UN CAMINO SEGURO, AMABLE Y LIBRE PARA TODAS LAS PERSONAS

Guía de Seguridad para el Camino Mozárabe de Santiago



Europa
invierte en las zonas rurales

Camino Mozárabe de Santiago

UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural

LEADER

Junta de Andalucía
Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural

Colabora:

Redacción de contenidos y diseño: Zumaya Ambiente Creativo

Fotografías:

- Grupo de Acción y Desarrollo Local de la Comarca de Antequera: págs. 8-9, 11, 28, 30, 45, 50-51.
- Asociación Amigos del Camino Mozárabe de Santiago de Córdoba: págs. 10, 19, 27, 33, 34, 41, 42, 52.
- Asociación para el Desarrollo Rural de la Comarca de Los Pedroches: págs. 17, 36.
- Asociación para el Desarrollo del Guadajoz y Campiña Este de Córdoba: págs. 29, 48.
- Asociación para el Desarrollo Sostenible del Poniente Granadino: pág. 47.
- Asociación para el Desarrollo Rural de la Comarca Filabres Alhamilla: págs. 48-49.

Un camino seguro, amable y libre para todas las personas.
Guía de seguridad para el Camino Mozárabe de Santiago.

Europa
invierte en las zonas rurales

Este manual se enmarca dentro del "Proyecto de cooperación Puesta en valor del Camino Mozárabe de Santiago como elemento de valorización del territorio", en el que participan 12 Grupos de Desarrollo Rural de las provincias de Almería, Málaga, Granada y Córdoba, cuyo objetivo es la Consolidación de una red de cooperación de territorios rurales que generen un modelo innovador de planificación y gestión del Camino de Santiago como Itinerario Cultural Europeo, conforme a las necesidades y motivaciones del peregrino del siglo XXI. Este proyecto está financiado por el Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural (FEADER) en el marco del Programa de Desarrollo Rural de Andalucía 2014-2022, y la Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural de la Junta de Andalucía a través de la submedida 19.3 del Programa de Desarrollo Rural 2014-2020.

Grupos de Desarrollo que intervienen como socios del proyecto de cooperación: Grupo de Desarrollo Rural de la Alpujarra-Sierra Nevada Almeriense y Asociación para el Desarrollo Rural de la Comarca Filabres Alhamilla (Provincia de Almería), Asociación PROMOVEGA-Sierra Elvira, Asociación para el Desarrollo Sostenible del Poniente Granadino y Asociación para la Promoción Económica del Arco Noreste de la Vega de Granada (Provincia de Granada), Grupo de Desarrollo Turístico Valle del Guadalhorce, Asociación de Desarrollo Rural de la Comarca Sierra Norte de Málaga y Grupo de Acción y Desarrollo Local de la Comarca de Antequera (Provincia de Málaga), Grupo para el Desarrollo Rural de la Subbética Cordobesa, Asociación para el Desarrollo del Guadajoz y Campiña Este de Córdoba, Asociación para el Desarrollo de la Sierra Morena Cordobesa y Asociación para el Desarrollo Rural de la Comarca de Los Pedroches (Provincia de Córdoba).

ÍNDICE

9 Introducción.

11 Parte I: planificación y preparación previa.
12 1.1. Consejos para una preparación física.
14 1.2. Un recorrido seguro. Preparación de itinerarios y paradas.
19 1.3. Material y documentación.
20 1.4. Consejos de salud y soluciones a problemas frecuentes.
24 1.5. Kit de primeros auxilios.
25 1.6. Remedios naturales en el Camino Mozárabe de Santiago.

29 Parte II: un camino seguro, sostenible y saludable.
29 2.1. Medidas higiénico-sanitarias.
32 2.2. El teléfono único europeo de emergencias 112.
33 2.3. Protocolo de seguridad en el camino.
35 2.4. La aplicación gratuita ALERTCOPS.
36 2.5. Protocolo ante una situación de acoso sexual o por razón de sexo.

41 Parte III: el papel de las entidades y empresas.
41 3.1. Justificación.
42 3.2. Marco normativo.
43 3.3. Protocolo de actuación frente al acoso sexual y al acoso por razón de sexo (dentro de la empresa o en sus actividades).
47 3.4. Entidades locales y empresas por un Camino más seguro.

49 Enlaces y bibliografía utilizada.

51 Anexos.


Hinojosa del Duque
Fuente
La Lancha
Villanueva del Duque
Alcaracejos
Villaharta
Cerro Muriano
(Obejo)
Córdoba
Baena
Espejo
Doña
Mencía
Castro del Río
Luque
Cabra
Lucena
Encinas
Reales
Cuevas
Bajas
Cartaojal
(Antequera)
Villanueva de
Algaidas
Antequera
Villanueva de
la Concepción
Almogía

El Camino Mozárabe de Santiago es un recorrido totalmente seguro. Este hecho no exime a la peregrinación de imprevistos y eventualidades. En esta guía se recogen los datos de contacto de los principales servicios de albergue y alojamiento, farmacias, centros de salud y fuerzas de seguridad de los municipios participantes del proyecto "Puesta en valor del Camino Mozárabe de Santiago como elemento de valorización del territorio".

Para consultarlos, pincha sobre los diferentes municipios o consulta el Anexo II de la presente guía.





INTRODUCCIÓN

El Camino Mozárabe es el conjunto de caminos utilizados durante la Edad Media para peregrinar desde Al-Ándalus a Santiago de Compostela. Estos caminos comienzan en las ciudades de Almería, Málaga, Granada, Jaén y Córdoba, enlazándose en Mérida con la Vía de la Plata.

La peregrinación a Santiago se realizaba tradicionalmente a pie o a caballo, utilizando caminos históricos que conectaban directamente con las grandes rutas jacobeas. Este caminar en busca del objetivo final, solía plantearse de manera gregaria, partiendo en grupos desde el inicio, ya que aventurarse por caminos desconocidos era muy peligroso para abordarlo de forma individual. Dichas vías estaban protegidas jurídicamente y dotadas de una vasta infraestructura de acogida. Los caminos medievales han estado operativos y funcionales durante siglos, siendo importantes vías de comunicación. Este, unido al creciente interés por peregrinar a Santiago por nuevas vías, son algunos de los motivos por los que el Camino Mozárabe se ha ido recuperando desde finales del siglo pasado, a manos de algunas asociaciones jacobeas andaluzas, con la implicación de las instituciones regionales y locales.

La peregrinación a Santiago de Compostela con el tiempo ha ido adquiriendo una dimensión internacional. Actualmente el Camino aúna valores antiguos y nuevos, manteniéndose como un encuentro de fraternidad y hermandad entre quienes lo realizan. Llama la atención su capacidad de reunir a personas de muchas partes del mundo bajo los valores de igualdad, libertad, apoyo y respeto, ya les mueva el interés religioso, cultural, deportivo o de turismo de naturaleza. Cualquier argumento es un buen motivo para realizar este peregrinaje enriquecedor.

Al Camino Mozárabe de Santiago anualmente acuden decenas de miles de personas de todo el mundo que lo ejecutan a pie, en bicicleta o a caballo siguiendo diferentes rutas, ya sea de forma individual o colectiva. Este importante flujo de personas representa una potencialidad turística para muchas zonas rurales que se esfuerzan en proteger y poner en valor su patrimonio histórico, cultural y natural.

Es muy importante señalar que el Camino de Santiago, en todas sus rutas, es un camino seguro. Los valores que impregnan la peregrinación, así como el clima de respeto, solidaridad y comportamiento cívico, lo convierten en una experiencia segura. Aspectos como la señalización y las infraestructuras existentes contribuyen a mejorar la precepción de seguridad de las personas que peregrinan.

El objeto de esta guía es ofrecer una herramienta de preparación al camino que ofrezca medidas de seguridad durante la peregrinación, y ayude a prevenir y solucionar problemas que puedan surgir durante el recorrido.
Se plantea pues como un manual de buenas prácticas que faciliten la autoprotección en la ruta para los peregrinos y las peregrinas que quieran realizar el Camino Mozárabe de Santiago o alguna de sus etapas o tramos. Una propuesta que extiende esas pautas y el compromiso a entidades públicas y empresas, ofreciendo una serie de consejos y recomendaciones para circular con seguridad, y protocolos de actuación en caso de robo, violencia o agresiones, especialmente en aquellas situaciones de riesgo que pueden sufrir las mujeres que transitan por el Camino.

La tranquilidad y confianza son elementos fundamentales e imprescindibles para recorrer el Camino Mozárabe, junto con los valores de respeto, amabilidad y libertad para todas las personas.



PARTE I:
PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN PREVIA

Si estamos pensando en realizar el Camino Mozárabe o alguna de sus etapas, debemos comenzar a entrenarnos física y mentalmente algunos meses antes de nuestra salida. Tenemos que escoger bien la época en que vamos a realizar nuestro camino y planificar con detalle nuestro viaje, haciendo una búsqueda exhaustiva de toda la información referente a cada una de las etapas que vamos realizar, kilómetros por etapa, albergues para pernoctar, lugares donde comer y comprar provisiones, agua… Debemos planificar bien todo el recorrido y documentarnos con detalle, detectando previamente las necesidades que podamos tener ya practiquemos el Camino a pie, en bicicleta o a caballo.

El Camino Mozárabe de Santiago es uno de los más antiguos, pero no está exento de dificultades. Debido a las características climáticas de Andalucía, se puede realizar en cualquier época del año, evitando preferiblemente los meses de julio y agosto por las altas temperaturas que conllevan. Una característica que diferencia éste de otros caminos de Santiago es, que en ocasiones, el territorio está bastante despoblado, pudiendo recorrer largas



distancias donde solo encontremos algunos cortijos dispersos. Las poblaciones se encuentran distantes unas de otras, cuestión que hay que tener muy en cuenta y dotarnos en cada etapa de abundante líquido para evitar la deshidratación. También es recomendable en las épocas de más calor, realizar el recorrido en las primeras horas de la mañana, llegando a mediodía a la población y dedicar la tarde al descanso en nuestro alojamiento y a preparar el siguiente tramo.

Antes de salir, una buena idea es dejar nuestra planificación a algún familiar o amigo.

1.1. CONSEJOS PARA UNA PREPARACIÓN FÍSICA

1

Reconocimiento médico previo

Antes de empezar la preparación y el entrenamiento para el Camino es aconsejable realizarse un chequeo médico. En algunos casos, el entrenamiento puede suponer un sobreesfuerzo físico y mental al que no estamos acostumbrados y es importante conocer previamente el estado de nuestra salud para evitar problemas posteriores.

2

Plan de entrenamiento

Para poder disfrutar de nuestro caminar diario en buenas condiciones físicas, es importante llevar a cabo un plan de entrenamiento previo. Siempre se habla del entrenamiento físico, pero es igual de importante el entrenamiento mental, saber afrontar los imprevistos y dificultades, improvisar y dar soluciones a cualquier vicisitud o contratiempo que se pudiera presentar.

Se debe considerar que la duración media de cada etapa supera los 20 kilómetros, con lo cual las primeras semanas de entrenamiento requieren de al menos tres o cuatro días a la semana caminando de una a dos horas. Se puede alternar a pie y en bicicleta, evitando así sobrecargar la musculatura y ejercitando otra, e intercalar recorridos llanos con otros con mayor pendiente y dificultad. Una buena opción es aprovechar los desplazamientos diarios al trabajo o a las compras para hacerlos andando o en bici.

3

Calzado y equipaje

El calzado y los calcetines que vamos a utilizar a lo largo del camino puede ser la pieza más importante de nuestra indumentaria. Sin recomendar ningún tipo, debe estar usado sobre todo previamente en la fase de entrenamiento y en su elección debe tenerse en cuenta la época en la que se va a utilizar. ¿Zapatillas o botas...? La respuesta es fácil, con lo que mejor y más cómodamente camines. Nadie como uno mismo conoce su organismo y, por supuesto, sus pies.

