

Buen camino con la UMH - Información - 04/07/2021

Buen camino con la UMH

► La Universidad Miguel Hernández instalará en albergues leoneses paneles con códigos QR que incluyen vídeos de consejos para afrontar las etapas del Camino de Santiago de manera saludable

R.E.

■ La Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche mantiene convenios de colaboración con ayuntamientos de localidades leonesas para que estudiantes de los Grados en Podología, en Fisioterapia y en Terapia Ocupacional atiendan, de forma gratuita, a los peregrinos del Camino de Santiago desde 2005. A pesar de la pandemia, la UMH ha querido seguir con la tradición y volver a estar presente en este año Xacobeo para acompañar, de forma innovadora, a los miles de peregrinos que se hospedan en los albergues de Nicolás de Flüe, ubicado en Ponferrada; y Siervas de María, en Astorga.

A través de 29 vídeos explicativos de entre 2 y 4 minutos de duración, estudiantado de la Facultad de Medicina de la UMH explican de manera sencilla aspectos importantes para la prevención y el manejo de lesiones. Estas cápsulas informativas estarán distribuidas en paneles e infografías que incluirán, por un lado, consejos a la llegada al albergue y, por el otro, recomendaciones antes del inicio de una nueva etapa.

La UMH instalará dos paneles en cada uno de los albergues de Nicolás de Flüe y Siervas de María, en los que los caminantes podrán descargar los vídeos simplemente con un dispositivo móvil, mediante diferentes códigos QR.

Esta innovadora iniciativa del Vicerrectorado de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes de la UMH será una realidad para los viajeros del Camino de Santiago a mediados de julio, fecha en la que el vicerrector Raúl Reina y la vicerrectora adjunta de Responsabilidad y Compromiso Social, Esther Chicharro, renovarán su compromiso con el Ayuntamiento de Ponferrada y el de Astorga, así como con la Asociación de Amigos del Camino de Santiago de Astorga y su Comarca, a través de la firma de nuevos convenios de colaboración.

Evitar lesiones

Cómo realizar estiramientos para evitar lesiones musculares; el lavado, secado e hidratación del pie; cómo tratar la ampolla; el tipo de calzado de descanso que se debe utilizar o cómo preparar el que se vaya a utilizar durante la etapa del día siguiente son algunos de los consejos que ofrece en estos vídeos estudiantado de la Facultad de Medicina de la UMH a los peregrinos



Entre las nuevas iniciativas, la UMH ofrece recomendaciones saludables antes de iniciar las etapas del Camino.



Imagen de archivo de estudiantes de la UMH atendiendo a los peregrinos durante el Camino de Santiago.

del Camino de Santiago a su llegada en los albergues. También, se incluyen incluso recomendaciones sobre cómo realizar una correcta organización del tiempo libre, del

descanso y del sueño. Por su parte, la infografía con recomendaciones a la salida del albergue e inicio de una nueva etapa recoge píldoras informativas

como, por ejemplo, la selección del tipo de calzado que se va a emplear en función de las características de la etapa que se vaya a recorrer. Los viajeros podrán cono-

cer a través de estos vídeos, por ejemplo, las características que tienen las zapatillas de trekking, las botas de montaña o las sandalias y su idoneidad en función del tramo que se vaya a recorrer, así como el modo en el que se deben atar los cordones. Asimismo, los paneles contienen vídeos sobre cómo utilizar y adaptar la medida correctamente del bastón de apoyo; cómo distribuir el peso en la mochila y el orden de colocación de los enseres personales; ejercicios para aliviar la tensión de la musculatura lumbosacra para realizar en los descansos; o consejos para hacer ejercicios de movilidad y estabilidad.

En total, los paneles informativos recogen 13 vídeos realizados por estudiantes del Grado en Podología de la UMH, tutorizados por las profesoras Esther Chicharro, Nuria Padrós, Alba Gracia y Sara Zúñiga; 13 piezas audiovisuales llevadas a cabo por estudiantes del Grado en Fisioterapia y tutorizados por los docentes José Vicente Toledo, Sergio Hernández, Emilio Poveda y Carlos Lozano; y, por último, 3 píldoras elaboradas por estudiantado del Grado en Terapia Ocupacional, tutorizados por las profesoras Verónica Company y Gema Moreno.

#UMHsaludABLE

El Camino de Santiago conduce los pasos de miles de personas procedentes de todos los lugares del mundo que buscan compartir su magia. Es por ello que todos los vídeos que ofrece la Universidad Miguel Hernández de Elche a los viajeros y viajeras están disponibles con subtítulos en inglés. Todos los vídeos se podrán visualizar en el canal de YouTube de la UMH.

Este proyecto se enmarca dentro de las acciones de promoción de hábitos saludables de la Universidad Miguel Hernández de Elche y su iniciativa #UMHsaludABLE. Esta iniciativa, además, se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030 de las Naciones Unidas, concretamente con los objetivos #3 de Salud y Bienestar y el #17 de Alianzas para Lograr los Objetivos.

En años anteriores, estudiantado de Fisioterapia, Terapia Ocupacional y Podología de la UMH se desplazaban a 700 km de casa y se alojaban en los albergues con una misión en común: mitigar el cansancio de los peregrinos y ser el bálsamo para las heridas que dejan los diferentes tramos del camino, todo ello de manera voluntaria.

La UMH, como parte de su compromiso y responsabilidad con la sociedad, acompañará un año más a todos los viajeros y viajeras, de un modo diferente, pero igual de especial. El objetivo es que los peregrinos tengan un buen camino.