

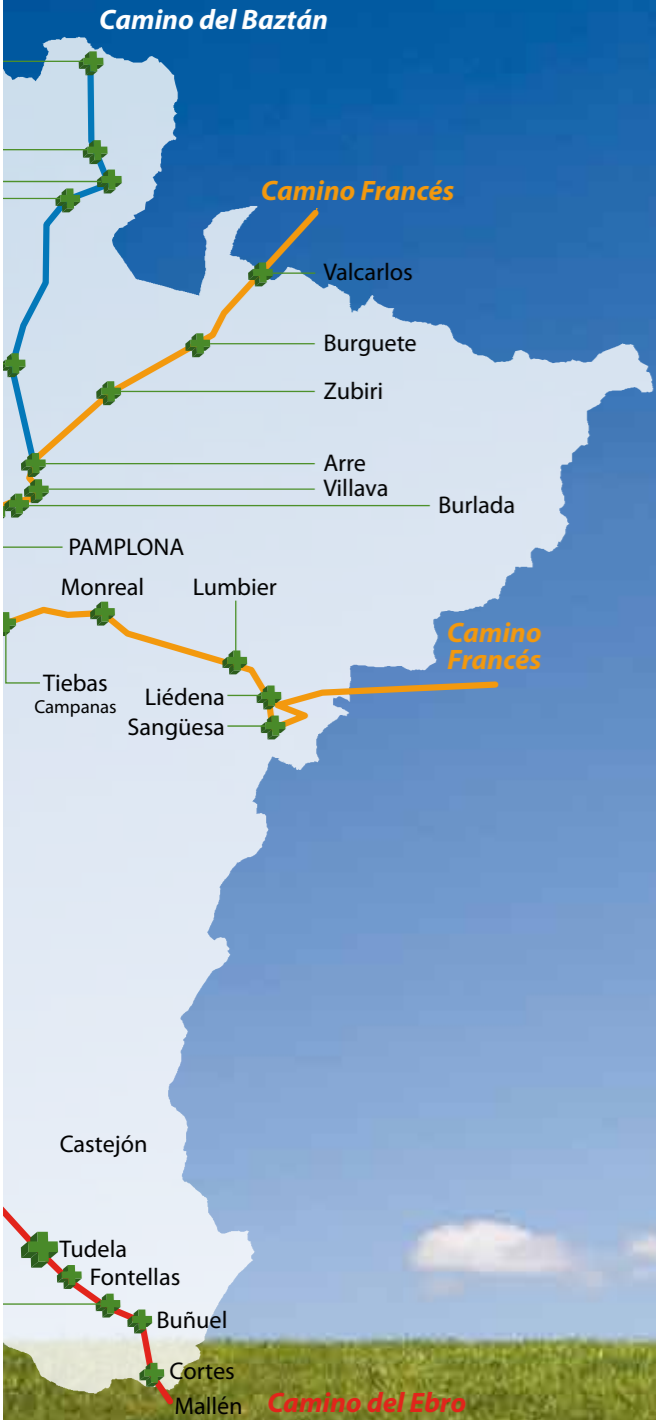
“Navarra es la comunidad con más farmacéuticos por habitante; el farmacéutico será en muchas ocasiones el profesional sanitario más próximo al peregrino, pídele consejo”.

