

RECOMENDACIONES DE SALUD

Es obligatorio asistir con la **ficha médica** completa.

No podrá peregrinar con NSC quien no cumpla este requisito.



CALZADO

ZAPATILLAS PARA CAMINAR: DEBEN SER CÓMODAS Y LIVIANAS. EVITAR CALZADO NUEVO. DEBE ESTAR AMOLDADO AL PIE PREVIAMENTE.

CALZADO PARA CAMPAMENTO: LLEVAR UN PAR DE RECAMBIO (ESTILO ALPARGATAS O CROCS) Y ASÍ DESCANSAR EL PIE.



MEDIAS (LLEVAR VARIOS PARES)

COLOCAR SOBRE EL PIE UNA **MEDIA SINTÉTICA** Y POR ENCIMA OTRA **MEDIA DE ALGODÓN** PARA EVITAR LAS AMPOLLAS.

LLEVAR **BOLSAS DE PLÁSTICO** EN LA MOCHILA PARA PONER SOBRE LAS MEDIAS EN CASO DE LLUVIA O BARRO.



AMPOLLAS Y HERIDAS

APLICAR **VASELINA O CINTA ENTELADA** EN LAS ZONAS MÁS EXPUESTAS A LESIONARSE (EJ: TALÓN, DEDOS).

CUBRIR CON **GASA Y CINTA** LAS HERIDAS PARA IMPEDIR QUE SIGAN LASTIMÁNDOSE. ASISTIR CON LAS **UÑAS CORTAS** PARA QUE NO LASTIMEN.



ELONGACIÓN

REALIZAR UN **BUEN ESTIRAMIENTO** EN CADA DESCANSO.



HIDRATACIÓN Y PROTECCIÓN

TOMAR MUCHA **AGUA**, USAR **PROTECTOR SOLAR** Y **SOMBRERO**.



BOTIQUÍN

LLEVAR **MEDICACIÓN HABITUAL**, **GASAS** Y **CINTA**.



HIGIENE

AL INGRESAR A ENFERMERÍA, IR CON **PIES LIMPIOS** Y UN PAR DE MEDIAS LIMPIAS PARA COLOCARSE DESPUÉS DE LA CURACIÓN.



ALIMENTACIÓN

LLEVAR **ALIMENTOS ENERGÉTICOS** PARA LA MARCHA. NO SALTEARSE LAS COMIDAS. LAS PERSONAS **CELÍACAS** DEBEN LLEVAR SU PROPIA COMIDA.



NSC CUENTA CON UN EQUIPO DE MÉDICOS Y ENFERMEROS.
ANTE UNA EMERGENCIA, ENSEGUIDA LLAME AL EQUIPO DE SALUD.