

DRAWN TO THE CAMINO



UN REGALO

CÓMO ARMAR TU BOTIQUÍN DEL CAMINO

Un pequeño botiquín médico armado a partir de lo que la evidencia respalda — qué llevar de casa, qué comprar en España, y el vocabulario farmacéutico que marca la diferencia.

UNA PALABRA ANTES DE EMPEZAR

EL ÁRBOL, EL PEREGRINO, EL KIT

El castaño de la portada de este kit es un testigo. Algunos de los castaños españoles del Camino llevan ochocientos años en pie — más viejos que la mayoría de las catedrales, más viejos que el Camino tal como lo conocemos. Han visto pasar a toda clase de peregrinos bajo sus ramas. Siguen viendo.

Me llamo Roxana. Como los árboles, estoy aquí porque los peregrinos siguen caminando, y alguien tiene que cuidar de las pequeñas cosas que hacen posible ese caminar — la ampolla que no fue, el esparadrapo que aguantó, la palabra justa en el mostrador de la farmacia. El kit es mi ofrenda; el viaje es tuyo.

Que los árboles te vean con buen ojo, y que vuelvas a casa con su paciencia dentro de ti.

ANTES DE ARMAR EL BOTIQUÍN

UNA NOTA SOBRE LO QUE ES ESTE DOCUMENTO, Y LO QUE NO ES

Este documento te enseña a armar un pequeño botiquín médico para caminar el Camino de Santiago. No es una lista de productos para comprarnos. Es una lista de artículos que la evidencia respalda, las dolencias que un peregrino tiene mayor probabilidad de encontrar, y la moderación deliberada sobre lo que pertenece a la mochila de un peregrino.

Algunos artículos los debes llevar de casa antes de partir. Otros son más fáciles y más baratos de comprar al llegar a España. Algunos se consiguen según haga falta durante el Camino, en una *farmacia* o en una *droguería*. Cada entrada a continuación te dice a cuál categoría pertenece cada artículo, para qué sirve, y qué pedir en el mostrador.

Cuando se trata de una decisión clínica, este botiquín se remite a **La Guía de ampollas**, disponible gratuitamente en alongthecamino.com. La Guía contiene los mecanismos y los protocolos; este documento contiene los materiales.

Una nota sobre el vocabulario farmacéutico español

Este documento está escrito para todo peregrino hispanohablante — venga de España, México, Colombia, Argentina, Perú, Cuba, Puerto Rico, Venezuela, o de cualquier otro país de habla hispana. **El Camino se hace en España, y la lengua del mostrador es el castellano peninsular.** Algunas palabras funcionan distinto en España que en Latinoamérica, y vale la pena conocer las diferencias antes de pisar el primer mostrador.

FARMACIA Y DROGUERÍA NO SON LO MISMO

En España, **farmacia y droguería son dos comercios distintos**, y entrar al equivocado pidiendo lo equivocado es la pérdida de tiempo más común del peregrino latinoamericano:

Farmacia — el sitio para medicamentos, recetas, y atención profesional del *farmacéutico*. Cruz verde a la entrada. Aquí compras paracetamol, ibuprofeno, apósitos estériles, agujas estériles, sueros orales, antibióticos. Aquí preguntas cuando algo en el pie te preocupa.

Droguería — el sitio para productos del hogar y de aseo personal. Jabón, detergente, perfumes, papel higiénico, cosméticos, productos de limpieza. **No vende medicamentos.** Aquí compras crema solar, bálsamo labial, tijeras pequeñas — pero no aspirinas.

Botica — palabra antigua para *farmacia*. Algunas farmacias tradicionales aún la usan en su nombre. Si ves *botica*, es lo mismo que *farmacia*: el lugar para medicamentos.

Si vienes de Colombia, ten en cuenta que en España la *droguería* no vende medicamentos como en tu país. Si vienes de México, la *farmacia* española no vende dulces ni juguetes. Si vienes de Cuba o Puerto Rico, las farmacias españolas tienen el surtido y el horario que en otros sitios sería un lujo. El sistema es estricto pero generoso: para casi cualquier consulta, hay una farmacia abierta a poca distancia.