Número de farmacias por localidad

Abárzuza	1	Cortes	3	Munián de La Solana	1
Ablitas	2	Dicastillo	1	Murchante	3
Aibar	1	Elizondo	4	Murieta	1
Allo	1	Erice de Iza (Zuasti)	1	Murillo del Fruto	1
Alsasua/Altsasu	7	Erro	1	Muruzábal	1
Ancín	1	Espronceda	1	Mutilva Alta	2
Andosilla	3	Estella	16	Mutilva Baja	3
Ansoáin	6	Etxalar	1	Noáin	4
Añorbe	1	Etxarri Aranaz	2	Nuevo Artica	4
Aoiz	3	Etxauri	1	Obanos	1
Arantzaz-Aranaz	1	Eulate	1	Ochagavía	1
Arbizu	1	Ezcároz	1	Olagüe	1
Arguedas	1	Falces	2	Olazagutía	2
Aribe	1	Fitero	2	Olite	3
Arizkun	1	Fontellas	1	Orcoyen	3
Arre	1	Funes	2	Oronoz Mugaire	1
Arriba Atalio	1	Fustiñana	2	Ororbia	1
Arróniz	1	Goizueta	1	Oteiza de La Solana	1
Artajona	2	Goráiz	2	Pamplona	196
Ayegui	2	Huarte Arakil	2	Peralta	5
Azagra	3	Huarte Pamplona	6	Pitillas	1
Bakaiku	1	Igúzquiza	1	Puente La Reina	3
Barañáin	14	Irurita	1	Rada	1
Barásosain	1	Irurzun	2	Ribaforada	4
Bargota	1	Isaba	1	Roncal	1
Beire	1	Ituren	1	San Adrián	7
Bera de Bidasoa	5	Jauntsarats	1	San Martín de Unx	1
Berbinzana	2	Lakuntza	1	Sangüesa	5
Beriáin	3	Larraga	3	Sansol	1
Berrioplano	1	Larráinzar	1	Santacara	2
Berriozar	7	Larrión	1	Santesteban	3
Betelu	1	Lazagurría	1	Sarriguren	6
Buñuel	2	Lecumberri	2	Sartaguda	2
Burguete	1	Leitza	4	Sesma	1
Burlada	14	Lerín	2	Sumbilla	1
Cabanillas	1	Lesaka	3	Tafalla	12
Cabredo	1	Lezáun	1	Tudela	31
Cadreita	3	Liédena	1	Urdax	2
Campanas	1	Lizarraga	1	Urdiáin	1
Caparrosa	2	Lodoso	5	Urroz	1
Cárcar	1	Los Arcos	2	Valcarlos	1
Carcastillo	2	Lumbier	2	Valtierra	2
Cascante	3	Mañeru	1	Viana	4
Cáseda	1	Marcaláin	1	Villafranca	2
Castejón	3	Marcilla	2	Villatuerta	1
Cintruéñigo	5	Mélida	1	Villava	7
Ciordia	1	Mendavia	3	Yanci-Igantzi	1
Cirauqui	1	Mendigorría	1	Yesa	1
Cizur Mayor	8	Milagro	3	Zubiri	1
Cizur Menor	2	Miranda de Arga	2	Zudaire	1
Cordovilla	1	Monreal	1		
Corella	6	Monteagudo	1		