4

Alimentación e hidratación

La ingesta de alimentos y líquidos no solamente es importante durante el Camino. Los días previos, durante el entrenamiento, se debe cuidar mucho la alimentación y así ir acondicionando el cuerpo para lo que le espera más adelante. Una dieta rica en hidratos y legumbres con una buena hidratación (al menos dos litros de agua diarios), evitará problemas como desfallecimientos, calambres y otras lesiones.

Un aspecto que a veces olvidamos en las sesiones de entrenamiento e incluso durante el Camino, son los ejercicios de estiramiento, antes y sobre todo después de la actividad.

5

Conoce y sé consciente de tus posibilidades

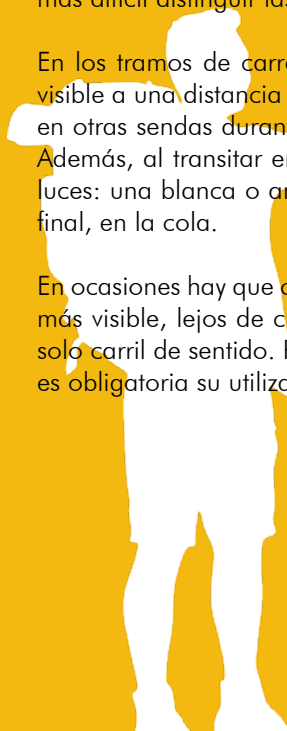
Entre las cuestiones a considerar en la preparación previa al Camino no debe faltar una muy evidente: el reto personal. El Camino no debe tomarse como una carrera de velocidad ni resistencia. Cada persona tiene unas características especiales que van a depender de factores como el peso, la edad, la condición física… Por eso hay dos consejos fundamentales, conocerse física y mentalmente para así conocer nuestras posibilidades; y otro muy importante, si la aventura se realiza en grupo o en pareja ser solidario y acomodar nuestra marcha al ritmo más lento.

1.2. UN RECORRIDO SEGURO. PREPARACIÓN DE ITINERARIOS Y PARADAS

Antes de realizar el Camino, durante su preparación, es fundamental tener en cuenta las vías por las que vamos circular. Importantísimo es elaborar un plan de etapas antes de comenzar y, por supuesto, por dónde discurren (caminos, sendas, carreteras, arcenes, intersecciones, vados...).

Dependiendo que el discurrir sea a pie, en bici o a caballo, deberemos de seguir una serie de recomendaciones.

A PIE



- Prestar especial atención cuando nuestro itinerario coincide con carreteras. En estas vías, se debe circular por la izquierda y por el arcén. En el caso de que la marcha sea "en grupo" se debe circular en hilera individual y por el lado derecho, ocupando tan solo la parte imprescindible de la calzada.

- Evitar caminar de noche. La mayoría de las personas son madrugadoras y hacen el camino por la mañana. Por la noche hay menos visibilidad y es más difícil distinguir las señalizaciones.

- En los tramos de carretera es obligatorio utilizar un chaleco reflectante, visible a una distancia mínima de 150 metros, siendo aconsejable llevarlo en otras sendas durante las horas de menor luminosidad y por la noche. Además, al transitar en grupo, se deben llevar encendidas al menos dos luces: una blanca o amarilla en cabeza de grupo, y otra de color rojo al final, en la cola.

- En ocasiones hay que cruzar la carretera, en estos casos se elegirá el punto más visible, lejos de curvas o cambios de rasante y a ser posible con un solo carril de sentido. Por supuesto si existen pasos inferiores o superiores, es obligatoria su utilización.

EN BICI

Cada vez más personas deciden hacer el Camino en bicicleta. Tanto si se tiene más o menos experiencia con la bici, se deben conocer perfectamente las normas de circulación y las señales de tráfico.

Recordamos algunas normas básicas de seguridad:

» Circular siempre que sea posible por los carriles bici. En carretera hay que hacerlo por la derecha y utilizando el arcén siempre que sea transitable. En el caso de ir en grupo, en columna de dos lo más cercano a la derecha. En tramos de poca visibilidad hay que ir en fila.

» Es obligatorio llevar chaleco y otros elementos reflectantes, así como el alumbrado correspondiente si circulamos en condiciones de poca luminosidad, atravesamos túneles o si es de noche.

» Señalizar las maniobras con antelación, utilizando las manos.

» Es obligatorio llevar casco homologado en vías interurbanas y en todas las vías para menores de 16 años.

» La bicicleta debe estar en buenas condiciones para circular. Es aconsejable revisar los frenos y la presión de las ruedas. Lleva un kit de reparación de pinchazos y las herramientas necesarias.

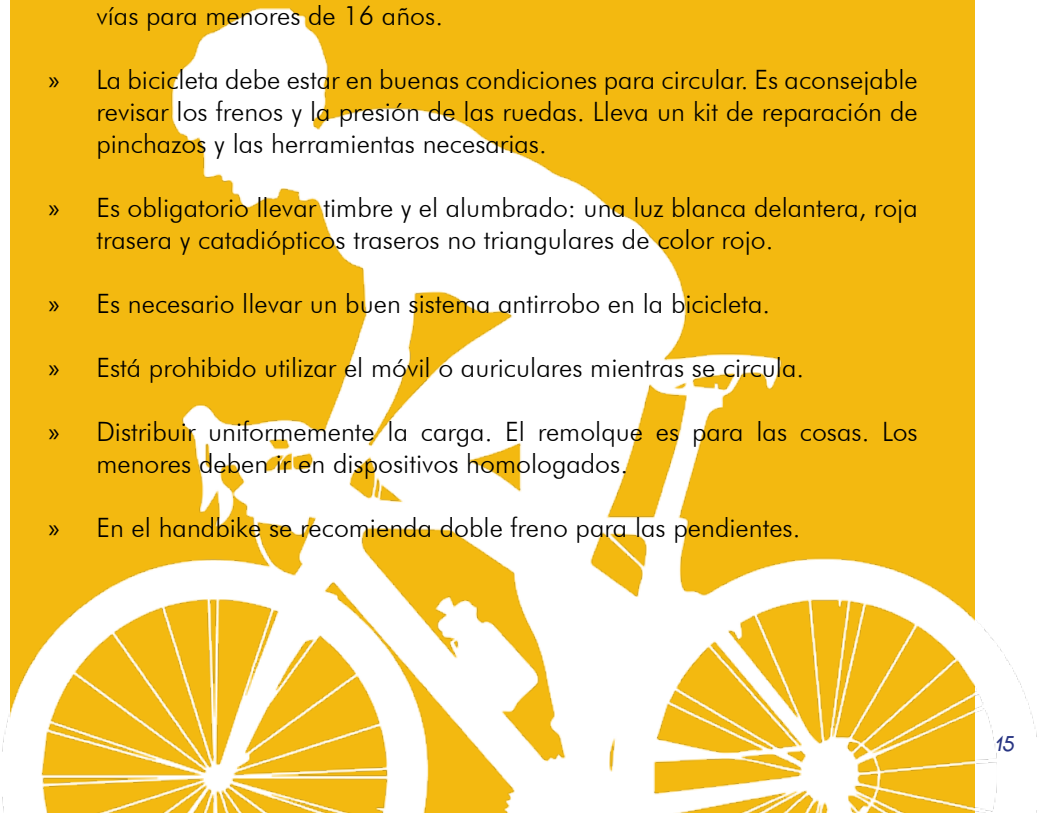
» Es obligatorio llevar timbre y el alumbrado: una luz blanca delantera, roja trasera y catadiópticos traseros no triangulares de color rojo.

» Es necesario llevar un buen sistema antirrobo en la bicicleta.

» Está prohibido utilizar el móvil o auriculares mientras se circula.

» Distribuir uniformemente la carga. El remolque es para las cosas. Los menores deben ir en dispositivos homologados.

» En el handbike se recomienda doble freno para las pendientes.



A CABALLO

Aunque esta forma de peregrinar es menos frecuente, recorrer el Camino Mozárabe a caballo es una de las formas tradicionales que se realiza desde la Edad Media. En los últimos años está aumentando el número de personas que deciden hacerlo de esta manera. La Vía de la Plata, por ejemplo, actualmente es uno de los caminos ecuestres de excelencia, reconocido como Itinerario Ecuestre Xacobeo.

Con todo, para realizar el Camino a caballo es necesaria una preparación y una organización más minuciosa y exhaustiva si cabe.

Se enumeran algunas normas básicas y consejos de seguridad:

» El caballo, al igual que la persona, necesita realizar un entrenamiento previo. Se practicará, a ser posible, con el mismo material y peso que se utilizará en el Camino y en caminos similares.

» Es necesario que caballo y jinete estén familiarizados. Es recomendable que sea un animal de comportamiento dócil, que esté bien domado y no se asuste con los coches ni con otros animales.

» Debemos saber montar perfectamente a caballo y conocer a la perfección las necesidades diarias del mismo (alimentación, aseo, cuidados…).

» Planifica muy bien los itinerarios, circulando por vías pecuarias o caminos destinados a ello. Es recomendable realizar etapas de pocos kilómetros, el caballo tiene que descansar y beber agua.

» Reserva los alojamientos con antelación. No hay muchas cuadras y caballerizas a lo largo del Camino. De igual modo, es importante comprobar con los ayuntamientos si el paso de caballos está permitido en los cascos urbanos.

» Es recomendable llevar casco homologado para protegerse de posibles caídas e indumentaria adecuada para cabalgar, evitando así rozaduras en las piernas.

» Es obligatorio llevar la documentación del caballo en regla y es aconsejable sacarle un seguro de responsabilidad civil, además de un seguro de asistencia sanitaria veterinaria.

» De noche deberá llevar elementos luminosos en número necesario para precisar su situación y marcar sus dimensiones.



UN CAMINO SEGURO, AMABLE Y LIBRE PARA TODAS LAS PERSONAS

Otra faceta importante dentro de la fase previa es programar bien cada una de las etapas, teniendo en cuenta algunos factores.

Lo primero a tener en cuenta es el número y tipo de personas que van a realizar el Camino, la heterogeneidad del grupo y su cohesión. Planificar un camino en grupo siempre añade dificultad y requiere mayor planificación, teniendo en cuenta aspectos como la participación de menores, personas con diferente condición física...

Es fundamental conocer las necesidades que va a requerir cada una de las etapas del Camino, tipo de alimentación o avituallamientos, lugares para pernoctar y alojarse, el transporte previo o en su caso el de apoyo, y, por supuesto, las distancias diarias a recorrer. Sin olvidar un aspecto primordial: la climatología en cada época del año y las previsiones meteorológicas.

No está de mas señalar que no se permite la acampada libre salvo en zonas habilitadas para tal fin. Hacerlo fuera de estos espacios puede suponer una sanción económica.

Si decidimos hacer el recorrido en bicicleta, hay que informarse muy bien de los albergues de cada etapa que disponen de un espacio donde guardar y cuidar el vehículo. Es conveniente reservar plaza, así podrás descansar al final de cada jornada teniendo la bicicleta a salvo. El mismo caso ocurre si hacemos el Camino a caballo, como ya se ha mencionado anteriormente.

Respecto al tipo de camino hay que obtener información acerca del estado del recorrido y su piso, trazado por sendas, caminos, carreteras y, por supuesto, vías de comunicación alternativas. Poner especial atención en conocer previamente los tramos en que para la misma etapa existe un trazado ciclable diferente al que se recorre a pie, en cuyo caso aparecerá marcado con la silueta de la bici en color amarillo.

Por último, y no por ello menos importante, es conocer si es una ruta muy transitada o no. Si existen operativos de apoyo a la persona peregrina tales como Grupos de Voluntariado, Protección Civil, Policía Nacional o Local y Guardia Civil, centros médicos y de urgencias, farmacias y otros servicios de abastecimiento.

En definitiva, se recomienda preparar un dossier previo para cada etapa en el que adjuntar toda la información necesaria. Existen numerosas publicaciones, páginas webs y apps muy útiles para estas tareas.

