

**UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ**

**FACULTAD DE MEDICINA**

**TRABAJO FIN DE GRADO EN TERAPIA OCUPACIONAL**



**BLOG DE ASESORAMIENTO: “ATENCIÓN INTEGRAL AL PEREGRINO DEL CAMINO DE SANTIAGO”**

**AUTOR:** KOVALCHUK, OLENA.

**Nº expediente:** 638

**TUTOR:** Paula Peral Gómez

**Departamento y Área:** Departamento de Patología y Cirugía de la UMH. Terapia Ocupacional.

**Curso académico** 2016 - 2017

**Convocatoria de:** Junio



## ÍNDICE

<u>RESUMEN Y PALABRAS CLAVE</u> .....	1
<u>ABSTRACT AND KEY WORDS</u> .....	2
<u>INTRODUCCIÓN</u> .....	3
<u>OBJETIVO</u> .....	5
<u>MATERIAL Y MÉTODOS</u> .....	5
<u>RESULTADOS</u> .....	6
<u>PUNTOS FUERTES Y DÉBILES</u> .....	10
<u>PROPUESTAS DE MEJORA</u> .....	11
<u>BIBLIOGRAFÍA</u> .....	12



## RESUMEN

Este trabajo se centra en prevenir o mitigar las posibles lesiones y molestias que puedan darse durante la actividad del peregrinaje al Camino de Santiago, a través de estrategias de asesoramiento para la auto-gestión. Para ello, desde Terapia Ocupacional (TO), proponemos las recomendaciones necesarias a través de un blog asociado a “UMH Saludable”.

El objetivo del trabajo fue diseñar un blog para el asesoramiento en hábitos de vida saludable, ergonomía y accesibilidad a los peregrinos del Camino de Santiago.

Con este fin, se solicitó al Vicerrectorado de Relaciones Institucionales de la Universidad Miguel Hernández (UMH) la autorización de la creación del blog y se realizó una búsqueda exhaustiva sobre las características de la actividad, los problemas de los peregrinos y las estrategias de intervención desde TO.

Se clasificó la información de asesoramiento en los diferentes apartados del blog: ergonomía, hábitos de vida saludables, accesibilidad y otros proyectos desarrollados de la UMH, junto con sus correspondientes sub-apartados. El nombre del blog es “Atención Integral al Peregrino del Camino de Santiago” (<http://caminosantiago.umh.es/>).

Esperamos que el blog se mantenga activo haciendo las modificaciones y actualizaciones pertinentes, como incluir más información de TO pertinente para los peregrinos y asesoramiento desde disciplinas como podología y fisioterapia.

**PALABRAS CLAVE:** Terapia Ocupacional; ergonomía, hábitos de vida saludable; accesibilidad; promoción de la salud.

## **ABSTRACT**

This work focuses on preventing or mitigating the possible injuries and discomforts than may occur during the pilgrimage to the Camino de Santiago, through self- management counseling strategies. To do this, from the Occupational Therapy, we propose the necessary recommendations through a blog associated with “Healthy UMH”

The aim of this work was to develop a blog to advise on healthy living habits, ergonomics and accessibility to pilgrims traveling to Santiago de Compostela.

To this effect, a request has been made to the Vice-Chancellor of Institutional Relations authorizing the creation of this blog. Furthermore, an exhaustive search was made on the characteristics of the activity, the problems of the pilgrims and the strategies of intervention from TO.

After this search, the advice has been classified into different sections of the blog: ergonomics, healthy lifestyle habits, accessibility and other projects carried out by the Miguel Hernández University (UMH), along with their corresponding subsections. The name of the blog is “Integral Attention to the Pilgrims of the Camino de Santiago” (<http://caminosantiago.umh.es/>)

We hope than the blog is kept active by making the modifications and relevant updates, such as including more pertinent TO information for pilgrims and advice from disciplines such as podiatry and physiotherapy.

