

CUADERNO DE BITACORA.IV RECOMENDACIONES SANITARIAS

RECOMENDACIONES GENERALES

5 COSAS QUE RECOMENDAMOS	1	Llevar siempre protección solar (crema protectora, gorra, sombrero...etc, para evitar quemaduras en la piel al finalizar cada uno de los días de ruta.
	2	Llevar ropa cómoda deportiva y un calzado adecuado, y aun llevando un calzado deportivo no estrenarlos para esta actividad puesto que podría afectar negativamente a los pies.
	3	En la medida de lo posible tener el teléfono móvil con carga y no llegar a media jornada con el teléfono sin batería. Prevenir una batería externa por si llegado el caso es necesario.
	4	Disfrutar de la compañía del resto de senderistas, tus anécdotas y las de otros, es una de las experiencias que recuerdas después de la Senda, los amigos nuevos que has conocido y sus historias.
	5	Es muy importante seguir las indicaciones de los Monitores de la organización, siguiendo el recorrido marcado y nunca ir por cuenta propia, aunque conozcas de sobra el trayecto.

Hacer la senda sin hablar con nadie únicamente oyendo música con auriculares. La senda es una oportunidad para conocer a nuevos amigos. Y futuros compañeros de aventuras

No es recomendable llevar un ritmo de caminata muy alto al inicio de las jornadas. Es conveniente dosificar tus fuerzas, es yendo a un ritmo medio durante toda la jornada

NO llevar agua en la mochila y alguna fruta o barrita energética.
Aunque creas que no la vas a necesitar.

No es recomendable ingerir bebidas alcohólicas o fumar, esto repercute en el estado psíquico y físico de las personas, pudiendo impedirte completar la jornada

Y sobre todo NO te recomendamos que NO participes en todos los actos y actividades que se realizan en la Senda

1	5 COSAS QUE NO RECOMENDAMOS
2	
3	
4	
5	

Pero si a pesar de nuestras recomendaciones sufres algún percance durante la Senda CONTINUA LEYENDO.....

SERVICIO MEDICO DURANTE LA SENDA

El IVAJ.GVA JOVE como entidad organizadora de la Senda del Poeta, mantiene durante los tres días que dura la actividad, una ambulancia para poder atender a los senderistas o trasladar al senderista en el caso de que sea necesario. A la vez la empresa responsable de la organización durante la Senda dispone de una camioneta con Botiquín,



Por otro lado, Protección Civil de Orihuela desplaza varias motos eléctricas y furgonetas de apoyo, que acompañan a los senderistas desde Orihuela a Alicante. Su apoyo es fundamental para el éxito de la Senda.



También recibimos el apoyo de todas las policías municipales de las localidades que transitamos y Guardia Civil de la Zona de la Vega Baja.

Y durante el tramo municipal de Alicante se incorpora la Protección Civil de Alicante.

**TANTO EN ALBATERA COMO
EN LA UMH HAY SERVICIO DE
PODOLOGIA Y MASAJE**

**SI TE HAS INSCRITO EN LA SENDA A TRAVES DE LA PAGINA WEB DEL
IVAJ.GVA JOVE ESTÁS CUBIERTO CON UN SEGURO DE RESPONSABILIDAD
CIVIL Y DE ACCIDENTES. NO DUDES UTILIZARLO SI ES NECESARIO**

INSOLACION

Llevar siempre protección solar (crema protectora, gorra, sombrero...etc.)

Llevar siempre Agua y evitar las bebidas alcohólicas

6

CONSEJOS

QUE HACER SI SUFRIMOS UNA INSOLACION

1

BUSCA A UN MONITOR O ALGUIEN DE PROTECCION CIVIL Si sientes piel enrojecida y seca, dolor de cabeza, mareo, desorientación, fatiga o convulsiones.

2

BUSCA UN LUGAR CON SOMBRA Mientras llega la ayuda debes de buscar una zona a resguardo del sol, ayuda abanicarse para estimular la transpiración ya que el sudor permite que baje la temperatura corporal.