+ información

La DGT tiene una página dedicada al Camino de Santiago, con consejos de preparación y realización. Visítala: https://caminodesantiago.dgt.es/inicio/

Enlaces y apps de interés

http://www.caminomozarabedesantiago.es/documentos/guia-esp.pdf

https://caminosantiagoandalucia.org

https://www.caminosantiago.org

https://www.gronze.com/camino-mozarabe

https://www.caminodesantiago.gal/es/preparate/preparacion-fisica-y-mental

https://www.elcaminoconcorreos.com/es/blog/preparacion-fisica-para-el-camino-de-santiago

1.3. MATERIAL Y DOCUMENTACIÓN

PREPARANDO LA MOCHILA

Llegamos ya al momento en que no se nos debe olvidar nada y chequeamos todo lo que puede resultar de utilidad. Existe un listado de material imprescindible que hay llevar consigo:

- Mochila. Lo más anatómica posible y usada en nuestro entrenamiento previo.
- Ropa y calzado adecuado, éste último usado también en los entrenamientos.
- Bastones de trekking o bordón.
- Chanclas o sandalias de goma para la ducha y descansar los pies.
- Toalla de microfibra.
- Saco de dormir ligero o sábana saco en época estival.
- Mudas, ropa de abrigo e impermeable, sombrero o gorra.
- Medicamentos personales más habituales.
- Teléfono móvil, cargador, baterías...
- Cantimplora, linterna y elementos de señalización nocturna.

DOCUMENTACIÓN DE VIAJE

- DNI o pasaporte en regla.
- Credencial de peregrinación.
- Tarjeta Sanitaria en vigor.
- Si existe tratamiento médico llevar consigo las prescripciones o recetas.
- Tarjeta de crédito o bancaria.

Además de todo este material, es recomendable hacerse de unos mapas o planos, información que pudiera ser necesaria, apps, teléfonos de emergencia, seguridad. A pesar de las ventajas e información que ofrece la tecnología digital, es recomendable llevar unos planos del recorrido en papel, ya que el móvil o dispositivo electrónico puede estropearse o quedarse sin batería.

Por último, y muy a tener en cuenta, es el peso de todo este material, pues lógicamente a mayor equipaje en la mochila mayor será la carga a transportar. No se trata de llevarnos la casa a cuestas, pero sí de no olvidar lo importante.

1.4. CONSEJOS DE SALUD Y SOLUCIONES A PROBLEMAS FRECUENTES

Ampollas, rozaduras y heridas

¿CÓMO SE PRODUCEN?

Estamos ante una lesión o rotura de la piel producida por el roce continuado (abrasión).

PREVENCIÓN

Se aconseja utilizar calzado usado, cómodo, traspirable y no muy apretado.
Evitar lavarse con agua muy caliente que predispone la piel a ampollas y rozaduras.

TRATAMIENTO

Lavar la lesión con agua limpia y fría.
Curar con antiséptico local (povidona yodada).
Si las ampollas son muy grandes, se pueden pinchar con una aguja limpia y desinfectada sin quitar la piel.
En el caso de heridas sangrantes con aparición de pus, se recomienda asistencia sanitaria.

Picaduras de insectos y arácnidos

¿CÓMO SE PRODUCEN?

Para evitar cualquier tipo de picadura, se recomienda llevar ropa adecuada, algún repelente y no salir de los caminos y sendas habilitadas. Durante nuestro descanso puntual, no hay que entretenerse levantando piedras ni troncos; normalmente estos lugares son zonas de refugio de arácnidos, insectos y reptiles, fauna que de otra manera no nos va a molestar.

TRATAMIENTO

Ante una picadura es importante lavar la zona, sin frotar y aplicar crema antipruriginosa.
En el caso de que tengamos una garrapata "enganchada" en la piel, no se debe manipular y requiere ser retirada por personal sanitario.
Llame al 112 si es alérgico conocido a su veneno o aparece dificultad respiratoria o importante malestar general.

Tendinitis, torceduras y esguinces

¿CÓMO SE PRODUCEN?

Se trata de lesiones de los tejidos blandos que pueden ser debidas a causas repentinas o por abuso o sobreesfuerzo.

PREVENCIÓN

Para evitar este tipo de dolencias, se aconseja hidratación adecuada, calentamiento y estiramiento, previo y posterior a la actividad. También es conveniente el descanso nocturno adecuado, evitando posturas incorrectas.

TRATAMIENTO

Es fundamental el reposo de la zona.
Se recomienda aplicar frío local, pero sin que el hielo toque la piel.
Tratar con un analgésico-antiinflamatorio y, en caso necesario, aplicar un vendaje funcional.
Si con el reposo y el tratamiento, los síntomas no mejoran, habrá que plantearse dejar de caminar y abandonar el Camino, para evitar lesiones mayores.

Calambres, dolores musculares, contracturas

¿CÓMO SE PRODUCEN?

Se trata de espasmos dolorosos que se producen durante o inmediatamente después del ejercicio. El músculo se contrae y no se relaja.

PREVENCIÓN

Es fundamental calentar y estirar, antes y después de la actividad física. Evitar posturas o ritmos forzados e incorrectos. El calzado y el equipo también debe ser el correcto sin apretar demasiado.

TRATAMIENTO

Hay que guardar descanso sobre la zona afectada y reponer líquidos.
Si el dolor es intenso se recomienda tomar un analgésico oral.
Si las molestias continúan pasadas las 24 horas siguientes, se debe solicitar asistencia sanitaria para evitar lesiones mayores.

Quemaduras solares

¿CÓMO SE PRODUCEN?

Debido a la exposición solar en los meses de más calor, pueden aparecer síntomas de enrojecimiento de la piel acompañado de ardor local, que en casos más graves dará lugar a quemaduras y ampollas.

PREVENCIÓN

Evitar las horas centrales del día y no prolongar las etapas en días calurosos. Por supuesto es fundamental la hidratación, cubrir la cabeza con sombrero o gorra, gafas de sol y protector con factor de protección solar de factor 30 como mínimo.

TRATAMIENTO

Se trata con crema hidratante y analgésico si aparece dolor intenso.

Gastroenteritis y diarrea

SÍNTOMAS

Náuseas y vómitos y/o dolor abdominal y diarrea. A veces fiebre y malestar general.

PREVENCIÓN

Es importante para evitar gastroenteritis, beber agua potable y evitar fuentes no tratadas sanitariamente. Respecto a la comida, lavar previamente las manos y por supuesto la fruta y verduras.

Evitar los alimentos que se degraden a temperatura ambiente y no compartir cubiertos ni vajilla con otras personas.

TRATAMIENTO

El tratamiento suele ser común, con reposo general y digestivo (no comer nada durante 24-36 horas) con paulatina ingesta de sólidos. Conviene una buena hidratación, a ser con suero comercial (2 o 3 litros cada 24 horas).

Es necesaria asistencia sanitaria si hay gran afectación del estado general o vómitos incontrolables.

Insolación o golpe de calor. Deshidratación

¿CÓMO SE PRODUCEN?

El golpe de calor es el aumento de la temperatura del cuerpo por una exposición prolongada al sol (insolación clásica) o por hacer ejercicios en ambientes calurosos.

PREVENCIÓN

Se aconseja, sea cual sea la época del año, proteger la cabeza y una hidratación adecuada, evitando las horas centrales del día y la prolongación de las etapas. Beber más líquido del necesario para calmar la sed y aminorar la marcha.

TRATAMIENTO

Es urgente descanso inmediato en lugar fresco y ventilado a la sombra y por supuesto rehidratarse. Si aparece mareo es necesario mantener las piernas elevadas y el cuerpo tumbado.

En el caso de no remitir los síntomas y no recuperar el bienestar general en un corto plazo de tiempo, si aparece alteración del nivel de conciencia o pérdida de conocimiento, o se asocia con diarrea o fiebre, es necesaria urgentemente asistencia sanitaria.

El golpe de calor requiere tratamiento de urgencia. El golpe de calor sin tratar puede dañar rápidamente el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos. Llamar al 061 o al 112.

Otras afecciones y patologías

Pueden aparecer otras patologías comunes como son catarros, dolor de cabeza, dental, menstrual, hipertensión, bronquitis, diabetes.

En caso de episodios conocidos, actuar como de costumbre. Si se tiene algún tratamiento, llevar la medicación utilizada habitualmente y no suspenderla. Portar informe de las patologías crónicas y de las alergias (si es el caso).

1.5. KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

Un ***contenedor*** de color llamativo ligero, a ser posible fácil de transportar con nuestro equipaje.

Una ***manta isotérmica*** (tanto para el frío como para el calor).

Aguja de coser ancha e hilo de algodón trenzado ancho, para vaciar las ampollas.

Jeringuilla fina tipo insulina, para desinfectar las ampollas por dentro con clorhexidina, una vez drenada el agua.

Antiséptico, para desinfección de heridas. Clorhexidina o yodo, agua oxigenada.

Gasa estéril, un paquete.

Esparadrapo ancho muy adhesivo de tela.

Tijeras escolares. De punta redondeada y buen corte.

Ibuprofeno, paracetamol y crema de etofenamato (crema o gel para golpes y contusiones).

Protector solar y vaselina para las rozaduras.

Medicinas para el tratamiento de enfermedades personales o tratamientos

Aunque se puede adquirir en farmacias durante el Camino, sería recomendable llevar también: crema o protección solar, antidiarreico, alivio para las náuseas, laxante, antiácido, antihistamínico (picaduras de insectos), hidrocortisona (irritación de piel, hinchazón), tiritas de diversos tamaños, apósitos para las rozaduras, rodillera, tobillera, repelente para mosquitos, protector de labios, desinfectante de manos, guantes de látex, descongestionante, crema hidratante, preservativos, tiritas de mariposa (puntos de sutura), tapones para los oídos.

1.6. REMEDIOS NATURALES EN EL CAMINO MOZÁRABE DE SANTIAGO

La miel

La miel es un fluido viscoso dulce que producen las abejas a partir del néctar de las flores. No solo es un alimento muy energético por su alto contenido en glucosa y fructosa, sino que ha sido utilizado desde la antigüedad por sus propiedades medicinales, ayudando a calmar la tos y el dolor de garganta debido a sus propiedades antibióticas y antiinflamatorias.



Romero

El romero, Rosmarinus officinalis, es una planta típica del matorral mediterráneo. Es considerada como una panacea, de ahí el refrán: "De las virtudes del romero se podría escribir un libro entero".

Esta planta humilde y ampliamente conocida ha sido utilizada históricamente por sus múltiples usos culinarios y medicinales, posee propiedades estimulantes, digestivas, antisépticas y antiinflamatorias.

Se puede encontrar fácilmente en herboristerías, y constituye un excelente remedio que se suele usar al final de la jornada, después de una ducha fría, para relajar la musculatura y los pies cansados, realizando friegas con aceite o alcohol de romero.

Fuente: Inventario Español de los Conocimientos Tradicionales relativos a la Biodiversidad.

Hierba de Santiago (tóxica)

La hierba de Santiago, *Senecio jacobaea*, es una planta ampliamente distribuida, que se encuentra con frecuencia en los márgenes de senderos y caminos que llevan a Santiago de Compostela.

Florece desde finales de primavera y durante todo el verano, por lo que se dice que "acompaña la peregrinación", sobre todo cuando se realiza en las proximidades de la festividad del Santo, el 25 de julio. Sus llamativas flores, de un amarillo intenso, florecen en ramilletes al final del tallo.

Sin embargo, se trata de una PLANTA MUY TÓXICA que contiene alcaloides en su composición. Su amargor la hace poco apetecible por el ganado, razón por la cual suele ser frecuente en los tramos que el Camino coincide con las vías pecuarias.

Pese a que ha sido utilizada durante siglos como planta medicinal, teniendo un importante papel en el Camino de Santiago, actualmente está prohibido su uso y comercialización debido a su peligrosidad y a los numerosos cuadros de intoxicaciones graves en animales. Se recomienda por tanto abstenerse totalmente de utilizar esta planta.

Fuente: Ambiociencias. Revista de Divulgación Científica, Facultad de Ciencias Biológicas y Ambientales, Universidad de León.



Senecio jacobaea o hierba de Santiago

A lo largo del Camino encontraremos numerosas plantas silvestres. Se debe tener en cuenta:

» Respetar y no dañar la flora y la fauna del entorno urbano y natural.