**KEY WORDS:** Occupational therapy; ergonomics; healthy lifestyle habits; accessibility; health promotion.

## INTRODUCCIÓN

El **Camino de Santiago** es la ruta que recorren más de 100.000 peregrinos al año en dirección a Santiago de Compostela para visitar la tumba del Apóstol Santiago, siendo el tercer gran destino de peregrinación de la religión cristiana en el mundo. Sin embargo, aunque el motivo principal por el que una persona decide hacer el Camino es la creencia religiosa y/o la experiencia espiritual (71'1%), existen otros como el interés por conocer su arte e historia (36'1%) o el fin de disfrutar del paisaje y la naturaleza (35'6%)<sup>1</sup>.

La Oficina de Acogida al Peregrino es la encargada de poner el sello correspondiente a la llegada a la Catedral de Santiago en las “credenciales de peregrino” y de expedir el certificado tradicional de la peregrinación, la “Compostella”. Además, emite informes anuales sobre los **datos estadísticos registrados**. Según éstos, en el año 2016, la Oficina recibió a un total de 277.854 peregrinos. El 52% correspondió a hombres, en comparación al 48% de las mujeres<sup>2</sup>. La nacionalidad con mayor representación fue la española, sumando el 46'41% del total<sup>1</sup>. La comunidad autónoma que más peregrinos envió fue Andalucía (20%), seguida por Madrid (19%) Comunidad Valenciana (12%) y Cataluña (11%), sin especificar datos por provincias. Por otro lado, las nacionalidades extranjeras más representadas fueron la italiana (16%), la alemana (14%) y con procedencia de EEUU (10%)<sup>2</sup>. Atendiendo a la edad, las personas entre 56 y 65 años fueron las más numerosas (60%). Más de la mitad de los peregrinos tenía estudios universitarios (60'6%) y, en cuanto a la situación laboral, la mayoría eran trabajadores por cuenta ajena (49%)<sup>3</sup>. La mayoría de los peregrinos hizo el camino a pie (91%) aunque también hubo un porcentaje que lo hizo en bicicleta (8%)<sup>2</sup>. La ruta que se sigue con más frecuencia es la francesa, elegida por el 68'7% de los senderistas<sup>4</sup>. Esta ruta tiene 750 kilómetros (km) aproximadamente y comienza en Roncesvalles, localidad francesa de Saint Jean Pied de Port<sup>5</sup>. La duración del peregrinaje depende de la ruta elegida, el número de etapas que incluya y el número de km que se haga al día. Por ejemplo, se estima que la duración del peregrinaje por Castilla y León es de una media de 7 días, haciendo una etapa por día, incluyendo etapas de km variados (desde 10 km la más corta a 24 km la más larga)<sup>1</sup>.

Por lo general, los peregrinos suelen hacer una media de 20 km diarios. Si son jóvenes y están en buena forma física, pueden llegar a hacer 30 km. Sin embargo, a los mayores de 50 años se les recomienda hacer aproximadamente 10 km al día<sup>6</sup>.

Teniendo en cuenta la gran cantidad de km que se hace de forma consecutiva y en relativo poco tiempo, añadido a factores como la carga de la mochila (aproximadamente de 8 kg) y la falta de experiencia y preparación de algunos senderistas, **las molestias y las lesiones** en esta actividad son muy habituales. Entre éstas, las más frecuentes en los peregrinos son: las ampollas (22%), principalmente por usar calzado nuevo, mantener los pies húmedos (por calzado o calcetín no transpirable) y usar productos y apósitos para ampollas inadecuados; la tendinitis (18%) o inflamación del tendón por un esfuerzo repetitivo o por sobrecarga; los esguinces y las torceduras (17%), en la mayoría de los casos por accidentes, siendo difíciles de prevenir; y la lesión de rodilla (13%), normalmente por esfuerzo repetitivo de la articulación al caminar o bien por llevar un peso excesivo<sup>7</sup>. Además, son habituales las lesiones en la piel (por sol, calor y frío), heridas y hemorragias, fatiga y cansancio excesivos, deshidratación, golpes de calor y cortes de digestión, entre otros<sup>8</sup>.