CENTRO DE SALUD — LA ATENCIÓN PRIMARIA PÚBLICA

Si una dolencia excede lo que cubre este botiquín, el sistema de **atención primaria pública** en España es de los más accesibles del mundo para el peregrino. Cualquier *hospitalero* de albergue te puede señalar el **centro de salud** más cercano. Allí te atiende un médico de cabecera, sin cita previa para urgencias menores y a menudo sin coste para visitantes con seguro de viaje. **Esto no funciona igual en todos los países hispanohablantes** — en Latinoamérica el equivalente puede ser un *consultorio*, una *clínica privada*, o un servicio que requiere afiliación previa. En España, el centro de salud es público, y el peregrino encuentra ayuda cerca.

TIRITA Y APÓSITO ADHESIVO — CUBRIR HERIDAS, NO PIEL

El principio que decide cuál pedir es más antiguo que cualquiera de los dos productos: **la piel sana e intacta tiene sus propias defensas antimicrobianas.** El estrato córneo intacto, el manto ácido (la superficie ligeramente ácida de la piel), y la microbiota residente forman juntos una barrera que resiste la infección por sí sola — siempre que no la cubramos innecesariamente. El apósito correcto es el que respeta este principio.

Tirita — la palabra cotidiana para una tirilla adhesiva pequeña, equivalente al *band-aid* en inglés. Es la herramienta equivocada para los dos extremos del problema. Sobre piel intacta, el adhesivo oclusivo atrapa la humedad y altera la función antimicrobiana propia de la piel — cubre lo que ya se estaba

protegiendo solo. Sobre una ampolla supurando o una herida abierta, el adhesivo no forma una barrera continua alrededor del parche absorbente; bajo la fricción del calcetín se levanta a las pocas horas, y la herida queda expuesta al sudor, al polvo, a las bacterias del calzado. **No pidas tiritas para el cuidado de ampollas en el Camino.**

Apósito adhesivo — el término médico preciso para un *island dressing* (apósito-isla): un parche absorbente estéril rodeado por un borde adhesivo sellador. **El sello es la clave.** Forma una barrera continua entre la herida y el entorno, contiene el exudado dentro del parche, mantiene el parche en su sitio bajo la fricción del calcetín, y protege contra la contaminación bacteriana — asumiendo el trabajo protector que la piel intacta habría hecho por sí sola. **Un apósito adhesivo es el apósito correcto solo cuando la barrera de la piel ha sido rota** — una ampolla que está drenando, supurando, o ya destechada; un corte; una rozadura abierta. Sobre piel intacta es innecesario y contraproducente.

Pide apósitos adhesivos — o por marca: *Cosmopor estéril* (Hartmann) o *Hansaplast Sensitive XL*. Pide varios tamaños.

El principio en una línea: **cubre las heridas, no la piel.** Si la piel está intacta y aún no está dañada, déjala en paz — déjala hacer el trabajo para el que está hecha. Si la barrera de la piel se ha roto, usa el apósito correcto para asumir su función hasta que la barrera se reconstruya. Un peregrino que cubre todo indiscriminadamente con *tiritas* termina con la piel macerada bajo el adhesivo y una ampolla sin sellar filtrándose en el calcetín. **El producto equivocado, usado en el momento equivocado, es a veces peor que ningún producto.**

SUERO — DIFERENTE SIGNIFICADO A CADA LADO DEL ATLÁNTICO

En España, *suero oral* o *sobres de electrolitos* significa una bebida en polvo o líquida para reponer sales y agua — lo que llamarías *bebida de rehidratación oral* o *sales de rehidratación* en muchos países latinoamericanos. **No significa suero intravenoso** (eso se llama *gotero* o *vía intravenosa* en España, y se administra solo en un centro de salud u hospital). Si pides *suero* en una farmacia española, te dan un sobre o una botella, no una vía.

LLEVAR DE CASA ANTES DE PARTIR

ARTÍCULOS NO DISPONIBLES, MÁS CAROS, O RESPALDADOS ESPECÍFICAMENTE POR LA EVIDENCIA

Dos sobres de electrolitos

El esfuerzo prolongado en calor agota el sodio, el potasio y el agua más rápido de lo que la sed indica. Una bebida de electrolitos durante una jornada larga ayuda a mantener el equilibrio hidroelectrolítico y puede reducir los calambres musculares. Lleva dos sobres como mínimo; puedes comprar más en España.

En España, si necesitas más: pide *sobres de electrolitos* o *suero oral en polvo*. La marca Aquarius vende una versión en polvo en la mayoría de los *supermercados*.

Un envase de paracetamol

Para dolores menores no aliviados por el descanso. El paracetamol actúa sobre la percepción del dolor sin los riesgos gastrointestinales y renales que acompañan a los AINE. La dosis adulta sigue la etiqueta del envase. Lleva una pequeña reserva; en España se rellena con facilidad, pero tenerlo desde el primer día importa.