» No se debe recolectar ninguna planta silvestre que no se conozca con seguridad.

» Muchas plantas presentes a lo largo del camino, pueden estar protegidas por la ley, por tratarse de especies raras, vulnerables o en peligro de extinción. Por ello, su recolección y comercialización puede estar regulada o prohibida.





PARTE II:
UN CAMINO SEGURO, SOSTENIBLE Y SALUDABLE

2.1. MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

Para llegar a nuestra meta con éxito y garantizar un camino seguro y saludable para todas las personas que se aventuran a practicarlo, es recomendable mantener una rutina diaria de comportamientos saludables y de higiene durante la peregrinación.

Algunas sencillas pautas higiénicas a la hora de consumir alimentos, asearnos o pernoctar en albergues y refugios, pueden evitar que aparezcan algunos problemas habituales como rozaduras, gastroenteritis o parásitos. Debemos mirar tanto por nuestra salud como por la de las personas que frecuentan estas instalaciones.

Por otra parte, debemos proteger el Camino y mantenerlo limpio, ya sea en los recorridos urbanos como en su recorrido por plena naturaleza. Hay que ser responsable y no dejar basura en el recorrido. El objetivo es preservar el patrimonio del Camino Mozárabe, contribuyendo con nuestra andadura a un camino sostenible, seguro y saludable.





Recomendaciones básicas de higiene y salud en el Camino

La higiene diaria es un hábito fundamental. Lo ideal es hacer una ducha diaria, con un correcto secado, sobre todo en las partes íntimas. Ésto evitará la aparición de irritaciones en la piel y micosis, y favorecerá el descanso. También es importante lavar la ropa y disponer siempre de una muda limpia.

Una parte vital en la peregrinación son nuestros pies, debiendo mantenerlos siempre limpios y secos. No conviene lavarlos con agua muy caliente ya que se predispone la piel a ampollas y rozaduras.

Por supuesto, no es recomendable compartir elementos personales de aseo, como toallas, cortauñas, peines o cepillos de dientes.

Hay que beber agua frecuentemente, pero no se debe consumir agua de arroyos, ríos o fuentes de los que no que no tengamos información segura. Es preferible en esos casos utilizar agua potable o embotellada, previniendo así posibles gastroenteritis.

Lavarse las manos siempre antes de cada comida y lavar bien las frutas y verduras con agua potable son otras medidas higiénicas sencillas que pueden ahorrarnos problemas de salud durante el Camino.

Es aconsejable consumir alimentos frescos, y hacerlo a lo largo del día en pequeñas ingestiones diarias. Debemos prestar atención a los alimentos preparados y vigilar su correcta conservación.

Recomendaciones ante emergencias sanitarias

La situación vivida en estos últimos años, con la crisis sanitaria del Covid-19, hace necesario tener en cuenta algunas consideraciones de prevención y seguridad ante este tipo de emergencias sanitarias.

Muchos municipios relacionados con las Rutas Jacobeas ya han implementado protocolos higiénicos sanitarios que permitan realizar la peregrinación en tiempos de pandemia.



PROTOCOLO DE MEDIDAS MÍNIMAS DE PREVENCIÓN E HIGIENE EN CASO DE EMERGENCIAS SANITARIAS

1. Informarse y seguir la normativa vigente en cada momento y en cada municipio.

2. Si una persona presenta fiebre, malestar general, molestias de la garganta o problemas para respirar, suspender el trayecto y dirigirse a un centro médico.

3. Respetar las medidas sanitarias que incluyen: uso de la mascarilla en espacios cerrados y mantener la distancia de seguridad interpersonal.

4. Lavarse las manos a menudo con agua y jabón. Es recomendable llevar un gel hidroalcohólico para desinfectar.

5. Informarse de los aforos en restaurantes y albergues, y reservar con antelación para evitar aglomeraciones.

6. Equiparse de cubiertos y recipientes personales para los alimentos.

7. Llevar la documentación en formato digital y utilizar tarjeta de crédito para pagar, limitando de esta manera el contacto.

2.2. EL TELÉFONO ÚNICO EUROPEO DE EMERGENCIAS 112

El **112**, es el número telefónico único de urgencias y emergencias en el ámbito de la Unión Europea en materia sanitaria, extinción de incendios, salvamento, seguridad ciudadana y protección civil, disponible 24 horas al día los 365 días del año. Desde este número, se atiende cualquier demanda de urgencia y emergencia informando de las actuaciones a todos los organismos, que intervienen para conseguir una respuesta coordinada de forma totalmente gratuita y sin coste alguno para quien realiza la llamada.

La llamada al 112 se puede realizar desde cualquier teléfono convencional (móvil o fijo cabina telefónica privada o pública), con o sin cables, smartphone o tablet.

Se puede realizar con éxito incluso en caso de que no exista tarjeta SIM en el teléfono, que ésta no tenga saldo o que nuestra compañía telefónica no tenga cobertura radioeléctrica en ese punto. En este caso, el sistema, canalizará la llamada a través de cualquier operador telefónico disponible en esa zona y la encaminará al Centro Integral de Atención de Emergencias 112, para ser atendida.



2.3. PROTOCOLO DE SEGURIDAD EN EL CAMINO

Recorrer el Camino Mozárabe normalmente supone salir de la rutina, dejar a un lado nuestros espacios y personas comunes, para adentrarnos en un viaje físico y espiritual. Sin embargo, esto no quiere decir que dejemos de lado las cuestiones mas terrenas, y la seguridad es una de las mas importantes a considerar. Conocer de antemano cómo se debe actuar es de una gran ayuda en situaciones difíciles.

Tanto la Guardia Civil como la Policía Nacional, hacen labores de Atención, Información y Protección en los diferentes caminos a Santiago de Compostela. Así mismo, la Guardia Civil y la Federación Española de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago colaboran para promover la protección y la seguridad en los distintos itinerarios y Rutas Jacobeas.

Ante una situación de violencia, robo o sospecha, reacciona inmediatamente avisando a las fuerzas de seguridad, ya sea como víctima, persona perjudicada o testigo.



Números de atención gratuitos:

112 Alerta número universal (urgencia sanitaria, bomberos, seguridad ciudadana, cuerpos y fuerzas de seguridad...).

062 Guardia Civil.

091 Cuerpo Nacional de Policía.

092 Policía Local.

Algunos consejos

» Lleva siempre contigo el DNI o pasaporte.

» Desconfía de personas desconocidas y jamás abandones el camino oficial ni utilices atajos. Sigue las indicaciones amarillas en forma de flecha, concha o estrella.

» Vigila las pertenencias personales sobre todo aquellas de valor como móvil, cámara de fotos, cartera...

» Camina de día y a ser posible en compañía y evita las condiciones meteorológicas adversas.

» Evita consumir drogas.

» Mantén informados a familiares y amigos con frecuencia de dónde estás, así como de posibles cambios en la planificación de las rutas, pero intenta evitar informar en redes sociales mientras realizas el camino.

» Si dispones de un sistema de geolocalización (Safe-365, WhatsApp...), mantenlo activado para facilitar la ubicación en caso de emergencia.

2.4. LA APLICACIÓN GRATUITA ALERTCOPS

La Guardia Civil ofrece la cobertura integral necesaria para garantizar de manera genérica el seguimiento de quienes peregrinan en toda la Ruta Jacobea con la presencia de patrullas en el recorrido y con seguimiento desde la Central de Servicios de Seguridad Ciudadana y de Tráfico en todo el trayecto.

https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/

La Guardia Civil recuerda que la aplicación Alertcops incluye una funcionalidad denominada «Guardián Benemérito», muy intuitiva, práctica y de fácil uso. Al activarla puedes recibir información, comunicar un suceso y también permite tu geolocalización por la Fuerzas y Cuerpos de Seguridad durante la ruta jacobea.

Descárgate Alertcops (app)

PASO 1:
Para comenzar a utilizar la app deberás verificar tu número de teléfono y aceptar los permisos que te solicite. A partir desde este momento podrás enviar alertas sobre situaciones de riesgo y recibir avisos de seguridad según la zona en la que te encuentres.

PASO 2:
Añadiendo el Guardián del Camino de Santiago podrás compartir tu posición con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, para que en caso de emergencia o riesgo los centros de atención policial puedan atenderte de forma más eficaz.



2.5. PROTOCOLO ANTE UNA SITUACIÓN DE ACOSO SEXUAL O POR RAZÓN DE SEXO



El Camino Mozárabe y cualquiera de las rutas jacobeas son caminos seguros; la peregrinación se caracteriza, en primer lugar, por el compañerismo, lo que hace fácil encontrar personas que puedan suponer un apoyo importante. La señalización es clara y sencilla, de manera que no hay que temer perderse.

La mitad de las personas que recorren el Camino de Santiago son mujeres y muchas de ellas lo hacen solas. Y es que las rutas a Santiago reconocidas como Patrimonio de la Humanidad suponen un entorno tranquilo y seguro para cualquier mujer que decida realizar la peregrinación.

Realizar el Camino sola permite perder miedos, ganar confianza y sentirse más fuerte. A pesar de ello, todavía ocurren situaciones incómodas para muchas mujeres, viéndose obligadas a andar con mayor precaución que los hombres. Por este motivo, se impone la necesidad de trabajar en la línea de cambiar la forma de ver y sentir el Camino, sensibilizar en la igualdad entre hombres y mujeres, y dar mayor seguridad a las peregrinas.

Este apartado tiene como objetivo informar sobre qué hacer ante una situación de acoso sexual o por razón de sexo, de manera que las peregrinas se sientan más libres y seguras a la hora de comenzar su camino.

Marco normativo

La igualdad es un principio jurídico universal reconocido en varios textos internacionales sobre derechos humanos, así como en la normativa europea, nacional y autonómica. La violencia, el acoso y las agresiones sexuales y por razón de sexo son conductas contrarias a los derechos humanos que atentan contra la dignidad e integridad de las personas.

El ***artículo 14 de la Constitución española*** proclama el derecho a la igualdad y a la no discriminación por razón de sexo. Así mismo, el artículo 17 defiende el derecho a la libertad y la seguridad de todas las personas.

La ***Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres***, en el Título Primero define, siguiendo las indicaciones de las Directivas de referencia, los conceptos y categorías jurídicas básicas relativas a la igualdad, como las de discriminación directa e indirecta, acoso sexual y acoso por razón de sexo, y acciones positivas.

Web de la Delegación del Gobierno contra la violencia de género:

Definición de conceptos

Las definiciones marco del acoso sexual y el acoso por razón de sexo más manejables son las de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres:

Acoso sexual. Constituye acoso sexual cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo (art. 7.1).

Acoso por razón de sexo. Constituye acoso por razón de sexo cualquier comportamiento realizado en función del sexo de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo (art. 7.2).

Elementos constitutivos de ambos tipos de acoso sexista

El ***Manual de referencia para la prevención del acoso sexual y del acoso por razón de sexo*** define algunas tipologías de comportamientos constitutivos de ambas modalidades de acoso, que se recogen a continuación *(Manual de referencia para la elaboración de procedimientos de actuación y prevención del acoso sexual y del acoso por razón de sexo en el trabajo. Instituto de la Mujer para la Igualdad de Oportunidades. 2015).*

Consulta el manual:

TIPOLOGÍAS DE ACOSO SEXUAL

Conductas verbales:

- Bromas sexuales ofensivas y comentarios sobre la apariencia física o condición sexual.
- Comentarios sexuales obscenos.
- Preguntas, descripciones o comentarios sobre fantasías, preferencias y habilidades/capacidades sexuales.
- Formas denigrantes u obscenas para dirigirse a las personas.
- Difusión de rumores sobre la vida sexual de las personas.
- Comunicaciones (llamadas telefónicas, correos electrónicos, etc…) de contenido sexual y carácter ofensivo.
- Comportamientos que busquen la vejación o humillación de la persona por su condición sexual.
- Invitaciones o presiones para concertar citas o encuentros sexuales.
- Invitaciones, peticiones o demandas de favores sexuales cuando estén relacionadas, directa o indirectamente, a la carrera profesional, la mejora de las condiciones de trabajo o la conservación del puesto de trabajo.
- Invitaciones persistentes para participar en actividades sociales o lúdicas,

aunque la persona objeto de las mismas haya dejado claro que resultan no deseadas e inoportunas.