Por tanto, el peregrinaje entendido como **actividad física de senderismo**, se asocia a lesiones y problemas que pueden anticiparse y/o agravarse por el desconocimiento de los peregrinos antes de comenzar el Camino. Por ello, pensamos que para prevenir y/o mitigar estas condiciones se puede desarrollar una intervención de asesoramiento previa a la realización del Camino, basada en hábitos de vida saludable, ergonomía y accesibilidad para los peregrinos, desde la perspectiva de terapia ocupacional.

La **terapia ocupacional (TO)** pretende solucionar problemas presentes o prevenir problemas de salud potenciales o condiciones discapacitantes dentro de la población o comunidad, con los objetivos de mejorar la salud y el desempeño. Cuando la actuación se dirige a una población a menudo la intervención se centra en actividades de promoción de la salud y servicios educativos para la auto-gestión<sup>9</sup>. En este programa nos centramos en la divulgación de *hábitos de vida saludable* para lograr patrones de ejecución (hábitos y rutinas) que favorezcan el desempeño de la actividad del senderismo. Con la *ergonomía* buscamos minimizar los efectos negativos de la actividad, al analizar y adaptar sus

características así como las herramientas y productos que se usan en ella (como la mochila o los bastones), garantizando una forma más segura y productiva de llevarla a cabo<sup>10 y 11</sup>. Y desde la *accesibilidad*, pretendemos dar a conocer las formas más accesibles del Camino de Santiago con la intención de que cualquier persona interesada en su realización pueda hacerlo, independientemente de sus capacidades, de la forma más cómoda y autónoma posible.

Para conseguir la divulgación de esta información vamos a desarrollar un blog que los peregrinos podrán usar de consulta en la fase de preparación de la actividad.

## **OBJETIVO**

El objetivo del trabajo es diseñar un blog para el asesoramiento en hábitos de vida saludable, ergonomía y accesibilidad dirigido a los peregrinos del Camino de Santiago.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

- Se hizo una búsqueda de información sobre las características de la población que realiza el Camino de Santiago así como de las lesiones y problemas más frecuentes que suelen surgir durante la peregrinación. Se valoró la intervención que podría desarrollarse desde TO en estos casos y se justificó la necesidad de asesorar a los peregrinos previamente a la realización de la actividad para prevenir y/o mitigar esas condiciones.
- Solicitamos al Vicerrectorado de Relaciones Institucionales la autorización de la creación de un blog asociado a las actividades de “UMH Saludable” que lleva a cabo.
- Invitamos a las titulaciones de Podología y Fisioterapia a participar incluyendo los apartados que correspondientes.
- Organizamos el blog en varias páginas, incluyendo:
  - o Atención integral al peregrino: con los apartados de “Historia del camino” y “Rutas”.
  - o Terapia Ocupacional: con los apartados de “Hábitos de vida saludable”, “Ergonomía”, “Accesibilidad” y “Otros proyectos desarrollados”.
  - o Podología.



- o Otros proyectos de UMH Saludable.
  - o Otra información de interés.
  - o Novedades.
- Desde TO desarrollamos la información correspondiente en las dos primeras páginas.
- La búsqueda de información para el desarrollo del blog se inició en octubre del 2016, finalizando en abril del 2017.
- Recursos necesarios:
- o Como recursos personales contamos con una terapeuta ocupacional y una alumna de TO.
  - o No se necesitaron recursos económicos para la creación del blog, pero los gastos generados por el mantenimiento de la dirección los asumió la UMH.
  - o Dentro de los recursos materiales fue necesario disponibilidad de ordenadores con conexión a internet.

## **RESULTADOS**

El blog “Atención Integral al Peregrino del Camino de Santiago” podrá encontrarse accediendo a la dirección de internet [www.caminosantiago.umh.es](http://www.caminosantiago.umh.es).