En España, pide: *paracetamol* (la misma palabra). Marcas comunes: Gelocatil, Termalgin. Disponible sin receta en cualquier *farmacia*.

Una mascarilla

Para transporte cerrado — aviones, trenes, autobuses de larga distancia — y para espacios interiores concurridos donde una enfermedad respiratoria puede interrumpir un Camino antes de que empiece. Una mascarilla guardada al fondo de la mochila es suficiente.

En España, pide: *una mascarilla*. Disponible universalmente en *farmacias*, *supermercados*, y *estancos*.

Dos tiras de KT Tape (vendaje neuromuscular)

El vendaje neuromuscular elástico, aplicado según las instrucciones del fabricante, puede dar apoyo sintomático temporal a una articulación o músculo dolorido durante la caminata. El mecanismo se debate en la literatura de medicina deportiva y la evidencia de beneficio más allá del placebo es limitada. Trata las tiras como alivio breve, no como cura, y consulta a un *fisioterapeuta* o *médico* si el dolor persiste.

En España, pide: *cinta de kinesiología* o *vendaje neuromuscular*. Disponible en tiendas deportivas (Decathlon especialmente) y en las *farmacias* urbanas grandes. La marca KT Tape se reconoce por nombre. Las *farmacias* pequeñas a lo largo de la ruta pueden no tenerlo, así que llevarlo de casa es lo más fiable.

Dos toallitas de alcohol

Para esterilizar la punta de las tijeras o de una aguja antes de cualquier contacto con la piel. Ver **La Guía de ampollas**, Capítulo 7, para el protocolo de drenaje.

En España, pide: *toallitas de alcohol* o *toallitas alcohólicas*. Vendidas en sobres individuales en cualquier *farmacia*.

Dos toallitas antisépticas de cloruro de benzalconio

Antiséptico de primeros auxilios para limpiar la piel alrededor de cortes, rozaduras o ampollas antes de aplicar el apósito. La secuencia estándar: lava la zona con agua y jabón, sécala, luego pasa la toallita antes de aplicar cualquier esparadrapo, hidrocoloide u otro apósito.

En España, pide: *toallitas antisépticas* o por principio activo, *cloruro de benzalconio*. La marca Urgo vende un surtido *Waterproof CL de Benzalconio* que combina esto con apósitos adhesivos.

Dos parches ENGO (parches de PTFE para reducir fricción)

Parches de PTFE (Teflón) de baja fricción que se adhieren al interior del calzado — nunca a la piel — en el punto donde el pie soporta la carga de cizallamiento. La ubicación de una ampolla real te dice dónde colocar el parche en el interior del zapato. **La Guía de ampollas**, Capítulos 4 y 5, explica el mecanismo de cizallamiento que estos parches abordan.

En España: no disponible. Los parches ENGO y similares son un producto especializado del mercado deportivo norteamericano. Las *farmacias* españolas no los tienen, y no existe equivalente en el mostrador europeo. **Llévalos de casa antes de partir.** Si llegas sin ellos y desarrollas un problema de fricción, el sustituto más cercano disponible en España es el fieltro adhesivo (*moleskin*), cortado a medida y aplicado al interior del calzado — significativamente menos efectivo pero usable.

Un rollo pequeño de esparadrapo de papel

El esparadrapo de papel aplicado selectivamente a puntos calientes conocidos antes de caminar tiene evidencia moderada que respalda su uso. La revisión sistemática de la Wilderness Medical Society de 2017 concluyó que el esparadrapo de papel "puede ser efectivo" con confianza moderada. El ensayo Pre-TAPED II de ultramaratón de 2016 reportó una reducción del 40% en la incidencia de ampollas cuando se aplicaba esparadrapo de papel a las zonas donde el corredor había desarrollado ampollas previamente. Aplica sobre piel limpia y seca, en una sola capa. Recorta los bordes redondos — las esquinas cuadradas se levantan. Prueba la aplicación durante el entrenamiento, nunca por primera vez en el Camino mismo.

En España, pide: *esparadrapo de papel* o *cinta quirúrgica de papel*. La marca Vivecare es española y los peregrinos pueden pedirla por nombre. El Hansaplast Classic *Esparadrapo* es la alternativa más común.

