

## Como prevenir las chinches

Evita lugares dónde 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. El mismo debe estar registrado y autorizado para uso tópico.

Si detectas chinches avisa al hospitalero.



## 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 oficinas de farmacia.

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 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.



## Recomendaciones para el peregrino

### Prevención de riesgos ambientales para la salud en el Camino de Santiago



## Agua apta para consumo humano

Bebe siempre agua sanitariamente controlada, mejor la de abastecimientos públicos.

A lo largo del camino encontrarás fuentes no conectadas a la red municipal con carteles indicativos de su calidad.



Evita beber agua de arroyos o riachuelos o manantiales no controlados

## Protección solar y golpe de calor

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

Bebe más agua y zumos de frutas sin esperar a tener sed.

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

Viste ropas ligeras de color claro. Utiliza viseras, sombreros y gafas de sol con filtro UVA.

## 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.

Evita las rozaduras. Utiliza calzado y ropa cómodos. La vaselina sobre la piel es útil para prevenir las.

Planifica bien las etapas, alimentación y descansos y no apures tus fuerzas hasta el límite.

Acompañado es mejor que en solitario...

Ante una emergencia llama al 112.



## Cómo prevenir las picaduras de garrapatas

Evita caminar por zonas con vegetación alta 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 pinzas adecuadas y desinfecten la herida.

No te arranques las garrapatas por medios tradicionales pues aumenta el riesgo de que te transmitan enfermedades.



## Seguridad química

Evita la exposición a productos químicos en general. En cuanto a los fitosanitarios:

- no comas productos de campos recién tratados.
- no reutilices envases vacíos de plaguicidas.
- evita la proximidad a la nube de producto durante las aplicaciones.