La primera página corresponde a la “Atención integral al peregrino desde la UMH”. En ella se explica el desarrollo y finalidad del proyecto de atención al peregrino por parte de la UMH desde sus inicios en 2002. Además, sus apartados incluyen información sobre la historia del Camino de Santiago, las diferentes rutas disponibles y una reseña sobre la opción más transitada, El Camino Francés.

## Atención integral al peregrino desde la UMH

 Editar

Desde el año 2002 la Universidad Miguel Hernández (UMH) lleva desarrollando en un proyecto de atención al peregrino durante los meses de verano. La actividad se ha realizado de forma continuada e ininterrumpida desde entonces.



Este proyecto se inició con la participación de los estudiantes de la titulación de Podología, con el objetivo de dar asistencia podológica a los peregrinos que pasaban por el albergue de la Asociación de Amigos del Peregrino Siervas de María en Astorga y por el Albergue Municipal de Villadangos del Páramo (ambos en la provincia de León). En el año 2013 se sumaron al proyecto los alumnos de Terapia Ocupacional, para estudiar el perfil ocupacional del peregrino y posteriormente, para asesorar sobre ergonomía, hábitos de vida saludables y accesibilidad en el Camino de Santiago. En el verano de 2015 se unieron los alumnos de Fisioterapia, para tratar dolencias típicas del peregrino como las tendinopatías y sobrecargas musculares. En el año 2016 se amplió la atención al albergue de Ponferrada. De esta manera la actividad ha ido incrementando el número de participantes, el número de albergues a los que se da cobertura y el número de semanas de atención, pasando inicialmente de 2 semanas, con atención sólo durante los fines de semana, al modelo actual de 5 semanas consecutivas con atención diaria.

Con esta actividad, incluida dentro de las actividades de UMH Saludable, se consigue dar una atención integral y especializada a los peregrinos del Camino de Santiago.

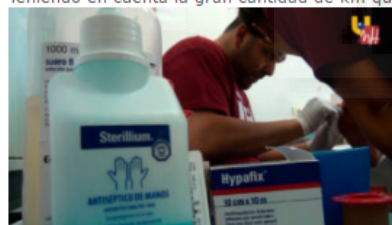
La segunda página es de “Terapia ocupacional”, en la que se explica la función del terapeuta ocupacional como asesor en hábitos de vida saludable, ergonomía y accesibilidad en el Camino de Santiago (<http://caminosantiago.umh.es/mmmmm/>). En este apartado también se facilita un enlace de descarga de una Guía de Consejos para el Camino.

## Terapia Ocupacional

 Editar

Por lo general, los peregrinos suelen recorrer una media de 20 kilómetros (km) diarios. Si son jóvenes y están en buena forma física pueden llegar a hacer 30 km, mientras que a los mayores de 50 años se les recomienda hacer aproximadamente 10 km.

Teniendo en cuenta la gran cantidad de km que se hace de forma consecutiva y en relativo poco tiempo, añadido a factores como la carga de la mochila y la falta de experiencia y preparación de algunos senderistas, las molestias y las lesiones en esta actividad son muy habituales. Entre éstas las más frecuentes son las ampollas, la tendinitis, los esguinces y torceduras, las lesiones de rodilla, las lesiones en la piel, la fatiga, la deshidratación, etc.



Por tanto, el peregrinaje entendido como actividad física de senderismo, se asocia a lesiones y problemas que pueden anticiparse y/o agravarse por el desconocimiento de los peregrinos antes de comenzar el Camino. Por ello, es fundamental prevenir y/o mitigar estas condiciones a través del asesoramiento previo a la realización del peregrinaje.


En este apartado del blog ofrecemos asesoramiento basado en hábitos de vida saludable, ergonomía y accesibilidad para los peregrinos, desde la perspectiva de terapia ocupacional.

La terapia ocupacional pretende solucionar problemas presentes o prevenir problemas de salud potenciales o condiciones discapacitantes dentro de la población o comunidad, con los objetivos de mejorar la salud y el desempeño.