Un surtido de apósitos adhesivos

Los apósitos adhesivos son parches estériles con bordes adhesivos selladores, usados para cubrir una ampolla supurando o cicatrizando durante el descanso, en la ducha, o mientras caminas por el pueblo por la tarde. No diseñados para las cargas y la fricción de una jornada de caminata; **La Guía de ampollas**, Capítulo 7, nombra los apósitos apropiados para usar mientras caminas.

En España, pide: *apósitos adhesivos estériles*, o específicamente por marca: *Cosmopor estéril* (Hartmann) o *Hansaplast Sensitive XL*. Múltiples tamaños recomendados. **No pidas tiritas** — ver la nota al principio de este documento.

La Guía de ampollas

La autoridad clínica del kit. Cuando algo aparece en el pie, vuelve a la Guía y localiza el capítulo que coincide con la ubicación y la condición de la ampolla. La Guía, no este documento, es donde las decisiones sobre drenaje, apósitos, y señales de alarma se tratan en su totalidad. Disponible gratuitamente en alongthecamino.com.

COMPRAR AL LLEGAR A ESPAÑA

ARTÍCULOS MÁS FÁCILES, MÁS BARATOS, O DE MEJOR CALIDAD EN UNA FARMACIA O DROGUERÍA ESPAÑOLAS

Crema solar de protección alta

El Camino atraviesa regiones donde la exposición al sol es significativa incluso cuando el aire es fresco — particularmente la Meseta en verano y la costa gallega en cualquier estación. La reaplicación cada dos o tres horas durante la caminata es el mínimo práctico. SPF 50 es el punto de partida recomendado.

Pide: *crema solar de protección alta, protector solar SPF 50, o fotoprotector.* Las farmacias españolas tienen excelentes protectores solares de grado dermatológico; marcas como Isdin, La Roche-Posay, y Avène están ampliamente disponibles y a menudo son menos caras que los productos equivalentes en casa.

Bálsamo labial con protección solar

El viento costero y el sol sostenido juntos producen agrietamientos y quemaduras que se acumulan a lo largo de los días. Un bálsamo con SPF, aplicado en cada parada, previene lo que se vuelve doloroso para la segunda semana.

Pide: *protector labial con SPF o bálsamo labial con protección solar.* Disponible en cualquier farmacia.

Tijeras pequeñas

Para recortar el esparadrapo de papel y ajustarlo a los contornos del pie — bordes redondos bajo los dedos, una tira larga a lo largo del talón, lo que la zona afectada requiera. Las esquinas cuadradas se levantan; las redondas se quedan.

Pide: *tijeras pequeñas* en cualquier droguería o supermercado. Un par sencillo cuesta unos pocos euros.

SEGÚN HAGA FALTA DURANTE EL CAMINO

ARTÍCULOS PARA DOLENCIAS QUE PUEDEN O NO SURGIR — CONSÍGUELOS EN UNA FARMACIA SOLO CUANDO HAGAN FALTA

Árnica en gel

Un preparado tópico tradicionalmente usado para la inflamación de tejidos blandos. La evidencia revisada por pares para la árnica es limitada y mixta; los peregrinos la usan ampliamente y reportan alivio subjetivo, lo cual es honesto compartir sin sobrevender. Aplica solo sobre piel intacta, alrededor (no encima) de cualquier ampolla, para dolores y moratones.

Pide: *árnica en gel o gel de árnica.* La marca Boiron está ampliamente disponible.

Voltadol Forte (gel de diclofenaco tópico)

Un AINE tópico disponible sin receta en España. Útil para alivio sintomático breve de dolor muscular y articular. Si también estás tomando AINE orales (ver ibuprofeno abajo), la dosis sistémica se acumula — pregunta a un *farmacéutico* antes de combinar.

Pide: *Voltadol Forte* por nombre. Principio activo: *diclofenaco*.

Ibuprofeno

Un AINE oral para inflamación y dolor. Útil para alivio sintomático breve; no apropiado para enmascarar dolor agudo a través de muchas jornadas de caminata. El uso sostenido de AINE conlleva riesgos gastrointestinales, renales, y hepáticos que se agravan con la deshidratación y el esfuerzo continuado. Si el dolor persiste más allá de dos o tres días, pide a un *hospitalero* que te indique un *centro de salud*, una *fisioterapia*, o una *farmacia* — la red española de atención primaria es inusualmente accesible al peregrino, y la ayuda adecuada rara vez está lejos.

