

Camino de Santiago, vacaciones en familia

Los niños también pueden recorrer el camino con garantías, deben marcar el ritmo del grupo y seguir una serie de recomendaciones, como evitar las horas centrales del día

La peregrinación a Santiago cuenta cada día con más adeptos. La práctica de ejercicio, el viaje a lugares desconocidos, la convivencia con personas de otros países o el contacto con la naturaleza, el arte y la cultura son algunos de ellos. ¿Por qué privar a los más pequeños de vivir esta actividad que fomenta la curiosidad y favorece el aprendizaje y la diversión? Por eso, cada año más familias lo recorren durante las vacaciones escolares. Ahora bien, para que

la primera experiencia sea satisfactoria es necesario planificar el viaje con antelación, aunque luego haya que tomar decisiones sobre la marcha, y atender a una serie de recomendaciones. En EROSKI CONSUMER (<http://camino-desantiago.consumer.es/>) se facilita toda la información sobre los distintos Caminos de Santiago y toda la información necesaria que se debe tener en cuenta antes de iniciar esta aventura.

Documentación, entrenamiento y preparación del equipo

La primera incursión de los pequeños de la familia en el Camino no debería durar más de una semana. Muchas

familias optan por realizar solo los últimos 100 kilómetros, ya que de esta forma obtienen la Compostela, el documento que acredita haber realizado la peregrinación. Hay que tener en cuenta que solo se otorga a los niños que hayan tomado la Primera Comunión. Los bebés y niños muy pequeños que, de forma ocasional, utilizan coches o sillas de paseo se les incluye en la Compostela de sus padres, mientras que a los más mayores que aún no han comulgado se les concede un certificado de bienvenida.

Con el fin de alojarse en los albergues de peregrinos y recoger la Compostela, es necesario llevar la credencial, una carta de presentación que requiere sellarse al menos una vez por día en los albergues, iglesias o determinados establecimientos. Para una familia, en lugar de esperar a conseguirla en el lugar de partida, es recomendable llevarla desde casa. Se puede recoger en cualquier provincia, en obispos, catedrales, algunas iglesias y en la Asociación de Amigos del Camino de Santiago más cercana.

Cuando se peregrina en familia no hay que dejar al azar donde dormir. En el Camino hay albergues públicos, parroquiales, de asociaciones, y privados. Estos últimos permiten la reserva previa, y lo más conveniente es hacerla antes de partir. Se recomienda establecer un calendario de etapas cortas, de entre 10 y 15 kilómetros, sobre todo al principio, y aumentar la distancia en los días sucesivos.

No hay que olvidar el entrenamiento previo de niños y adultos, aunque los hijos practiquen deporte con asiduidad. En primer lugar hay que adquirir la mochila sin olvidarse de la funda para la lluvia y el calzado deportivo. Preparado ya el equipo, hay que realizar con él, los meses previos, caminatas de varias horas, que deben incrementarse poco a poco en cantidad e intensidad.

En el momento de escoger el tamaño de la mochila hay que tener en cuenta que lo más apropiado para evitar lesiones innecesarias es portar como máximo el 10% del peso corporal. En caso de que sean niños muy pequeños puede llevar su equipaje un adulto o recurrir a los taxis que transportan la mochila entre etapas.

No hay que estrenar calzado durante el peregrinaje. Muchos caminantes utilizan zapatillas de 'trekking' en lugar de botas porque son más ligeras, flexibles y además la suela amortigua bien los impactos contra el suelo y la carga de la mochila.

Es apropiado llevar ropa elaborada con un tejido transpirable, además de incluir ropa de abrigo e impermeable para el agua y el saco de dormir. En verano, es suficiente uno ligero cuya temperatura de confort sea 15 o 20° C.

➤ www.consumer.es



EVITAR CONTRATIEMPOS Y LESIONES DURANTE EL RECORRIDO

- La moderación en el esfuerzo y la adaptación a la distancia son claves para no abandonar antes de tiempo.
- Contra la radiación solar, conviene llevar una visera o un gorro que cubra toda la cabeza, vestir colores claros y aplicar crema protección en todas las zonas expuestas de la piel.
- El niño de más corta edad debe ser quien marque el ritmo de la etapa, nunca el adulto.
- Los jóvenes aventureros son más propensos a sufrir golpes de calor. Con altas temperaturas no deben caminar en las horas centrales del día. Además, hay que tener un especial cuidado con los pequeños que tomen medicamentos, especialmente antihistamínicos contra las alergias, porque disminuyen la sudoración y aumentan aún más el riesgo de padecer la temida insolación. Un dolor de cabeza, piel seca, cierta debilidad, mareos o calambres son algunos de sus síntomas. Conviene hidratarse con agua y fruta y no abusar de las bebidas isotónicas.
- En el Camino de Santiago se cuida poco la alimentación saludable y esto tiene efectos negativos ya que el exceso de alimentos grasos y azucarados ralentizan la recuperación del esfuerzo y pueden agravar las lesiones.
- Después de cada etapa, hay que darse una ducha con agua fría para activar la circulación. Llegar muy cansado no favorece el sueño: se necesita energía para descansar bien.

Fuentes: Marisa Martínez Zazo, médico deportivo y Ainara Asurmendi, fisioterapeuta.



■ La moderación en el esfuerzo es clave para no abandonar antes de tiempo