Aquí nos centramos en:

- Divulgar **hábitos de vida saludables** para lograr patrones de ejecución (hábitos y rutinas) que favorezcan el desempeño de la actividad del senderismo.
- Minimizar los efectos negativos de la actividad, a través de la **ergonomía**, al analizar y adaptar sus características así como las herramientas y productos que se usan en ella (como la mochila o los bastones), garantizando una forma más segura y productiva de llevarla a cabo.
- Y desde la **accesibilidad**, dar a conocer las formas más accesibles del Camino de Santiago con la intención de que cualquier persona interesada en su realización pueda hacerlo, independientemente de sus capacidades, de la forma más cómoda, autónoma e independiente posible

Para tener más información puedes descargar la “Guía de consejos para el Camino” disponible en el [portal del Camino de Santiago de la Xunta de Galicia](#) o pinchando en el siguiente enlace: [Guía de consejos para el Camino](#)

 12 abril 2017

“Hábitos de vida saludables”, “Ergonomía” y “Accesibilidad” son los sub apartados principales de la página “Terapia Ocupacional”. Además, se ha añadido información adicional de “Otros proyectos desarrollados desde la UMH”, referida a otros proyectos de TO llevados a cabo en el Camino de Santiago.

El sub apartado de “Hábitos de vida saludable” se centra en diferentes recomendaciones para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad considerando alimentación, hidratación, descanso y sueño, etc. Además, desde este apartado el peregrino puede descargar la información resumida en trípticos en varios idiomas (español, inglés y francés).

<http://caminosantiago.umh.es/mmmmm/habitos-de-vida-saludable/>

## Hábitos de vida saludable

 Editar

La **promoción de la salud** se refiere al conjunto de actividades que abarcan el fomento de estilos de vida y de otros factores sociales, económicos, ambientales y personales, que favorecen la salud.

Cuando hacemos mención a las acciones orientadas a la eliminación o minimización del impacto de la enfermedad y la discapacidad, nos referimos a la **prevención de la enfermedad**.

Con los objetivos de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad, la terapia ocupacional apoya la construcción de **hábitos de vida saludables**, buscando patrones de ejecución (hábitos y rutinas) que favorezcan el desempeño de las actividades de forma saludable. Enfocado al peregrinaje, nuestras **recomendaciones** van dirigidas a modificar conductas insanas y promover comportamientos sanos a la hora de realizar el Camino.

Para ello vamos a centrarnos en 4 actividades básicas: alimentación, hidratación, aseo personal, descanso y sueño.

### ALIMENTACIÓN

- Lleva un poco de comida encima, sobre todo frutos secos, chocolate,... ya que son hidratos de carbono buenos y se transforman fácilmente en energía para los músculos.
- Después de haber estado todo el día caminando, intenta comer mucha pasta, legumbres, ensaladas y fruta. Sus vitaminas e hidratos de carbono son más fáciles de convertir en energía que los platos que contienen muchas grasas.
- No tomes glucosa directamente (azúcar) ya que puede producir molestias. Es mejor tomarla disuelta en líquidos.



### HIDRATACIÓN

- No olvides llevar suficiente agua.
- Consume agua embotellada o agua potable de un abastecimiento público. No se debe consumir agua de arroyos, ríos, manantiales o fuentes de potabilidad dudosa.
- Para prevenir la deshidratación es recomendable una ingestión mínima diaria de 2 litros de agua. Si vas a hacer una caminata muy larga, te recomendamos que bebas unos 4 litros de agua al día.
- Las bebidas isotónicas con sales de sodio y potasio pueden ayudar a un adulto sano a recuperar sales y minerales.



### ASEO

- La ducha diaria, con un correcto secado, aparte de asegurar una higiene personal adecuada, favorece el descanso y previene maceraciones y micosis.
- No se debe compartir los elementos personales de aseo, tales como maquinillas o pinzas de depilar.