Pide: *ibuprofeno*. Marcas comunes: Espidifén, Neobrufen, Algidrin. La dosis adulta estándar disponible sin receta es *ibuprofeno 600 mg*.

Una aguja estéril

Para aspirar una ampolla intacta tensa, dolorosa, o grande según **La Guía de ampollas**, Capítulo 7. La Guía explica cuándo está indicada la aspiración, cuándo una ampolla intacta debe dejarse en paz, y cuándo la situación requiere un médico en lugar del kit.

Pide: *una aguja estéril*. Vendida individualmente o en pequeños envases. Gratis en la mayoría de las *farmacias* si explicas que es para drenar una ampolla.

APLICACIONES PARA DESCARGAR ANTES DE PARTIR

Una aplicación de idioma para el español peninsular

Si tu español es de Latinoamérica, ten en cuenta que el castellano peninsular tiene diferencias léxicas y de pronunciación que pueden sorprender al principio: el uso del *vosotros*, el sonido de la *c* y la *z* (la *zeta* castellana), modismos regionales en León, Galicia, La Rioja. Una aplicación con módulos de español de España (Duolingo permite elegir variante; SpanishPod101 tiene contenido específicamente peninsular) ayuda a afinar el oído antes de llegar. **Los peregrinos que caminan el Camino Portugués necesitarán adicionalmente portugués básico** para los tramos de Lisboa y Oporto antes de cruzar a España.

Gronze.com y Gronze Maps

Gronze.com es el recurso canónico de planificación del Camino en español — usado por la mayoría de los peregrinos españoles y cada vez más por los internacionales. La web (en español) lista cada etapa, cada *albergue*, perfiles de elevación, y condiciones actuales. La aplicación complementaria **Gronze Maps** (gratis, iOS y Android, disponible en español e inglés) lleva los mismos datos a la ruta con uso de mapas sin conexión. Ambos son producidos por Gronze Caminos S.L. en Terrassa, España.

Camino Ninja

Aplicación gratuita, sin publicidad, anónima, con información sobre alojamientos y rutas sin conexión, cálculos exactos de distancia y elevación, y un planificador de etapas para la planificación día a día. Más de 100,000 peregrinos la usaron en 2025. Disponible en iOS y Android.

Wise Pilgrim y Buen Camino

Ambas publican guías de ruta para el Camino Francés, Portugués, Inglés, Norte, Primitivo, y otras rutas, disponibles para compra dentro de las apps. Cualquiera es una compañera de ruta usable; la elección es en gran medida preferencia. Ambas funcionan sin conexión una vez descargados los datos de la ruta.

Google Maps sin conexión

Descarga las baldosas de mapa sin conexión de cualquier región que vayas a caminar antes de partir, no desde un café español con señal marginal. Las descargas de baldosas son grandes y lentas con Wi-Fi incierto.

UNA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN

El Camino comienza donde el cuerpo hace sus acuerdos silenciosos con el mundo — en la planta del pie. Cada paso es una conversación: piel, tierra, tiempo. Mucho antes de que aparezca la primera ampolla, el pie ya ha hablado. Este kit escucha.

No son primeros auxilios. Es una práctica de la atención.

Caminar bien es notar temprano: un calor que persiste, un pliegue en el calcetín, un grano de arena que insiste en su presencia. El cuidado empieza ahí, en lo casi-nada. El peregrino que atiende lo pequeño llegará lejos. El que espera al dolor aprenderá, pero a un coste.

Tus pies no son herramientas; son umbrales. Llevan memoria — del terreno, del tiempo, de las decisiones de ayer. La preparación es una forma de respeto: secar, airear, ajustar, pausar. Unos minutos devueltos al cuerpo le devuelven kilómetros al viaje.

Las ampollas no son fracasos. Son mensajes escritos en fricción y tiempo. Léelos temprano. Respóndelos con paciencia. El Camino es generoso con quienes responden en lugar de reaccionar.

Camina como si pretendieras llegar, no solo aguantar. Que cada paso sea deliberado, incluso cuando es ligero. Incluso cuando es cansado.

Este kit ofrece materiales, pero más importante, ofrece una postura: *atender, cuidar, continuar*. El Camino no exige perfección — solo presencia.

Cuida tus pies, y te llevarán no solo a través de la distancia, sino al ritmo más profundo del Camino mismo.

atender, cuidar, continuar.

DRAWN TO THE CAMINO

Cuidado del pie en la marcha

Cómo armar tu botiquín del Camino

Primera edición · 2026

alongthecamino.com · drawntothecamino.com