, entrenamiento previo, limpieza de pies escrupulosa y evitar esfuerzos inadecuados.

► Botiquín

1. Gasas estériles.
2. Esparadrapo.
3. Apósitos plásticos ("tiritas").
4. Apósitos de gel de silicona para las ampollas.
5. Antiséptico tópico: Povidona Iodada o Clorhexedina.

6. Agujas estériles (para curas de ampollas).
7. Los analgésicos, antiinflamatorios y antitérmicos a los que estés acostumbrado.
8. Medicación habitual (hipertensión, asma, diabetes...).
9. Pomada antiinflamatoria.
10. Pomada para picaduras de insectos.
11. Pequeña tarjeta indicando tus problemas de salud, alergias y sus tratamientos.



CHINCHES Y GARRAPATAS

► Cómo prevenir las chinches

- > Evita lugares donde se sabe o se sospecha de la presencia de estos insectos.
- > No dejes las mochilas o equipajes cerca de la cama.
- > Inspecciona minuciosamente el colchón, ropa de cama, mobiliario, etc. así como tus pertenencias.
- > Repasa los dobladillos y elimina las chinches que detectes.

- > Lava la ropa con agua caliente a 60-70°C.
- > Aplica un repelente por toda la superficie corporal, sobre todo por la noche. Debe estar registrado y autorizado para uso tópico.
- > Si detectas chinches, avisa al hospitalero/a.

► Cómo tratar las picaduras de chinches

- > Lava la zona de la picadura con agua y jabón. Si el picor e irritación son fuertes aplicar una loción calmante, que se puede adquirir en farmacias.
- > Si el picor se hace difícil de soportar, la reacción alérgica es muy intensa o aparecen infecciones en la piel, acude al médico lo antes posible.
- > Es recomendable no rascarse ya que, en el lugar de la picadura, se puede producir la entrada y propagación de agentes infecciosos que se encuentran sobre la piel al arrastrarlos hacia la herida en el proceso de rascado.



Según los conocimientos actuales, en nuestro entorno las chinches de cama no actúan como medio de transmisión de agentes patógenos (virus, bacterias, hongos, etc.) y, por tanto, no actúan como agentes responsables en la propagación de enfermedades.

► Cómo prevenir las picaduras de garrapatas

- > Evita caminar por zonas de vegetación alta y zonas de pastoreo, y si lo haces protégete las piernas y brazos para que no alcancen la piel.
- > Si te han picado acude a un centro sanitario para que te las extraigan con piezas adecuadas y desinfecten la herida. Si no puedes acudir, echa un poco de aceite de oliva en la zona que facilitará su extracción con unas pequeñas pinzas.
- > No te arranques las garrapatas por medios tradicionales, pues aumenta el riesgo de que te transmitan enfermedades.



Chinche
(*Cimex lectularius*)



Garrapata
(*Ixodes ricinus*)

► Seguridad química

- > Evita la exposición a productos químicos en general.
- > No comas productos de campos recién tratados con productos fitosanitarios.
- > No reutilices envases vacíos de plaguicidas para otros usos.
- > Evita la proximidad a la nube de producto durante las aplicaciones de plaguicidas.

► Erromes ibiltzeko gomendioak

Done Jakue Bidean osasun-arriskuei aurea hartzea



Iparraldeko Done Jakue Bideak kultura arteko harremanetarako ibilbide osasungarriak

► Higienea eta zainketa pertsonalak

> Zaindu zure higiene pertsonala, eta lehortu ondo bainua edo dutxa hartu ondoren, onddoak saihesteko. Talde-dutxak edo -aldagelak erabiltzen badituzu, erabili oinetako egokiak infekzio-rik ez harrapatzeko.

> Erabili arropa eta oinetako erosoak, urte-sasoiko klimatologiarekin bat datozenak eta urraturik egingo ez dizutenak. Larruazalean baselina emateak urratuak saihesten laguntzen du.

> Komeni da orkatilarainoko botak eramatea, bi-hurdurak saihesteko. Oinetakoek transpiragarriak izan behar dute, eta galtzerdiak maiz aldatu behar dira izerdiak eragindako arazorik (mikosiak) ez izateko.

> Planifikatu ondo etapak, elikadura eta atsedendaldiak. Ez ibili indarrak ahitu arte.

> Larrialdirik izanez gero, deitu zenbaki honetara 112.

> Eta, osasun-aholkurik behar izanez gero, deitu zenbaki honetara 902 203020 (hizkuntz ezberdinetan erabilgarri).



► Ura eta elikagaiak

> Edan beti osasun-kontrolak gaintitu dituen ura, gizakiak kontsumitzeko onartua. Hobe hornidura publikokoa bada.

> Ahal dela, ez edan erreka edo erreka-erretako ura, ez eta kontrolatu gabeko iturrietakoa ere.

> Janariak askotarikoa izan behar du, baina saia zaitez janaldi oparorik ez egiten. Ez ahaztu fruta freskoa eta fruitu lehorrak.

> Ez jan osasun-bermerik ez duen elikagairik.



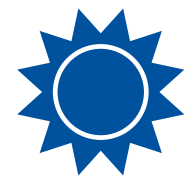
► Eguzki-babesa eta hidratazioa

> Ahal izanez gero, ez ibili egun beroetako ordu beroenetan. Hartu atsedena leku freskoetan.

> Zaindu hidratazioa. Egarririk izan ez arren, edan ura, fruta-zukuak edo salda.

> Kontuz eguzki-erredurekin. Erabili UV izpien kontrako babes-maila egokiko kremak, eta izan larruazala hidratatua beti.