Conductas no verbales:

» Uso de imágenes, gráficos, viñetas, fotografías o dibujos de contenido sexualmente explícito o sugestivo.
» Gestos obscenos, silbidos, gestos o miradas impúdicas.
» Cartas, notas o mensajes de correo electrónico de carácter ofensivo de contenido sexual.
» Comportamientos que busquen la vejación o humillación de la persona trabajadora por su condición sexual.

Conductas de carácter físico:

» Contacto físico deliberado y no solicitado (pellizcar, tocar, masajes no deseados, etc…) o acercamiento físico excesivo o innecesario.
» Arrinconar o buscar deliberadamente quedarse a solas con la persona de forma innecesaria.
» Tocar intencionadamente o "accidentalmente" los órganos sexuales.

TIPOLOGÍA DE ACOSO POR RAZÓN DE SEXO

» Uso de conductas discriminatorias por el hecho de ser mujer u hombre.
» Bromas y comentarios sobre las personas que asumen tareas que tradicionalmente han sido desarrolladas por personas del otro sexo.
» Uso de formas denigrantes u ofensivas para dirigirse a personas de un determinado sexo.
» Utilización de humor sexista.
» Ridiculizar y despreciar las capacidades, habilidades y potencial intelectual de las mujeres.
» Realizar las conductas anteriores con personas lesbianas, gays, transexuales o bisexuales.
» Evaluar el trabajo de las personas con menosprecio, de manera injusta o de forma sesgada, en función de su sexo o de su inclinación sexual.

¿Qué hacer si sufro o presencio algún tipo de acoso?

1. No permitas ningún tipo de acoso. ***Tolerancia cero***.

2. ***Analiza la situación inmediatamente***, identifica a tu agresor y toma nota de las personas que fueron testigo.

3. ***Acumula pruebas.*** Toma nota de diversos datos como fechas, lugares, mensajes…

4. Si se trata de una agresión sexual reciente, ***busca asistencia médica***. Este paso es importante porque pueden tomarse muestras biológicas y detectarse posibles Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Para ello es aconsejable no lavarse.

5. ***No mantengas en secreto el acoso***. Cuéntalo a personas de confianza y busca apoyo.

6. ***En caso de presenciar o ser testigo de algún tipo de acoso o agresión sexual***, acompaña a la víctima y ofrécele tu apoyo. Intenta grabar con tu móvil la situación y ponla a disposición de la policía y/o guardia civil. No publiques nada en internet ni redes sociales.

7. ***Denuncia a tu agresor con la primera autoridad que tengas a mano***.

8. ***Llama inmediatamente***:
016 Servicio de atención a todas las formas de violencia contra las mujeres. Servicio gratuito, confidencial, atención en 53 idiomas (24 horas)
112 Emergencias
091 Policía Nacional
062 Guardia Civil

9. ***Descarga ALERTCOPS***. La app ALERTCOPS permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

10. ***No te pongas en riesgo***. Espera a que lleguen los servicios de emergencias y de seguridad.

PARTE III:
EL PAPEL DE LAS ENTIDADES Y EMPRESAS

3.1. JUSTIFICACIÓN

A lo largo del Camino, intervienen numerosos ayuntamientos y establecimientos, así como colectivos implicados que pueden prestar su apoyo y participar de forma solidaria y ayudar ante un caso de acoso, agresión o violencia de género.

Cualquier entidad o empresa tiene la capacidad para adoptar un protocolo de actuación y prevención ante este tipo de situaciones. Como ejemplo, sirva el caso de más de 300 farmacias de la provincia de Jaén que a día de hoy ya son "espacios seguros contra la violencia de género" suscribiendo unas pautas con el Ministerio de Igualdad sobre esta materia. Estos establecimientos sanitarios tienen una importante presencia en el territorio y suponen un importante apoyo inicial a las víctimas.
Es importante crear una red de albergues, hostales, alojamientos, ayuntamientos, asociaciones y colectivos del Camino y entidades relacionadas que se adhieran al objetivo de contribuir a aumentar la seguridad en la peregrinación por el Camino Mozárabe de Santiago. De esta manera, la persona que peregrina encontrará el apoyo y la información necesarios a lo largo del recorrido, en el caso que precise ayuda.

Estas entidades, tanto públicas como privadas deben recibir la formación relativa al protocolo de actuación ante acoso sexista o agresiones de género y acompañar a quienes han sufrido este tipo de situaciones, de manera que el peregrinaje sea más seguro y libre para todas las personas.



3.2. MARCO NORMATIVO

La ***Constitución Española*** reconoce en su ***artículo 10.1*** el derecho a la dignidad de las personas, los derechos inviolables que les son inherentes y el libre desarrollo de la personalidad. El ***artículo 14*** defiende el derecho a la igualdad y la no discriminación por razón de sexo en sentido amplio, mientras que el ***artículo 15*** ratifica como fundamental el derecho a la vida y a la integridad física y moral, así como a no ser sometidos a tratos degradantes.

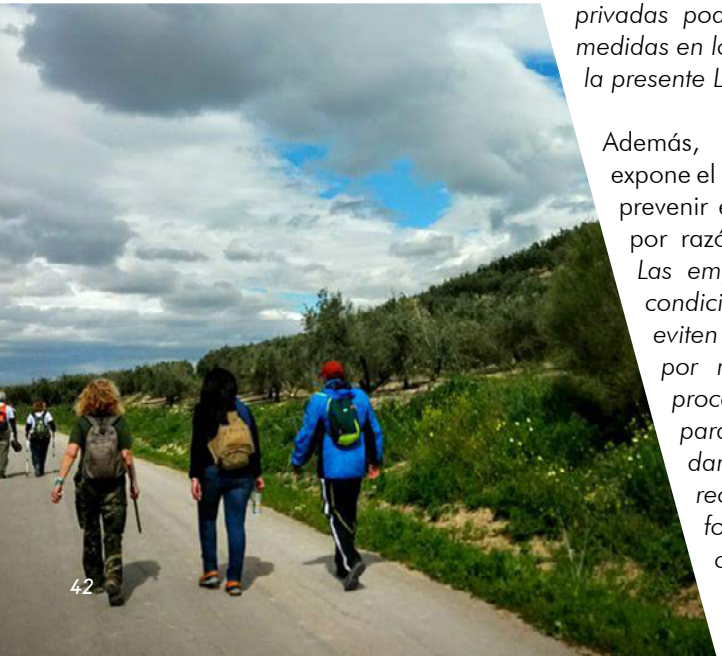
La ***Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres***, defiende el principio de igualdad para todas las personas. Dicha ley prohíbe expresamente el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, y expone las consecuencias jurídicas de estas conductas discriminatorias.

Así mismo, en su ***artículo 11***, dispone las acciones positivas que posibilitan los derechos a la igualdad y a la integridad física y moral:

1. Con el fin de hacer efectivo el derecho constitucional de la igualdad, los Poderes Públicos adoptarán medidas específicas en favor de las mujeres para corregir situaciones patentes de desigualdad de hecho respecto de los hombres. Tales medidas, que serán aplicables en tanto subsistan dichas situaciones, habrán de ser razonables y proporcionadas en relación con el objetivo perseguido en cada caso.

2. También las personas físicas y jurídicas privadas podrán adoptar este tipo de medidas en los términos establecidos en la presente Ley.

Además, en el ***artículo 48.1*** expone el papel de las empresas para prevenir el acoso sexual y el acoso por razón de sexo en el trabajo. *Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten el acoso sexual y el acoso por razón de sexo y arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido objeto del mismo.*



3.3. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE AL ACOSO SEXUAL Y AL ACOSO POR RAZÓN DE SEXO (DENTRO DE LA EMPRESA O EN SUS ACTIVIDADES)

Todas las empresas y entidades públicas o privadas, ya sean establecimientos turísticos, alojamientos, empresas, alquiler, formación, farmacias o ayuntamientos, tienen la obligación legal de establecer medidas que favorezcan la igualdad y la seguridad de todas las personas e implementar protocolos de actuación, protección y prevención frente al acoso sexual y por razón de sexo.

¿Qué deben asumir la entidades o empresas vinculadas a un camino seguro y libre para la mujer?

Las entidades o empresas vinculadas al Camino deben promover en todo momento la protección del peregrinaje, evitando las condiciones que generen violencia, agresión, acoso sexual o por razón de sexo. Así mismo, se deben de arbitrar los procedimientos específicos para la prevención y a su vez dar cauce a las denuncias o reclamaciones que se pudieran dar por parte de las peregrinas.

Artículo 62. Protocolo de actuación frente al acoso sexual y al acoso por razón de sexo.

Para la prevención del acoso sexual y del acoso por razón de sexo, las Administraciones públicas negociarán con la representación legal de las trabajadoras y trabajadores, un protocolo de actuación que comprenderá, al menos, los siguientes principios:

a) El compromiso de la Administración General del Estado y de los organismos públicos vinculados o dependientes de ella de prevenir y no tolerar el acoso sexual y el acoso por razón de sexo.
b) La instrucción a todo el personal de su deber de respetar la dignidad de las personas y su derecho a la intimidad, así como la igualdad de trato entre mujeres y hombres.
c) El tratamiento reservado de las denuncias de hechos que pudieran ser constitutivos de acoso sexual o de acoso por razón de sexo, sin perjuicio de lo establecido en la normativa de régimen disciplinario.
d) La identificación de las personas responsables de atender a quienes formulen una queja o denuncia.

(Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres)

Guía para las empresas. Medidas preventivas del acoso sexual y del acoso por razón de sexo

Primer paso. Declaración de principios o Compromiso de la dirección de la empresa.

La dirección de la empresa puede elaborar una declaración de principios negociada con la representación legal de la plantilla, con carácter público y ampliamente difundida, en la que se establezca que todas las personas tienen derecho a ser tratadas con dignidad, indicando que no se permitirá el acoso sexual, el acoso por razón de sexo. Es importante dar difusión en la página web y en cualquier otro medio del compromiso de la dirección, dando a conocer esta política de forma activa y continuada.

Servicio de Asesoramiento para Planes y Medidas de Igualdad en las Empresas:

Segundo paso. Elaboración y participación de campañas de sensibilización e información.

La empresa, para sensibilizar a la plantilla tanto en la definición y formas de manifestación de los diferentes tipos de acoso, puede realizar campañas de sensibilización a través de charlas, folletos, jornadas y cualquier otro medio que estime oportuno. Participar socialmente en iniciativas que favorezcan la equidad de género. Potenciemos el uso de lenguaje no sexista y cuidemos la publicidad de nuestra entidad.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad - Igualdad en la Empresa
10 GESTOS EN TU EMPRESA. Consulta este documento aquí:

Tercer paso. Realización de acciones formativas.

Es muy recomendable que la empresa impulse la formación en materia de igualdad, de acoso sexual y de acoso por razón de sexo, sobre todo a las personas con responsabilidades concretas en este ámbito y que vayan a asistir a las presuntas víctimas.

Para más información:

Para facilitar la implantación del procedimiento de actuación, el Instituto de la Mujer ha elaborado el ***Manual de referencia para la prevención del acoso sexual y del acoso por razón de sexo.***

Este Manual de referencia recoge dos modelos de protocolo descargables, con el fin de que sirvan de referencia a las empresas y otras entidades.



Cómo actuar ante un caso de acoso, agresión o violencia sexual

A continuación, se enumeran unos pasos a seguir en caso de ser testigo, presenciar o tener que prestar apoyo a una persona que ha sufrido algún tipo agresión, acoso o discriminación sexual o por causa de sexo.

1. En primer lugar, no mires para otro lado, ***ACTÚA***.

2. Es importante comprender la complejidad de la agresión. ***Escucha*** a la víctima, ***tranquilízala*** y ***NO LA PRESIONES***. Acompáñala en todo momento y no la dejes sola. Trata de comprenderla y no la juzgues.

