



NOTA DE PRENSA

LOS FARMACÉUTICOS DE HUELVA OFRECEN CONSEJOS PRÁCTICOS PARA QUE LA POBLACIÓN ONUBENSE PUEDA PARTICIPAR Y DISFRUTAR DE LAS PROCESIONES DE SEMANA SANTA DE MANERA SALUDABLE

- **Los profesionales de la farmacia de Huelva recomiendan extremar precauciones a aquellas personas que ejerzan de costaleros así como cuidar de manera especial los pies**

Huelva, 10 de abril de 2014.- Desde el próximo fin de semana cientos de miles de onubenses participarán en las distintas procesiones de Semana Santa que desarrollarán en toda la provincia de Huelva. Con el fin de preservar su correcta salud, el Colegio de Farmacéuticos de Huelva difunde una serie de consejos, prácticos y sencillos, que permitirán evitar lesiones y molestias en aquellas personas que realicen estación de penitencia –en especial los costaleros, dado el enorme esfuerzo físico que desempeñan durante horas- así como aquellos que opten por presenciar el discurrir de las cofradías por las calles de sus localidades.

Costaleros

Dado el enorme esfuerzo físico que realizan, el de los costaleros representa uno de los colectivos que más debe extremar los cuidados de su salud. Para ello, se recomiendan seguir los siguientes consejos básicos:

- Como cualquier otra actividad que requiere un esfuerzo físico es necesario realizar de manera previa a la estación de penitencia ejercicios de calentamiento y estiramiento de toda la musculatura implicada en la actividad (cuellos, brazos, manos, abdominales y piernas) con el fin de evitar calambres musculares y sobrecargas. Al finalizar la procesión, realizar también ejercicios de estiramiento suaves.
- Vigilar que no se adopten posturas inadecuadas que puedan provocar una lesión evitable.
- Se recomienda que los costaleros usen faja ortopédica además de la tradicional de algodón. Asimismo, sería recomendable vendar los tobillos para evitar

lesiones ligamentosas de los mismo, ya que durante el recorrido el terreno suele ser irregular.

- Procurar descansar lo suficiente antes de la salida, así como alimentarse correctamente mediante una comida rica en calorías, hidratos de carbono y proteínas, sin excederse en la cantidad y con tiempo suficiente a la salida de la cofradía de modo que pueda hacerse una correcta digestión.
- Durante la estación de penitencia se recomienda tomar abundante líquido, en especial, agua azucarada u otros líquidos con sales minerales, absteniéndose de tomar bebidas alcohólicas y/o fumar.
- Al terminar la procesión aplicar frío puede ayudar a disminuir las consecuencias del esfuerzo sobre las articulaciones.
- Si se aprecia dolor continuo, tomar un antiinflamatorio o consultar con un profesional farmacéutico en la oficina de farmacia más cercana.

Pies

Tanto si se participa en un cortejo procesional (ya sea como costalero, nazareno o acólito) o si se presencia el paso de las cofradías por las calles, es necesario extremar el cuidado de los pies dado el elevado número de horas que las cofradías emplean en realizar sus itinerarios. En este caso, desde la corporación farmacéutica onubense expone:

- Se recomienda realizar un lavado exhaustivo de los pies con jabón ácido y agua tibia, además de hidratarlos con crema untuosa. Antes de salir de casa es conveniente ponerlos en remojo durante cinco minutos.
- Es muy importante cortar las uñas de los pies de forma que las esquinas no se claven en la piel.
- Se deben usar calcetines que no aprieten. Las medias o calcetines que se utilicen durante estos días no deben apretar ni contener costuras. Se recomienda escoger aquellos que estén confeccionados con tejidos naturales y suaves que faciliten la transpiración.
- Tanto si se participa en las procesiones como si se presencia su paso, se recomienda usar calzado cómodo, de piel o de tejidos naturales, con el fin de evitar tendinitis. Debe tener una suela flexible y el contrafuerte firme, carecer de costuras internas y permitir el libre movimiento de los dedos. En caso de que tenga tacón, que no supere los cuatro centímetros.
- Se debe evitar estar en pie durante periodos prolongados de tiempo, aunque si ello no fuera posible, basta con cambiar el apoyo del cuerpo de una pierna a otra.

- Igualmente, se apela a la lógica y se recomienda no estrenar zapatos para este tipo de eventos (tanto los que presencian el paso de las cofradías como los que participan en los cortejos). El calzado nuevo debe usarse un tiempo antes con el fin de que se ablanden para que así no produzcan daños en los pies.
- Una vez acabada la procesión y para calmar los pies, se pueden hacer baños de contraste, consistentes en introducir los pies en agua fría durante unos minutos e, inmediatamente, en agua caliente. Esta acción debe repetirse durante, mínimo, 20 minutos. Esto contribuirá a disminuir la hinchazón y a reactivar la circulación de la sangre. Otra opción es un dar un masaje en los pies con suavidad –para lo que se puede utilizar incluso una crema con mentol- empezando por los dedos hasta los talones, manteniéndolos erguidos, por encima de la cadera, durante unos minutos.
- En caso de que aparezcan ampollas o alguna rozadura no es recomendable retirar la piel, sino aplicar un desinfectante, cubriendo la lesión con un apósito.

Aparte de estas recomendaciones, el Colegio de Farmacéuticos de Huelva recuerda a la población onubense que durante los días de Semana Santa podrán encontrar en las farmacias de su entorno –más de 230 repartidas por toda la provincia- atención inmediata y el consejo de un profesional sanitario que le ayudará a solventar sus problemas de salud y que les indicará, en el caso de que así sea preciso, la necesidad de acudir a los servicios médicos.

Para más información:

**Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Huelva: Tomás Muriel
(95 462 27 27 / 605 603 382)**