Es imprescindible llevar en la bolsa de aseo:

- Jabón. Recomendable el jabón lagarto, que sirve lo mismo para la higiene corporal que para lavar la ropa.
- Imperdibles. Permiten llevar colgadas las prendas mientras se secan durante nuestra marcha, y multitud de usos más.
- Cepillo de dientes de viaje. Pequeño, con la dosis de dentífrico suficiente para nuestro recorrido.
- Peine o cepillo.
- Toalla. Preferiblemente de microfibra, porque ocupa menos espacio y seca más rápido.
- Papel higiénico o pañuelos de papel. Es posible que falte en algún albergue y además nunca sabemos cuándo lo podemos utilizar.



## DESCANSO Y SUEÑO

Existen algunos métodos que favorecen la recuperación después de haber realizado ejercicio:

- Debes reponer líquidos. Se pierde mucho líquido durante el ejercicio. Lo ideal es reemplazarlo durante el ejercicio, pero reponerlos después del ejercicio también es una manera fácil para impulsar su recuperación ya que el agua apoya la función metabólica y la transferencia de nutrientes en el cuerpo.
- Haz estiramiento. Después de la etapa es recomendable realizar suaves estiramientos. Es una manera simple y rápida para ayudar a los músculos a recuperarse.
- Realiza una recuperación activa. Realizar suaves movimientos mejora la circulación que ayuda a fomentar el transporte de nutrientes y productos de desecho a través del cuerpo. Esto ayuda a los músculos recuperarse más rápido.
- Disfruta de un masaje o automasaje. El masaje sienta bien y también mejora la circulación mientras que te permite relajarte completamente.
- Usa contrastes de agua. Al darte la ducha después del ejercicio, alterna 2 minutos de agua caliente con 30 segundos de agua fría. Repite cuatro veces con un minuto a temperatura moderada entre cada fase frío-calor.
- Duerme las horas suficientes. Dormir es una de las mejores maneras de recuperarse después la actividad física. Durante el sueño, el cuerpo produce la hormona del crecimiento, responsable en gran medida de la reparación y el crecimiento del tejido.
- Evita la cafeína y la nicotina: los efectos de los estimulantes pueden tardar hasta 8 horas en disiparse. También evita las bebidas alcohólicas ya que hacen que te mantengas en los estados más ligeros de sueño y que te despiertes cuando sus efectos sedantes se van disipando.
- No cenas mucho antes de dormir. Si cenas mucho, tu cuerpo se mantendrá muy activo con la digestión, y no podrá descansar adecuadamente aunque tú sientas que te duermes rápido. Lo mejor para antes de dormir es tomar una infusión de azahar o comerte una manzana.
- Evita tener cerca de la cama equipos que puedan emitir campos electromagnéticos.
- Relájate antes de ir a dormir: realiza una actividad relajante antes de ir a dormir, como leer, escuchar música, una ducha caliente o hacer series de respiraciones profundas.



Puedes **descargar un resumen de estos consejos en el idioma que prefieras** pinchando en:

Hábitos vida saludable para la descarga en español,

Healthy Lifestyle para la descarga en inglés,

Saines Habitudes de Vie para la descarga en francés.

El sub apartado “Ergonomía” aconseja sobre la adaptación de productos, tareas, herramientas, espacios y entornos en general, a las capacidades y necesidades de la persona. Ofrece información necesaria a los peregrinos para que el senderismo se haga de la forma más productiva, confortable y eficaz, minimizando molestias y lesiones. En especial se centra en la postura al caminar, los accesorios que puedan usarse durante el peregrinaje y diferentes indicaciones para aquellos que quieran hacerlo en bicicleta, dedicando a cada tema una entrada diferenciada dentro del apartado. <http://caminosantiago.umh.es/mmmmm/ergonomia/>. Además, al igual que en el apartado anterior, se ofrece material resumido que se puede descargar en los idiomas español, inglés y francés.