3. Pregúntale si quiere poner ***DENUNCIA***.

» En ***caso positivo llamar al 112***, teléfono de emergencias de ayuda inmediata. En el ***062*** puede poner denuncia a la Guardia Civil.

» Si no quiere poner denuncia, sigue acompañándola y no la dejes sola. Explícale los recursos de que dispone y que por oficio se pone denuncia a las autoridades competentes. Ofrécele los números de la Policía, la Guardia Civil y el Centro de Salud más cercano.

4. Si existe agresión sexual: infórmale que no debe lavarse ni cambiarse de ropa. Debe acudir inmediatamente a un ***hospital*** o un ***centro de salud***.

5. ***ESPERAR A POLICÍA O GUARDIA CIVIL*** para identificar al agresor.

6. Ponte en contacto con el ***teléfono gratuito de información y asesoramiento jurídico 016***, servicio público puesto en marcha por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, en funcionamiento las 24 horas del día.



3.4. ENTIDADES LOCALES Y EMPRESAS POR UN CAMINO MÁS SEGURO

Existen una serie de actuaciones de mejora, muy sencillas y de bajo coste económico que pueden llevar a cabo las empresas y entidades de acogida (albergues, restaurantes, ayuntamientos, etc.) en el Camino Mozárabe de Santiago, que proporcionan mayor seguridad a la peregrina o al peregrino.

- Presencia y disponibilidad de puntos de recarga de móviles y dispositivos electrónicos.
- Disponer de botiquín de primeros auxilios.
- Cartelería informativa con consejos y actuaciones de seguridad durante el Camino, dispuesta en lugares bien visibles. En dichos carteles se recogerán los teléfonos de Emergencias, Policía, Guardia Civil, Centros de Salud y otros teléfonos de interés.
- Folletos informativos y planos sobre los diferentes tramos y etapas del Camino que pasan por el municipio. Enlaces de descarga de web o códigos QR.
- Avisos sobre tramos o enclaves, cruces… conocidos del recorrido municipal en los que haya que estar más atento, por problemas de visibilidad, señalética, tráfico o peligrosidad.
- Mejora de la información disponible en páginas web de los establecimientos y entidades locales del Camino, en modo que facilite la planificación y la organización de la peregrinación y la haga más segura, ya sea si se hace de forma individual o en grupos numerosos (disponibilidad de albergues, plazas disponibles, equipamientos municipales habilitados, servicios ofrecidos, teléfonos de interés…).



Por su parte, las entidades públicas y privadas, así como las asociaciones de Amigos del Camino, otros colectivos e incluso particulares, pueden llevar a cabo actuaciones para la mejora de la seguridad de los itinerarios, sendas, caminos y carreteras por donde pasa el Camino Mozárabe.

- Mejora y mantenimiento de la señalética, haciéndola visible en todos los tramos y en buen estado.
- Actuaciones de mejora de los caminos, disminuyendo su peligrosidad si la hubiese.
- Mejora de los puntos de contacto con el trazado del camino (vallados, pavimentos en los puntos de acceso).
- Sustitución de elementos de mobiliario urbano deteriorados como bolardos, iluminación pública, antenas, contenedores de residuos, cables aéreos…
- Limpieza de basura o materiales en desuso.
- Actuaciones de mejora y naturalización de los caminos. Incorporación de vegetación como elemento integrador de las construcciones y de las vías, con especies autóctonas, que favorezcan las temperaturas.
- Eliminación de pintadas o elementos sexistas.

ENLACES Y BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. BOE número 71, de 23 de marzo de 2007.

Manual de referencia para la elaboración de procedimientos de actuación y prevención del acoso sexual y del acoso por razón de sexo en el trabajo. Subdirección General para la Igualdad en la Empresa y la Negociación Colectiva. Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2015

Guía de actuación frente al acoso sexual y acoso por razón de sexo en el trabajo. Instituto de las Mujeres. Ministerio de Igualdad.
https://www.igualdadenlaempresa.es/asesoramiento/acoso-sexual/home.htm

Protocolo para la prevención y actuación frente al acoso sexual y acoso por razón de sexo en el ámbito laboral. Manual de referencia. Instituto de las Mujeres. Octubre 2021.

Pardo de Santayana, Manuel; Morales, Ramón; Aceituno-Mata, Laura & Molina, María (editores). 2014. INVENTARIO ESPAÑOL DE LOS CONOCIMIENTOS TRADICIONALES RELATIVOS A LA BIODIVERSIDAD. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 411 pp.

Ambiociencias - Revista de Divulgación Científica. Facultad de Ciencias Biológicas y Ambientales, Universidad de León.

Camino de Santiago. Camino Seguro. Dirección General de Tráfico. https://caminodesantiago.dgt.es

Web de la Delegación de Gobierno contra la Violencia de Género.
https://violenciagenero.igualdad.gob.es

Web oficial de la Guardia Civil. Consejos de seguridad. Camino de Santiago.
https://www.guardiacivil.es/es/servicios/consejos/Camino_de_Santiago.html

Protección Civil da Xunta de Galicia Guía de Emergencias para la peregrinación por los Caminos de Santiago (más enfocada a los problemas y cuidados de salud física y alimentaria)
https://www.caminodesantiago.gal/osdam/filestore/1/6/0/2/3_81b4873c133327f/16023_120c2fcb348bdf8.pdf

COMANDANCIA DE LA GUARDIA CIVIL DE CORDOBA. Camino Mozárabe a Santiago. Consejos de Seguridad de la Guardia Civil de Córdoba
http://caminomozarabe.es/wp-content/uploads/2019/10/01-Consejos-de-Seguridad-Camino-Santiago.esp_.pdf

POLICÍA NACIONAL. Protegemos el Camino. Año Jubilar 2021-22
http://caminomozarabe.es/wp-content/uploads/2021/07/diptico_camino_santiago.pdf

http://caminomozarabe.es/wp-content/uploads/2022/09/Consejos-para-cuidar-los-pies-en-el-Camino-de-Santiago.pdf



ANEXOS

ANEXO 1. MATERIAL IMPRIMIBLE.

- Consejos y medidas de seguridad para un Camino seguro.
- Protocolo de actuación ante una agresión sexista.

ANEXO 2. DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS



ANEXO I
MATERIAL IMPRIMIBLE

En este anexo se presentan dos propuestas de carteles pensados para ser expuestos en albergues, alojamientos, ayuntamientos u otras dependencias y establecimientos susceptibles de ofrecer información a las personas que recorren el Camino Mozárabe.

En la primera de ellas, se recogen los principales consejos para hacer del Camino un espacio seguro, sostenible y saludable. La segunda se centra en el modo de actuar en caso de sufrir o presenciar una agresión sexista.



UN CAMINO SEGURO, SOSTENIBLE Y SALUDABLE

Europa invierte en las zonas rurales

SEGURO

Teléfono único de emergencias 112 de ámbito europeo. Gratuíto y disponible las 24 horas / 365 días del año.

Lleva siempre contigo el DNI o el pasaporte.

No abandones el camino oficial. Sigue las indicaciones amarillas de flecha, concha o estrella.

Vigila tus pertenencias.

Camina de día y en compañía si es posible.

Descarga la App gratuíta ALERTCOPS

Recuerda:

091 Policía Nacional
062 Guardia Civil
061 Servicio de atención a todas las formas de violencia contra las mujeres.

SOSTENIBLE

Protege el Camino y no dejes basura en el recorrido.

Apuesta por servicios y productos locales.

SALUDABLE

Mantén una rutina diaria de medidas higiénico sanitarias adecuadas durante la peregrinación:

ASEO
DESCANSO
ALIMENTARSE E HIDRATARSE
NO CONSUMIR DROGAS NI ALCOHOL

Consulta la guía "Un Camino seguro, amable y libre para todas las personas. Guía de seguridad para el Camino Mozárabe de Santiago".

UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural

LEADER

Junta de Andalucía
Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural

¿Qué hacer si sufro o presencio algún tipo de acoso?

Europa
invierte en las zonas rurales

1. No permitas ningún tipo de acoso. ***Tolerancia cero***.

2. ***Analiza la situación inmediatamente***, identifica a tu agresor y toma nota de las personas que fueron testigo.

3. ***Acumula pruebas.*** Toma nota de diversos datos como fechas, lugares, mensajes…

4. Si se trata de una agresión sexual reciente, ***busca asistencia médica***. Este paso es importante porque pueden tomarse muestras biológicas y detectarse posibles Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Para ello es aconsejable no lavarse.

5. ***No mantengas en secreto el acoso***. Cuéntalo a personas de confianza y busca apoyo.

6. ***En caso de presenciar o ser testigo de algún tipo de acoso o agresión sexual***, acompaña a la víctima y ofrécele tu apoyo. Intenta grabar con tu móvil la situación y ponla a disposición de la policía y/o guardia civil. No publiques nada en internet ni redes sociales.

7. ***Denuncia a tu agresor con la primera autoridad que tengas a mano***.

8. ***Llama inmediatamente***:
   016 Servicio de atención a todas las formas de violencia contra las mujeres. Servicio gratuito, confidencial, atención en 53 idiomas (24 horas)
   112 Emergencias
   091 Policía Nacional
   062 Guardia Civil

9. ***Descarga ALERTCOPS***. La app ALERTCOPS permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

10. ***No te pongas en riesgo***. Espera a que lleguen los servicios de emergencias y de seguridad.

Consulta la guía "Un Camino seguro, amable y libre para todas las personas. Guía de seguridad para el Camino Mozárabe de Santiago".

UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural

LEADER

Junta de Andalucía
Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural

ANEXO II
INFORMACIÓN DE CONTACTO Y LOCALIZACIÓN RÁPIDA DE ALBERGUES, ASOCIACIONES, FUERZAS DE SEGURIDAD Y OTRAS ENTIDADES

PROVINCIA DE ALMERÍA

Asociación de Amigos del Camino de Santiago "Almería Jacobea"
Avenida Cabo de Gata, 63
Edificio AAVV Ciudad Jardín
+34 663330433
+34 629666274
presidente@asociacionalmeriajacobea.org
www.asociacionalmeriajacobea.org

Asociación Jacobea de Almería "Camino Mozárabe de Santiago"
Avenida de Pablo Picasso, 2
622293413
caminomozarabedealmeria@gmail.com
www.caminomozarabesantiago.com

Abla

Albergues y alojamientos

- Albergue WOLF
  C/ San Antón, s/n
  +34 622293413 (Asociación)
  +34 619860198 (Nely)
  +34 615952763 (Paco)

- Hostal Mirasierra
  Carretera de Almería, 15
  950351860
  +34 677123556

Farmacias

- Farmacia Abla
  Carretera Santillana, 3
  950351019

Centros de salud

- Centro de Salud. Urgencias
  C/ General Rada, s/n
  950359530

Abrucena

Albergues

- Albergue Municipal Las Chinas
  C/ Santo Cristo, 20
  (Entrada por la trasera del edificio Salón Social)
  +34 622293413 (Asociación)

Farmacias

- Farmacia Abrucena
  Plaza Andalucía, 2
  950350021

Albodoluy

Albergues

- Albergue San Roque
  C/ Iglesia, 1
  +34 622293413 (Asociación)
  +34 619860198 (Nely)
  +34 647818225 (Juani)

Farmacias

- Farmacia Albodoluy
  C/ Iglesia, 2
  950644980

Alhabia

Farmacias

- Ángeles Vizcaíno Pascual
  C/ San Juan, 1
  950643085

Alsodux

Alojamientos

- Casa Rural
  Plaza de la Constitución, s/n
  +34 646827916 (Mª José)

Farmacias

- Farmacia Alsodux
  Carretera de Granada, 4
  950644015

Fiñana

Albergues

- Albergue La Estación
  950352003

Farmacias

- Farmacia López
  Carretera de San Sebastián,11
  950352034

- Farmacia Gallego
  C/ Vistillas, 3
  950352024

Centros de salud

- Centro de Salud
  Avenida Juan Aparicio, 8
  950359507

Gádor

Farmacias

- Farmacia de Gádor
  C/ La Paz, 6
  950645203
  info@farmaciadegador.es

Ayuntamiento. Policía Local

- Plaza Constitución, 1
  950645211
  registro@gador.es

Nacimiento

Farmacias

- Farmacia Nacimiento
  C/ Granada, 12
  950350537

Ocaña (Las Tres Villas)