Las farmacias navarras, las primeras del Camino



Problemas de salud del peregrino

	Síntomas	¿Qué hacer?	Acudir al Centro de Salud si...	¿Cómo prevenir el trastorno?
APARATO LOCOMOTOR	AGUJETAS, CALAMBRES, CONTRACTURAS. Dolor, rigidez.	• Descanso físico; reposo del músculo, total en contracturas, o activo (actividad de baja intensidad) en caso de agujetas o calambres • Reponer líquidos, sales • Masajear y realizar estiramientos suaves de la zona contracturada • Calor (para relajar), o frío (para aliviar el dolor) • Analgésicos (paracetamol).	• No existe alivio con el reposo. • No hay ninguna mejoría en 24-48 h, tras aplicar medidas.	• Realizar estiramientos de los miembros inferiores, antes y después de la etapa. • Usar calzado adecuado, que abrace el tobillo, con rebaje por detrás, de suela sólida pero flexible, con amortiguación. • Utilizar bastones. • Adecuar la duración de la etapa y el ritmo a las características individuales.
	ESGUINCES, TENDINITIS. Dolor, inflamación, limitación del movimiento.	• Aplicar frío local inmediatamente (no utilizar hielo en contacto directo con la piel) • Reposo, inmovilización de la zona afectada (vendaje compresivo) • Elevar la zona afectada, también durante el descanso nocturno • Antiinflamatorios (ibuprofeno).		
LESIONES POR CALOR	INSOLACIÓN/GOLPE DE CALOR. Piel seca, caliente y enrojecida • Temperatura corporal elevada, respiración y pulso acelerados • Mareos, fatiga.	• Apartar a un lugar fresco, a la sombra • Refrescar: retirar la ropa, paños con agua tibia-fría en cara, nuca, axilas e ingles, abanicar • Hidratar (agua o líquidos azucarados).	• El afectado no se recupera en un corto espacio de tiempo. • Existe pérdida de conocimiento de más de 1 min de duración.	• Utilizar siempre sombrero, gafas de sol y protector solar (mínimo, SPF 20). Emplear protectores labiales. • En épocas de calor, evitar horas centrales del día para caminar, y no prolongar las etapas.
	DESHIDRATACIÓN. Piel, lengua, labios, secos • Malestar, cansancio • Mareos, desorientación.	• Reponer líquidos de forma progresiva y mantenida (mejor sales de rehidratación oral) • Suspender temporalmente el camino si hay diarrea o fiebre mantenida.	• Existe pérdida de conciencia o confusión mental.	
	QUEMADURAS SOLARES. Piel roja y caliente, dolor, ardor local • Ampollas.	• Refrescar la zona con compresas de agua fría (no emplear hielo) • Aplicar emulsión emoliente-calmante (con aloe, alantoína etc) • Ocasionalmente, tratamiento local con pramocaina o hidrocortisona • Paracetamol o ibuprofeno oral, para aliviar el dolor.	• El dolor es muy intenso, la quemadura es muy extensa, o existen ampollas de gran tamaño.	Beber (agua o bebidas isotónicas) sin esperar a tener sed, ingiriendo más líquido del necesario para saciarla. Mejor beber cantidades pequeñas cada 15-20 minutos, que cantidades mayores cada hora.
LESIONES POR FRÍO	HIPOTERMIA. Piel pálida y fría, labios azulados • Letargo, torpeza para hablar y caminar.	• Resguardar del frío/viento • Abrigar con ropa seca y caliente • Suministrar bebidas calientes y azucaradas (no té ni café) • Sugerir ejercicio suave para aumentar producción de calor.	• Existe mareo, el pulso es lento y débil • Hay pérdida de conciencia.	
	SABAÑONES. Lesiones color rojo-azulado, con dolor y picor, en manos, pies, nariz, orejas.	• Abrigar adecuadamente las zonas expuestas • Mantener los pies protegidos de la humedad • Realizar gimnasia vascular para favorecer el riego.		• Utilizar ropa adecuada: preferentemente de lana, que no oprima entorpeciendo la circulación de la sangre, superponer varias capas con la más ajustada en contacto con el cuerpo • Llevar gorro o pasamontañas (proteger orejas y nariz) guantes, calcetines térmicos • Botas impermeables • Alimentación con aporte calórico adecuado, abundante consumo de bebidas calientes, no ingerir alcohol • Posponer la salida si las condiciones son adversas.
	PIE DE TRINCHERA. Pie ennegrecido, sin congelación (T ^a >4°C), con hormigueos, pinchazos y dolor intenso.			
	CONGELACIÓN. Frío, palidez y dolor de las zonas afectadas.	• Calentamiento rápido de la zona, por inmersión en agua caliente (37-42°C) • Administrar paracetamol para el dolor • Proteger los tejidos afectados del roce.	• Siempre.	
PROBLEMAS EN LA PIEL	AMPOLLAS, ROZADURAS. Lesión de la piel por roce continuado con ropa/calzado.	• Lavar con agua y jabón • Si no molesta demasiado, desinfectar con povidona yodada y cubrir. Utilizar apósitos hidrocoloides, siguiendo las instrucciones del fabricante • Si molesta, pinchar con aguja estéril para drenar el líquido, desinfectar y cubrir.	• Las ampollas son muy grandes • Hay sangrado importante • Existen signos de infección (secreción de pus, fiebre, dolor intenso).	• Utilizar un calzado que ajuste al pie, sin apretar • Calcetines sin costuras, tejido transpirable que mantiene el pie seco. Doble calcetín • Usar vaselina para hidratar y reducir la fricción • Vigilar aparición precoz de rojeces, y aplicar apósitos anti-fricción.
	PICADURAS DE INSECTOS, GARRAPATAS.	• Limpiar la zona de la picadura con agua y jabón • Aplicar hielo o compresas de agua fría para disminuir el dolor. El amoníaco aplicado inmediatamente tras la picadura alivia el picor • Antihistamínicos vía oral si existe prurito o edema • Si el edema es importante, aplicar hidrocortisona tópica • Paracetamol si el dolor es intenso • NO RETIRAR LA GARRAPATA VIVA.	• Hay signos de infección en la zona de la picadura • Existen síntomas generales (fiebre, malestar, confusión) o dificultad para respirar • Se observan múltiples picaduras de abeja o avispa, con localización facial, o en personas sensibilizadas.	• Utilizar repelentes de insectos • Vestir prendas de colores claros (menos atractivos para los insectos) • No utilizar perfumes que los atraigan.
	INFECCIONES POR HONGOS. Picor, enrojecimiento y descamación entre los dedos del pie.	• Extremar la higiene personal • Utilizar cremas/sprays antifúngicos.	• Los síntomas no mejoran al cabo de 10 días, tras aplicar las medidas necesarias.	• Utilizar sandalias de goma en las duchas comunitarias • No caminar descalzo, no compartir calzado • Secar bien los pies.
PROBLEMAS DIGESTIVOS	GASTROENTERITIS/DIARREA. Náuseas, vómitos y/o dolor abdominal y diarrea • Ocasionalmente, fiebre y malestar general.	• Interrumpir la marcha para permitir el descanso • No ingerir alimentos sólidos en 24-36 h; administrar SRO (2-3 L en 24 h), de forma frecuente en pequeñas cantidades • Introducir progresivamente alimentos astringentes, evitando leche y verduras en 1 semana • No utilizar loperamida en diarreas de origen infeccioso • Paracetamol si existe fiebre.	• El cuadro persiste tras 3-4 días siguiendo las normas adecuadas • Se observan signos de deshidratación • Se sospecha una intoxicación colectiva.	• Lavar las manos antes de comer y después de ir al baño • Consumir sólo agua envasada, o potable • No ingerir fruta sin lavar o pelar • Evitar alimentos crudos.