El apartado de “Accesibilidad” tiene dos puntos: “rutas accesibles”, en el que podemos

## Ergonomía

 Editar

Según la Asociación Española de Ergonomía, la ergonomía es el conjunto de conocimientos de carácter multidisciplinar aplicados para la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, optimizando la eficacia, seguridad y bienestar.

Para conseguir esos objetivos, el trabajo en **ergonomía desde la terapia ocupacional** consiste en la adaptación de los productos, tareas, herramientas, espacios y entornos en general, a las capacidades y necesidades de las personas.

La ergonomía en el peregrinaje se centra en que los peregrinos realicen las actividades relacionadas con el senderismo de forma más productiva, confortable y eficaz, minimizando las molestias y lesiones que suelen surgir durante el desarrollo de las mismas.

En este apartado ofrecemos **consejos sobre ergonomía en relación a:**

- la [postura al caminar](#),
- los [accesorios a usar](#),
- y las [características de la bicicleta](#), si decides hacer el Camino con ella.

Puedes descargar la **información resumida de este apartado** desde estos enlaces en diferentes idiomas:

[Ergonomía I](#) y [Ergonomía II](#) en español.

[Ergonomics I](#) y [Ergonomics II](#) en inglés.

[Ergonomie I](#) y [Ergonomie II](#) en francés.

encontrar información sobre diferentes rutas para aquellas personas que tengan discapacidad o vayan en silla de ruedas; y “aplicaciones móviles” en el que se proporciona información sobre las diferentes aplicaciones existentes para la facilitación de la peregrinación. <http://caminosantiago.umh.es/mmmmm/accesibilidad-2/>. Además, se facilitan diferentes enlaces para profundizar en el contenido. Además, aquellas personas que tengan discapacidad, existe una agencia de viajes que facilita la organización del Camino de Santiago respetando las rutas más accesibles para ellos. En el apartado de “rutas accesibles” se encuentra toda la información sobre esta agencia con su correspondiente enlace para ponerse en contacto con ellos.

## Accesibilidad

 Editar

En el apartado de **rutas accesibles** se pueden consultar varios recursos sobre accesibilidad en el Camino de Santiago, para que todas las personas puedan disfrutar de este emblemático destino independientemente de las capacidades que posea.

En el apartado de **aplicaciones móviles** se recomiendan dos aplicaciones que pueden usarse como elemento de consulta, tanto para planificar las rutas antes de iniciar la peregrinación como para resolver dudas durante su realización.



Por último, el cuarto apartado es “Otros proyectos desarrollados”, en el que se mencionan otros trabajos desarrollados desde la titulación de TO en el Camino de Santiago. Éstos son los estudios del perfil ocupacional de los peregrinos y del servicio de asesoramiento de Terapia Ocupacional prestado a los peregrinos durante su estancia en los albergues de Astorga y Villadangos. Ambos cuestionarios se pueden descargar desde el enlace de esta página:

<http://caminosantiago.umh.es/mmmmm/proyectos-desarrollados-desde-la-to/>

## PUNTOS FUERTES Y DÉBILES

Existen muchos recursos en internet con información sobre el Camino de Santiago pero ninguno dirigido a la atención integral del peregrino. La información encontrada se basa en experiencias personales o en consejos generales. Consideramos que es necesario asesorar para la prevención y/o mejora de las condiciones de la salud de los peregrinos desde una perspectiva sanitaria e integral, ya que hasta el momento no hemos encontrado nada similar.



Desde la visión holística de la TO el blog no solo se centra en la prevención de heridas y lesiones, sino que, educa en hábitos de vida saludables que adoptar durante el camino, aporta múltiples consejos sobre ergonomía e informa sobre accesibilidad para todos (personas con y sin discapacidad). Por otro lado, se prevé la inclusión en un futuro, de información de otras titulaciones sanitarias de la UMH, por lo que lo hará más completo.

Cabe destacar la página de “Accesibilidad”, que facilita información sobre cómo pueden realizar el Camino las personas con discapacidad. Se comentan las rutas más accesibles y la manera de realizarlas de la forma más sencilla, pudiendo utilizar accesorios de ayuda como por ejemplo aplicaciones móviles.