Albergues

- Albergue Municipal La Escuela
  C/ Marcherana, s/n
  +34 622293413 (Asociación)
  +34 619860198 (Nely)
  +34 615952763 (Paco)

Farmacias

- Farmacia Pilar Zambudio
  C/ Cerrillo, 5
  950350788

Rioja

Albergues y alojamientos

- Albergue Municipal de Peregrinos de Rioja El Mozárabe
  Complejo Deportivo Rambla Campana
  +34 622293413

- Casa Rural Angustia
  C/ Federico García Lorca, 28
  +34 626277916

Farmacias

- Farmacia de Rioja
  Plaza Consitución, 11
  950310278
  info@farmaciaderioja.es

Ayuntamiento

- Plaza Constitución, 1
  950310254
  ayuntamientoderioja@rioja.es

Santa Cruz de Marchena

Albergues

- Albergue Azahar
  C/ San Agustín, 20
  +34 622293413 (Asociación)
  +34 619860198 (Nely)
  +34 615952763 (Paco)

Farmacias

- Farmacia Fernández Trujillo
  C/ Piedra del Castaño, 10
  950643318

Santa Fé de Mondújar

Albergues y alojamientos

- Albergue La Posada
  Junto a las Escuelas
  +34 627161138 (Eliana)

- Casas Rurales El Olivo y El Naranjo
  C/ La Rosa, 8
  +34 627161138 (Eliana)

Farmacias

- Farmacia Santa Fé de Mondújar
  C/ La Iglesia, 3
  950640797

Guardia Civil

- Compañía de Almería
  Plaza de la Estación, s/n
  950256122

- Puesto de Canjáyar
  950511087

- Puesto de Gádor
  950646000

- Puesto de Gérgal
  950353117

- Puesto de Güéjar Sierra
  958484501

- Puesto de Huétor Santillán
  958546014

PROVINCIA DE CÓRDOBA

Asociación de Amigos del Camino de Santiago de la Casa de Galicia de Córdoba

Plaza de San Pedro, 1
Casa de Galicia
+34 670070825
+34 658330235
caminomozarabecordoba@gmail.com
www.caminomozarabe.es

Alcaracejos

Albergues y alojamientos

- Casa del Peregrino de Alcaracejos
  C/ Alférez Fernández Pérez, 75
  Llaves: Mª Ángeles
  +34 678917040
  +34 671542430

- Hostal 3 Jotas
  C/ Rafael Aguirre, 47
  957156121
  +34 676650234

- Hostal El Parador
  C/ José Ventura, 21
  957156235
  +34674556 37

- Hostal César
  C/ El Viso, s/n
  957156338
  +34 655796930

- Hotel Rural Miguel Angel
  C/ San Isidro, 19
  +34 957771015
  +34 957941014

Farmacias
- Farmacia Alcaracejos
  C/ San Isidro, 15
  957156161

Centros de salud
- Consultorio Médico
  C/ Miguel López, 31
  +34 600165903

Ayuntamiento. Policía Local
- Plaza de Los Pedroches, 1
  957156009

Baena

Albergues y alojamientos
- Albergue Ruta del Califato
  C/ Coro, 7
  +34 608795230

- Hostal Los Claveles
  C/ Juan Valera, 15
  957670174
  +34 699882814

Centros de salud
- Centro de salud Baena Dr. Ignacio Osuna Gómez
  Avenida Salvador Muñoz, 19
  957699529
  957699525

Policía Local
- C/ Santo Domingo de Henares, s/n
  957691444
  647567657

Ayuntamiento
- Plaza de la Constitución, 1
  957665010

Cabra

Alojamientos
- Pensión Guerrero
  C/ Pepita Jiménez, 7
  957520507
  +34 675934446
  reservas@pensionguerrero.com

Farmacias
- Farmacia González Meneses C.B.
  Avenida González Meneses, 2
  957500042

- Farmacia Mª José Peña Aparicio
  C/ San Rodrigo, 4
  957520753

- Farmacia Mª Paz Giménez Martínez
  Urbanización El Moredal, 0 Bl. 1
  957521092

- Farmacia Buenaventura Camacho Camacho Benítez
  C/ Martín Belda, 2
  957520051

- Farmacia Manuel Muñiz Cordón
  C/ Barahona de Soto, 11
  957520056

- Farmacia Jorge Pérez Orpez
  C/ Teniente Fernández, 15
  957521813

- Farmacia Carmen Díaz Salazar
  Avenida de Andalucía, 6
  957520219

- Farmacia Victoriano R. González Escalada
  Avenida José Solís, 38
  957521810

- Farmacia Mª Dolores Escalada Pato
  C/ Priego, 45
  957520545

Centros de salud

- Centro de Salud de Cabra
  Avenida González Meneses, s/n
  957506352

- Hospital Comarcal Infanta Margarita
  Avenida Góngora, 9B
  957021300

Policía Local

- Avenida Isla Galiano, s/n
  957520319

Castro del Río

Albergues

- Albergue Municipal de Peregrinos de Castro del Río
  C/ Colegio, 19
  +34 678509561
  957372377
  (Aforo 12 personas)

Centros de salud

- Centro de Salud Castro del Río
  C/ Mariano Fuentes, 6
  957379676
  957379675

Policía Local

- 957372377
  +34 678509561

Ayuntamiento

- C/ Don Andrés J. Criado, 1
  957372375

Cerro Muriano (Obejo)

Alojamientos

- Restaurante Hostal X
  Punto de Información al Peregrino
  C/ Carretera, 8
  957350188

- Hotel rural Santa María del Trabajo
  Camino Parque, s/n
  957498653

Farmacias

- Farmacia Julia Rubias García
  C/ Carretera, 43

Córdoba

Albergues y alojamientos

- Hostal Alcázar (atención a peregrinos)
  C/ San Basilio, 2
  +34 629819831

- Albergue Inturjoven
  Plaza de Judá Levi, s/n
  +34 600163583

- Hostel Al-katre
  C/ Martínez Rucker, 14
  +34626389706

- Hostel Osio Backpackers
  C/ Osio, 6
  957485165

- Hostal La Galga Casa José
  Santa Cruz
  649626642

- Hostal La Bartola
  Santa Cruz
  639787896

Doña Mencía

Albergues y alojamientos

- Albergue Parroquial
  C/ Federico García Lorca, 4
  952676144
  957676020

- Casa Morejón
  C/ Obispo Cubero, 5
  957676169

Farmacias

- Farmacia Francisco J. Moreno Cabrera
  C/ Lope de Vega, 1
  957676071

- Farmacia Ignacio R. Sotomayor Trenado
  Plaza Andalucía, 11
  957676010

- Farmacia José Antonio Peña Blanco
  Avenida Doctor Fleming, 4
  957695586

- Farmacia José Antonio Peña Blanco
  Avenida Doctor Fleming, 13
  957676292

Centros de salud

- Consultorio Médico
  C/ Lope de Vega, 2
  957676524
  +34 670941375
  957699872

- Ambulancia
  957521509

Policía Local

- Plaza de Andalucía, 1
  +34 619903748

Encinas Reales

Albergues y alojamientos

- Albergue Municipal de Peregrinos de Encinas Reales
  C/ Calzada del Calvario, s/n
  957597128
  +34 692718918
  +34 654603512
  Donativo para mantenimiento

Farmacias

- Farmacia Luis Francisco Ortega Medina
  C/ Plazuela, 19
  957598120

Centros de salud

- Consultorio Encinas Reales
  Plaza del Pósito, 4
  957596931

- Urgencias Benamejí
  957596728
  957596729

Policía Local

- C/ Cruz, 4
  +34 629718918

Espejo

Albergues y alojamientos

- Albergue Municipal de Peregrinos de Espejo
  C/ Maestro Clodoaldo Gracia, 46
  Llaves: Ayuntamiento
  957376001
  +34 608174629 (Policía Local)

Centros de salud

- Consultorio Médico
  C/ Montilla, s/n
  957379550

Policía Local

- +34 608174629

Ayuntamiento
- Pl. de la Constitución, 5
  957376001

Fuente La Lancha

Farmacias
- Farmacia Lucía Romero López
  Travesía de Los Pedroches, 36
  957126200

Centros de salud
- Consultorio Médico
  Travesía de Los Pedroches, 46
  +34 600165951

Ayuntamiento
- Plaza Sotomayor y Zúñiga, 1
  957126207

Hinojosa del Duque

Albergues y alojamientos
- Albergue Municipal de Peregrinos de Hinojosa del Duque
  C/ Claudio Moyano, s/n
  957140021
  957141056
  957140050
  +34 625108540
  (Ayuntamiento y Policía Local)

- Hotel Piedra y Luz
  Avenida del Parque, 55
  957110806

- Pensión Ruda
  C/ Padre Manjón, 2
  +34 689636162

- Hostal El Cazador
  Avenida Marqués de Santillana, 112
  957140443

Farmacias
- Farmacia Fernández Doctor
  C/ San Agustín, 6
  957140060

- Farmacia Carmen Agudo Rodrigo
  C/ Corredera, 20
  957140063

- Farmacia Javier Agudo Rodrigo
  C/ Duque de Ahumada, 20

Centros de salud
- Centro de salud de Hinojosa del Duque
  C/ Duque de Ahumada, 1
  957149617

Policía Local
- Plaza de la Catedral, 1
  957140021

Ayuntamiento
- Plaza de la Catedral, 1
  957140050

Lucena

Alojamientos
- Hostal Pensión Sara
  C/ Cabrillana, 47
  957516151

Farmacias
- Farmacia Antonia Pino Córdoba
  C/ El Peso, 17
  957500042

- Farmacia Estefanía Poveda Sánchez
  C/ Cabrillana, 75
  957509353

- Farmacia Mª Teresa Aguilar González
  Plaza Alta y Baja, 8
  957500417

- Farmacia Juan Antonio Garrido Valdivia
  C/ Málaga, 30
  957516190

- Farmacia Ldos. Palma y Lama S.C.
  C/ Hoya del Molino, 2
  957500325

- Farmacia Benjamina Auxil Gómez Cerro
  C/ Río Genil, 46
  957590734

- Farmacia Cordón Villafranca C.B.
  C/ San Pedro, 90
  957500697

- Farmacia Rafael Jiménez Corpaz
  Avenida Santa Teresa, s/n
  957503861

- Farmacia Carlos Mª Muñoz Rodríguez
  C/ Santiago, 12
  957500540

- Farmacia Mª Ángeles Sicilia Écija
  C/ Juan Jiménez Cuenca, 6
  957500351

- Farmacia Carmen Luna Delgado
  C/ Juan Valera, 4
  (Santa Catalina)
  957500416

- Farmacia Antonio Ruiz Canela Evangelista
  C/ San Francisco, 8
  957500048

- Farmacia Francisco Martínez Muñoz
  Plaza Mercado, 38-40
  957509178

- Farmacia Mª del Carmen Arias Peñalver
  C/ Navas, 61
  957537649

Centros de salud

- Centro Salud Lucena I
  Paseo de Rojas
  957596417

- Centro Salud Lucena II
  Avenida Santa Teresa, 4
  957596303

Policía Local

- Paseo de Rojas, 2
  957500327

Luque

Farmacias

- Farmacia Baena López Baena Burgos
  C/ Alta, 29
  957667032

- Farmacia J. García Zafra
  C/ Padrón, 4
  957667031

Centros de salud

- Consultorio Médico
  Plaza de España, s/n
  957667175

Policía Local

- Plaza de España, 4
  957667684
  +34 655849535

Villaharta

Albergues y alojamientos

- Casa del Peregrino. Albergue de Gestión Municipal
  957367061
  +34 616441592
  (Imprescindible reservas de lunes a viernes de 8 a 14:30 h)