> Erabili bisera edo txapela eta UVA izpietarako iragazkia duten eguzkitako betaurrekoak.



► Baben tratamendua

Babak azaleko geruzen arteko likido-metaketak dira, eta azalean izandako marruskadura- eta zizaladura-mugimenduek sortzen dituzte. Likidoa esterila da kanporantz lehertu ezean.

Baba lehertu ez bada eta trabarik egiten ez bada, onena **EZ** lehertzea da. Garbitu ondo larruazala, eta, gero, babestu gaza batekin eta esparatrapuarekin.

Zenbait egunen buruan, gorputzak likidoa xurgatu egingo du, azala lehertu eta erori egingo da, eta haren azpian azal berria sortuko da.

Handia bada eta traba egiten badu, honela jokatu behar du:

Garbitu larruazala urarekin eta xaboiarekin; gero, desinfektatu pobidona iodatuarekin edo klorhexidinarekin. Orratz esteril baten laguntzaz (esterila ez bada, esandako produktuekin desinfektatu), zulatu babaren oinarria, estutu, eta hustu barruan duen likidoa. Ondoren, desinfektatu berriz, eta estali silikona-gelezko apositu esteril batekin.

3 egunean behin, ikusi nola dagoen, eta, behar izanez gero, zulatu eta hustu berriz, eta ondo garbitu beti.

Baba bere kabuz lehertu eta hustu bada, azaldu dugun bezala garbitu, desinfektatu eta estali behar du. Ahal izanez gero, ez kendu estaltzen duen azala, hark babestuko baitu eremu hori. Traba egiten duten azal-zatirik zintzilik badago, moztu desinfektatutako guraizeekin edo bisturi esteril batekin.

Onena, BETI, aurea hartzea da: oinetako egokiak eta lehendik erabiliak aukeratu, motxilak ez dezala gehiegizko pisurik izan, alde zurretik entrenatu, oinak kontu handiz garbitu, eta ez egin beharrezkoa ez den esfortzurik.

► Botikina

1. Gaza esterilak.
2. Esparatrapua.
3. Apositu plastikoak ("tiritak").

4. Silikona-gelezko aposituak babentzat.

5. Antiseptiko topikoa: Pobidona iodatua edo klorhexidina.

6. Orratz esterilak (babak sendatzeko).

7. Hartu ohi dituzun analgesikoak, antiinflamatorioak eta antitermikoak.

8. Hartu ohi dituzun botikak (hipertentsioaren, asmaren, diabetesaren eta abarren kontrakoak).

9. Hanturaren kontrako pomada.

10. Intsektuen ziztadaren kontrako pomada.

11. Zure osasun-arazoak, alergiak eta tratamenduak adierazten dituen txarteltxo bat.



ZIMITZAK ETA AKAINAK

► Nola egin aurre zimitzei

> Tokiren batean halako intsektuak baldin badaude, edo daudelako susmoa baldin badago, ez zaitez joan.

> Ez utzi motxilak edo trasteak ohetik hurbil.

> Ikuskatu zehaztasunez lastaira, ohe-jantziak, altzariak eta abar, bai eta zure gauzak ere.

> Ikuskatu arropen azpildurak, eta kendu aurkitzen dituzun zimitzak.

> Garbitu arropa ur berotan, 60 °C edo 70 °C-an.

> Eman intsektuak uxatzeko produktu bat gorputz osoan, batez ere gauean. Erabileraren topikorako erregistratua eta baimendua egon behar du.

> Zimitzik aurkitzen baduzu, jakinarazi ostatu-emaileari.

► Nola tratatu zimitzen ziztadak

> Garbitu ziztadaren gunea ur eta xaboiarekin. Azkura eta narritadura handiak badituzu, eman lozio lasaigarri bat (farmazietan saltzen dituzte).

> Azkura jasangaitza bada, alergia-erreakzio oso handia, edo larruazalean infekzio sortzen bada, deitu medikuari lehenbailehen.

> Komeni da hazkarik ez egitea. Izan ere, ziztadaren inguruan hazka egitean, azaleko infekzio-eragileak zaurira eraman daitezke, eta, han, barrura sarrarazi eta hedarazi.



Gaur egun dakigunaren arabera, gure ingurunean oheko zimitzek ez dituzte agente patogenoak (birusak, bakterioak, onddoak eta abar) transmititzen. Beraz, ez dira gaixotasunak hedatzearen erantzule.

► Nola egin aurre akainen ziztadei

> Ahal dela, ez ibili landare altuak edo artzaintza dagoen eremuetan, eta, ibili behar izanez gero, babestu hankak eta besoak, larruazala uki ez dezaten.

> Akainen ziztadarik jasoz gero, zoaz osasun-zentro batera, tresna egokiak eztenak atera eta zauria desinfekta diezazuten. Ezin bazara joan, oliba olio apur bat bota aldean eta horrek lagunduko dizu akaina ateratzen pintza txikiak baliatuz.

> Ez kendu akainak ohiko moduan, gaixotasunak kutsatzeko arriskua areagotzen baitu horrek.



Zimitza
(*Cimex lectularius*)



Akaina
(*Ixodes ricinus*)

► Segurtasun kimikoa

> Saihestu produktu kimikoen eraginpean egotea.

> Ez jan fitosanitarioekin tratatu berri diren soro-erretako produkturik.

> Ez erabili plagiziden ontzi hutsak beste ezertarako.

> Plagizidak zabaltzen ari direnean, ez hurbildu produktu-hodeira.

► Recomendaciones para peregrinar

Prevención de riesgos para la salud en el Camino de Santiago



Los Caminos de Santiago del Norte, una ruta saludable para el dialogo intercultural.