En último lugar, una de las cosas más importantes del blog es la renovación y actualización futura de la información propuesta. Esto es un gran punto a favor ya que es de vital importancia la no obsolescencia de la información y asesoramiento propuesto en cuanto al ámbito de la salud.

Entre los puntos débiles destaca el desconocimiento de la Terapia Ocupacional en general. Habrá mucha dificultad en la divulgación y éxito del blog ya que muchas personas desconocen esta disciplina. Por lo que nuestra finalidad es hacer llegar la información al máximo de personas posibles.

## **PROPUESTAS DE MEJORA**

Para conseguir un asesoramiento más completo para la puesta en marcha de la peregrinación es necesario completar el blog, como se ha mencionado anteriormente, incluyendo las recomendaciones de titulaciones como Podología y Fisioterapia.

Algo que también sería positivo es incluir un foro-chat donde los peregrinos pudieran comunicarse entre ellos y dejar comentarios, opiniones y hacer preguntas sobre las dudas que les puedan surgir antes y durante la realización del Camino.

Por último, será necesario mantener el blog activo haciendo las modificaciones y actualizaciones pertinentes, reflejando además la progresión de las actividades de intervención llevadas a cabo cada año en el Camino desde el programa de atención de la “UMH saludable”.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Caminomilenario.com [Internet]. 2012 [actualizado marzo 2017; citado abril 2016]. Disponible en: <http://caminomilenario.com/blog/estadisticas-peregrinos-1/>
2. oficinadesperegrino.com [Internet]. [Actualizado 25 abril 2017; citado 25 abril 2017]. Disponible en: <http://caminomilenario.com/blog/estadisticas-peregrinos-1/>
3. La provincia de León acapara más de la mitad de las pernoctaciones de peregrinos en la Comunidad. Ileon.com [en línea] 2016 [fecha de acceso noviembre 2016]; URL disponible en: <http://www.ileon.com/actualidad/065798/la-provincia-de-leon-acapara-mas-de-la-mitad-de-las-pernoctaciones-de-peregrinos-en-la-comunidad>
4. Más de 100.000 peregrinos han recorrido ya el Camino de Santiago este año. ABC Galicia [en línea]. 2014 [fecha acceso 2016]; disponible en: <http://www.abc.es/local-galicia/20140719/abci-peregrinos-santiago-record-201407191339.html>
5. caminodesantiago.consumer.es [Internet]. [Citado 2017]. Disponible en: <http://caminodesantiago.consumer.es/etapa-de-saint-jean-pied-de-port-a-roncesvalles>
6. elcaminoasantiago.com [Internet]. [Citado en 2017]. Disponible en: <http://www.elcaminoasantiago.com/planificacion/planificacion.htm>
7. buenkamino.com [Internet]. 11 de mayo del 2015 [citado en 2017]. Disponible en: <https://buenkamino.com/2015/05/11/como-prevenir-las-lesiones-mas-frecuentes-en-el-camino-de-santiago/>
8. Vázquez J, Solanas MR, Quintas C. Camino de Santiago: consejos médicos para el peregrino. Barcelona: Paidotribo; 2004: 106-156.
9. Ávila Álvarez A, Martínez Piédrola R, Matilla Mora R, Máximo Bocanegra M, Méndez B, Talavera Valverde MA et al. Marco de Trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional: Dominio y proceso. 2da Edición [Traducción]. [www.terapia-ocupacional.com](http://www.terapia-ocupacional.com) [portal en Internet]. 2010 [2017]; [85p.]. Disponible en <http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf> Traducido de American Occupational Therapy Association (2008). Occupational therapy practice framework: Domian and process (2nd ed.).

10. Capodaglio EM. Ergonomics and occupational therapy. 2010.

11. Guzmán O. B.: Ergonomía y Terapia Ocupacional. TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2008 [-2017-]; volumen 5 (num1): [23 p.]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num7/pdfs>