3

HIDRATATE Consume bebidas frescas a temperatura moderada (no heladas). Es recomendable bebidas isotónicas que ayudan a recuperar las sales minerales que el cuerpo necesita. No olvides rehidratarte durante todo el día para recuperarte

4

DISMINUYE LA TEMPERATURA Aplicate suavemente agua fría sobre la piel afectada. Evita los cambios bruscos de temperatura usando compresas humedecidas en agua fría, en la nuca, la frente, las axilas, la ingle y el cuello.

5

ELEVA LOS PIES mantén los pies ligeramente elevados para estimular la circulación

6

APLICA CREMAS HIDRATANTES Todas las quemaduras se deben de hidratar una vez que se hayan llegado a la zona de descanso por la tarde

AMPOLLAS

COMO EVITARLAS

CONSEJOS

1

USAR VASELINA ANTES DE CADA JORNADA Un buen consejo para el cuidado de los pies es ponerse vaselina antes de salir a caminar, pero si te sudan mucho los pies lo mejor es que uses Talco

2

USAR CALZADO ADECUADO Lee nuestro Cuaderno de Bitácora II para elegir el más conveniente

3

USAR CALCETINES ADECUADOS Para evitar que se formen hongos y ampollas en tus pies, es muy recomendable que lleves en tu mochila 2 pares de calcetines de antiampollas o de tejido Cool Max

4

USAR HIDRATAR LOS PIES TRAS LA CAMINATA mímalos como la parte más importante de tu cuerpo

NO OLVIDES PREPARAR UN PEQUEÑO BOTIQUÍN

Alcohol o cualquier otro agente desinfectante
(antiséptico)

Gasas para hacer cualquier tipo de vendaje en caso de lesión

Crema para hidratar los pies

Pomadas para heridas

Aguja para suturar

Vaselina para después de cada caminata y antes de ponerte los calcetines.

¿QUE HAGO SI ME HAN SALIDO LAS AMPO- LLAS?

Puedes utilizar apósitos especiales para ampollas.

Atravesar la ampolla con una aguja y el hilo impregnado de Betadine

No retirar la piel NUNCA

Meter los pies en agua tibia con un poco de sal.

EL NIÑO YUNTERO (Vientos del Pueblo)

Carne de yugo, ha nacido
más humillado que bello,
con el cuello perseguido
por el yugo para el cuello.

Nace, como la herramienta,
a los golpes destinado,
de una tierra descontenta
y un insatisfecho arado.

Entre estiércol puro y vivo
de vacas, trae a la vida
un alma color de olivo
vieja ya y encallecida.

Empieza a vivir, y empieza
a morir de punta a punta
levantando la corteza
de su madre con la yunta.

Empieza a sentir, y siente
la vida como una guerra,
y a dar fatigosamente
en los huesos de la tierra.

Contar sus años no sabe,
y ya sabe que el sudor
es una corona grave
de sal para el labrador.

Trabaja, y mientras trabaja
masculinamente serio,
se unge de lluvia y se alhaja
de carne de cementerio.

A fuerza de golpes, fuerte,
y a fuerza de sol, bruñido,
con una ambición de muerte
despedaza un pan reñido.

Cada nuevo día es
más raíz, menos criatura,
que escucha bajo sus pies
la voz de la sepultura.

Y como raíz se hunde
en la tierra lentamente
para que la tierra inunde
de paz y panes su frente.

Me duele este niño hambriento
como una grandiosa espina,
y su vivir ceniciento
revuelve mi alma de encina.

Lo veo arar los rastros,
y devorar un mendrugo,
y declarar con los ojos
que por qué es carne de yugo.

Me da su arado en el pecho,
y su vida en la garganta,
y sufro viendo el barbecho
tan grande bajo su planta.

¿Quién salvará este chiquillo
menor que un grano de avena?
¿De dónde saldrá el martillo
verdugo de esta cadena?

Que salga del corazón
de los hombre jornaleros,
que antes de ser hombres son
y han sido niños yunteros.