Botiquín del peregrino

El botiquín es parte importante de la mochila del peregrino, conteniendo algunos productos básicos, y otros cuya presencia vendrá determinada por los problemas surgidos durante el camino. Además, los peregrinos con enfermedades crónicas habrán de proveerse de la medicación necesaria antes de partir, siendo muy conveniente llevar consigo los informes que especifiquen las características del tratamiento.

Los indispensables

- Material de cura: vendas, gasas, esparadrapo
- Tiritas de varios tamaños
- Tijeras
- Povidona yodada
- Paracetamol 500 mg (ej. **Antidol**[®])
- Ibuprofeno 400 mg (ej. **Ibufen**[®])
- Antiinflamatorio tópico (ej. **Ibufen**[®] gel)



Los recomendables (Consulte al farmacéutico)

- Aplicación de frío local (ej. **Pack frío-calor Innova**[®], **Farmalastic**[®] venda efecto frío)
- Apósitos hidrocoloides, para la prevención y tratamiento de ampollas
- Antihistamínico oral (dexclorfeniramina)
- Fotoprotector, protector labial (ej. **Elbel**[®] con SPF)
- Emulsión reparadora post-solar
- Anestésico tópico (pramocaina)
- Corticoide tópico (hidrocortisona 0,5%)
- Loperamida (ej. **Diarfin**[®])
- Repelente de insectos (ej. **Goibi antimosquitos**[®])
- Barra de amoníaco para picaduras de insectos
- Antiácidos (ej. **Ardoral**[®])
- Sales de rehidratación oral (SRO) o bebidas con sales minerales
- Tobilleras, rodilleras (ej. **Innova**[®])