



COLEGIO OFICIAL DE PODÓLOGOS DE CASTILLA Y LEÓN

CONSEJOS PARA LA REALIZACION DE LA MARCHA

ANTES DE LA MARCHA:

- Prepararse dos semanas antes** de la marcha, caminar aumentando el ritmo y el nº de km progresivamente. **Hidratar la piel** de los pies para evitar rozaduras.
- Si se tienen durezas, callos, uñas incarnadas, hongos..... **acudir al podólogo** para hacer una limpieza y tratamiento de las lesiones.
- Realizar la marcha** con calzado ya utilizado. El calzado y los calcetines no deben de llevar relieves o costuras que molesten.
- El calzado debe ajustarse al pie, sin que apriete y sin ser demasiado holgado.
- Usar calcetines de **algodón o hilo**.

DURANTE LA MARCHA:

- Usar un **antitráspirante** antes de calzarse.
- Llevar puestos **dos calcetines**, primero los de lino o algodón fino y encima los de algodón (así se forma una cámara y se evitan las rozaduras). El calzado y los calcetines **no deben llevar relieves**.
- Caminar al mismo ritmo**, siempre que el terreno nos lo permita.
- Llevar **calcetines** de algodón **de repuesto**.

DESPUES DE LA MARCHA:

- Relajar** los pies metiéndolos en **agua tibia** durante **5 minutos**, y luego bajo la ducha con **agua fría**. Lavarlos con un **jabón de PH neutro**.
- Dar un **masaje en pies** y piernas con una **crema hidratante** y soluciones antisépticas en heridas o rozaduras.