- Hostal El Cruce
  +34 67332180
  957367233

- Buhardilla Camino Mozárabe
  C/ Manuel de Falla, 2
  +34 625032975

Farmacias
- Farmacia Mª Isabel Madueño Muñoz
  C/ Virgen de la Piedad, 23

Villanueva del Duque

Albergues y alojamientos
- Casa del Peregrino
  C/ Virgen de Guía
  Junto al consultorio médico
  957126004 (Ayuntamiento)
  957126685 (Bar La Pachanga)

- Villaduke Esaventura
  Paraje Dehesa Boyal
  Carretera Peñarroya, s/n
  955323364

Farmacias
- Farmacia Mercedes García
  C/ Virgen de Guía, 18
  957126106

Centros de salud
- Consultorio Médico
  C/ Virgen de Guía, 26
  +34 600166070

Policía Local
- 957126003

Ayuntamiento
- Plaza del Duque de Béjar, 1
  957126283

Guardia Civil
- Comandancia de Córdoba
  Avenida Medina Azahara,2
  957414111

- Puesto Auxiliar de Alcaracejos
  C/ Pozoblanco, 2
  957156033

- Puesto de Baena
  Avenida Alemania, 10
  957670208

- Puesto de Benamejí
  957530027

- Puesto de Cabra
  Avenida de Andalucía, 1
  957525686

- Puesto de Castro del Río
  Av. Diputación, 66
  957370119

- Puesto Cerro Muriano.
  C/ Carretera, 41
  957350013

- Puesto de Espejo
  Polígono Alcaparral, parcela 14
  957376013

- Puesto de Espiel
  C/ Carretera, 41
  957 350 013

- Puesto de Hinojosa del Duque
  Avda. del Parque, 25
  957140012

- Puesto de Lucena
  Avenida Guardia Civil, 1
  957500111

- Puesto de Luque
  C/ La Roldana, 100
  957667007

- Puesto de Villanueva del Duque
  C/ Carretera, 4
  957126002

Policía Nacional

- Cabra
  Avenida Pedro Iglesias, 7
  957524037
  957529008

- Lucena
  C/ Miguel Cruz Cuenca, 5
  957510613

PROVINCIA DE GRANADA

Atarfe

Farmacias

- Iliberis
  C/ Vega, 38
  958437303

- Garcia Alemany
  Avenida Estación, 24
  958438255

- Osuna C.B.
  Av. de Andalucía, 33
  958438703

- Carmen Romero
  Avenida de Andalucía, 48
  958438015

- Milla
  Avenida Caparacena, 50
  958438302

Policía Local

- Plaza de España, 7
  958434991

Protección Civil

- C/ Mar del Alborán, s/n
  958437171

Dúdar

Farmacias

- Farmacia Dúdar
  958485780

Centros de salud

- Consultorio
  958485119

Ayuntamiento

- 958485119
  ayuntadudar@hotmail.com

Maracena

Farmacias

- Maracena
  Avenida Blas de Otero, 34
  958420273

- Soraya Ferrer
  C/ de la Encrucijada, 3, bajo
  958800175

- Aguilera
  C/ Ermita, 23
  958420688

- Sierra Nevada
  C/ Félix Rodríguez de la Fuente, 51
  958413059

- Esfera
  Plaza Era Baja, 18
  958124956

- Sánchez Montesinos
  C /Generalife, 64
  958410053

VOLVER AL MAPA

- Villasol
  Av. Dr. López Cantarero Ballesteros, 23
  958421664

Policía Local
- Plaza de la Constitución, 10
  958411570

Protección Civil
- C/ San Luis, 4
  958404900

Moclín

Alojamientos
- Casa Rural La Fundación
  C/ Granadinos, 1
  691916182

Centros de salud
- Consultorio Médico
  C/ Hacho, 7
  958403478

Farmacias
- Farmacia Rocío Luque
  C/ Rafael Alberti, 2
  Olivares
  958417284

Policía Local
- Plaza de España, 1
  +34 649837337
  958403051

Pinos Puente

Alojamientos
- Hotel Restaurante Montserrat
  N-432, s/n
  958450358

Farmacias
- Bernier Villamor
  C/ Real, 16
  958450151
- Central
  C/ Real, 111
  958450266
- Puente
  C/ Real, 230
  958450408
- Parque
  C/ Granada, 1
  958452326
- María Del Mar Jiménez Salmerón
  Ctra. De Íllora, 15
  Zujaira
  958461566

Policía Local
- C/ Real, 123
  958987958

Protección Civil
- +34 667648944

Quéntar

Albergues y alojamientos
- Albergue Fundalucía en Quéntar
  958485164
  +34 639479631
  +34 646160703
  fundalucia@gmail.com
- Albergue Municipal Tocón de Quéntar
  +34 615952763
  +34 622293413
  caminomozarabedealmeria@gmail.com
- Quéntar Hotel
  Servicio de comidas
  958485025
  958485426
  +34 696558733
  info@hotelquentar.com

Farmacias
- Mª Yolanda Membrilla
  C/ San Sebastián, 8
  958485024

Centros de salud
- Consultorio médico
  +34 600160803

- Enfermería
  +34 600160802

Ayuntamiento
- C/ San Sebastián, 1
  958485001
  quentar@dipgra.es

Guardia Civil
- Comandancia de Granada
  Avenida Pulianas, s/n
  958185400

- Puesto Auxiliar de Moclín
  C/ Camino Nuevo, 3
  958403050

- Puesto de Atarfe
  C/ Ángel Ganivet, 4
  958439159

- Puesto de Maracena
  Avenida Blas de Otero, 30
  958412999

- Puesto de Pinos Puente
  C/ Salvador Ávila
  958450033

PROVINCIA DE MÁLAGA

Asociación Jacobea de Málaga
C/ Compañía, 33
Librería Mapas y Compañía
+34 619219319
asociacion@
caminomozarabedemalaga.com
www.caminomozarabedemalaga.com

Almogía
Albergues
- Albergue de Peregrinos
  +34 649562122

Farmacias
- Ana María Fernández Leiva
  C/ Padre Miguel Sánchez, 3
  952430003

Policía Local
- +34 606408018

Protección Civil
- +34 649562122

Antequera
Albergues
- Albergue Parroquial
  Plaza de Santiago, 2
  Iglesia de Santiago
  952841782

Farmacias
- Ibáñez
  C/ Cantareros, 19
  952841272
  info@farmaciaibanezcon.es
  www.farmaciaibanezcon.es

- Galindo Maqueda
  C/ Porterías, 9
  952843614

- Farmacia Los Remedios
  Puerta de Granada, 6
  952702593
  info@farmacialosremedios.es
  www.farmacialosremedios.es

- Sáez Rueda
  C/ Cuesta Real, 53
  952842184

- Mir Villalón
  C/ Lucena, 19
  952841487
  www.farmaciamirvillalon.com

- Farmacia Coso Viejo
  C/ Encarnación, 11
  952702633
  info@farmaciacosoviejo.com
  www.farmaciacosoviejo.com

- Villodres
  Plaza San Francisco, 1
  952844065
  farmaciavillodres@hotmail.es

- Farmacia Central Antequera
  C/ Lucena, 46
  952841895
  velascoyalfonsosc@gmail.com

- Pérez Falcón
  C/ Campillo Bajo, s/n
  952842215
  farmaciaantequera@gmail.com
  www.farmaciaperezfalcon.es

- Mir Muñoz
  Avenida Pío XII, 6
  952703699
  info@farmaciamirmunoz.com
  www.farmaciamirmunoz.com

- Franquelo Manso
  C/ Infante Don Fernando, 62
  952840110
  farmaciafranquelo@hotmail.com

- Pérez-Ostos
  C/ Carreteros, 3
  952842096

- Bausá Migueláñez
  Plaza de Santiago, 6
  952701048

- María Isabel Pino Aparicio
  Alameda Andalucía, 24
  952842157
  farmaciadelpino@gmail.com

- Farmacia Cervera
  C/ Infante Don Fernando, 10
  952841384
  farmaciacerveraonline@gmail.com
  farmaciacerveraantequera.com

Centros de salud

- Hospital Comarcal de Antequera
  Polígono de la Azucarera, s/n
  952846263
  951061012
  951061150 Urgencias

- Centro de Salud
  Avenida de la Estación, s/n
  951762302
  951762303

- Cruz Roja
  Paseo María Cristina, s/n
  952702222
  952702283

Policía Local
- Avenida de la Legión, s/n
  952708103
  952708104

Protección Civil
- C/ Infante D. Fernando, 70
  952708356
  952708323
  pcivil@antequera.es

Ayuntamiento
- C/ Infante D. Fernando, 70
  952708100

Cartaojal (Antequera)

Farmacias
- Victoria Llamas Guerrero
  C/ Juan Carlos I, 15
  952713604

Centros de salud
- Consultorio auxiliar de Cartaojal
  Edificio Usos Múltiples
  C/ Ancha, 27
  952713691

Ayuntamientos
- Edificio Usos Múltiples
  C/ Ancha, 27
  952713620

Cuevas Bajas

Albergues
- Albergue del Camino Mozárabe de Santiago
  C/ La Cruz
  Llaves: Ayuntamiento
  952727501 (Ayuntamiento)
  952727502 (Ayuntamiento)
  6 plazas

Farmacias
- Farmacia Moyano
  C/ La Reja, 16
  952729580

Centros de salud
- Consultorio Médico
  C/ Real, 96
  952729668

Policía Local
- C/ Real, 38
  952727501 (Ayuntamiento)
  952727502 (Ayuntamiento)

Villanueva de Algaidas

Albergues
- Albergue del Camino Mozárabe de Santiago
  C/ Granada, 44
  Llaves: Policía Local-Ayuntamiento-Bar Pedro
  952743002
  +34 657888494
  14 plazas
  Aceptan bicicletas

Farmacias
- Farmacia Mª José Molina
  C/ Granada, 7
  952743111

- Farmacia Mª Isabel Luque
  C/ Archidona, 25
  952745029

Centros de salud
- Consultorio Médico
  C/ de las Flores, 1
  952743490
  952712511

Policía Local
- C/ Constitución, 16
  +34 657888494

Villanueva de la Concepción

Albergues
- Albergue del Camino Mozárabe de Santiago
  C/ Almería, 2
  952753368
  +34 608451457

Punto de información al peregrino
- Avenida Blas Infante, 2
  952753176

Farmacias
- Plaza de Andalucía, 14
  952753317

Centros de salud
- Consultorio Médico
  Avenida Blas Infante, 72
  952712450

Policía Local
- Avenida Blas Infante, 2
  +34 608451457

Ayuntamiento
- Avenida Blas Infante, 2
  952753176
  ayuntamiento@
  villanuevadelaconcepcion.es

Guardia Civil
- Comandancia de Málaga
  Avenida Arroyo de los Ángeles, 44
  952071520

- Puesto de Antequera
  Avenida de Andalucía, 23
  952840106
  952840357

- Puesto de Villanueva de Algaidas
  C/ Feria, 20
  952743003

Policía Nacional
- Antequera
  Urbanización Parquesol
  C/ Oaxaca, s/n
  952706350
  952843494

Camino Mozárabe de Santiago

UN CAMINO **SEGURO, AMABLE Y LIBRE** PARA TODAS LAS PERSONAS

Europa invierte en las zonas rurales

Guía de seguridad para el Camino Mozárabe de Santiago.

UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural

LEADER

Junta de Andalucía
Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural

GDR Filabres-Alhamilla

ADR Alpujarra - Sierra Nevada de Almería

PROMOVEGA
Asociación para la Promoción Económica de la Vega-Sierra Elvira

PONIENTE GRANADINO

alfanevada
Promoción Económica del Arco Noreste de la Vega de Granada

Valle del Guadalhorce
Grupo de Desarrollo Rural

NORORMA

G.A.D.L. CANT. ANTEQUERA COMARCA

Sublética

Asociación para el Desarrollo del Guadajoz y Campiña Este de CORDOBA

Sierra Morena cordobesa

Grupo Desarrollo Rural Los Pedroches
ADROCHES