

MANUAL INTEGRAL DE CUIDADOS PARA EL COSTALERO

SEMANA SANTA 2025



AMOR · OMNIA · VINCIT

CLÍNICA CARDIOLOGÍA



ALJARAFE

Querido costalero,

Nuestro más sincero reconocimiento y profunda gratitud. Eres el alma que da vida y movimiento a nuestras sagradas imágenes, el corazón que late bajo los varales, y el eslabón esencial que une la fe, la tradición y la expresión cultural de nuestra Semana Santa.

Más Allá del Esfuerzo Físico:

Entendemos y valoramos profundamente la exigencia física que implica ser costalero. El esfuerzo sostenido, la coordinación precisa, la resistencia al dolor y la sincronización con tus compañeros son pruebas de una fortaleza tanto física como mental encomiable. Cada levantá, cada chicotá, cada revirá es un acto de voluntad y entrega que merece nuestro máximo respeto.

Nuestro Compromiso Contigo:

Este manual nace de la profunda admiración por vuestra dedicación y del firme compromiso de velar por vuestra salud y bienestar. Reconocemos que vuestra labor conlleva riesgos y desafíos, y es nuestra responsabilidad proporcionaros las herramientas y el conocimiento necesarios para afrontarlos de la manera más segura y saludable posible.

Cuidado Integral:

Este no es solo un manual técnico; es una guía que abarca todos los aspectos de vuestro cuidado: desde la preparación física hasta la prevención de lesiones y el bienestar emocional. Creemos firmemente que un costalero informado y cuidado es un costalero más seguro, eficiente y capaz de disfrutar plenamente de su importante labor.

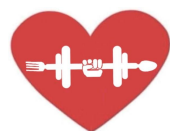
Juntos por una Tradición Viva y Saludable:

A través de esta guía, aspiramos a fortalecer aún más el vínculo entre la tradición y la salud, asegurando que la figura del costalero siga siendo un pilar fundamental de nuestra Semana Santa. Vuestra pasión y entrega son el motor que impulsa nuestra tradición, y vuestro bienestar es nuestra prioridad.

CLÍNICA CARDIOLOGÍA



ALJARAFE



ALIMENTACIÓN

MENÚ SEMANAL. SEMANA PREVIA ESTACIÓN DE PENITENCIA

DIA	1	2	3	4	5	ESTACIÓN DE PENITENCIA	RECUPERACIÓN
DESAYUNO	DESAYUNO HABITUAL	-AYUNAS- TE-CAFÉ-INFU SIONES 12H. FRUTA	DESAYUNO HABITUAL	-AYUNAS- TE-CAFÉ-INFU SIONES 12H. FRUTA	YOGURT GRIEGO NATURAL CON FRUTOS ROJOS Y AVENA. MEDIA MAÑANA: FRUTOS SECOS	YOGURT GRIEGO NATURAL CON FRUTOS ROJOS Y AVENA. MEDIA MAÑANA: PLÁTANO + FRUTOS SECOS	DESAYUNO HABITUAL HIDRATACIÓN ABUNDANTE
ALMUERZO	ESPINACAS CON GARBANZOS	GUISO DE LEGUMBRES	BACALAO CON TOMATE + SALTEADO DE CHAMPIÑONES	GUISO DE ARROZ CON CARNE / PESCADO / MARISCO	TORTILLA DE PATATAS	PASTA FRESCA AL HUEVO SALSA AL GUSTO (100-120 grs) MÍNIMO 3 H ANTES EdP	POTAJE DE VIGILIA
CENA	VASO DE CALDO + TORTILLA (2 HUEVOS)	ENSALADA MIXTA + FILETES DE PESCADA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	VASO DE CALDO + POLLO PLANCHA Y ENSALADA AL GUSTO.	HUEVOS REVUELTOS CON GAMBAS/JAMÓN/A TÚN... + JAMÓN IBERICO 50-60 GRS.	SOPA DE FIDEOS + HUEVO DURO + TAQUITOS JAMÓN	LIBRE	PISTO CON HUEVO
ANTES DE DORMIR	INFUSIÓN DE CÚRCUMA / TÉ VERDE	INFUSIÓN DE CÚRCUMA / TÉ VERDE	INFUSIÓN DE CÚRCUMA / TÉ VERDE	INFUSIÓN DE CÚRCUMA / TÉ VERDE	INFUSIÓN DE CÚRCUMA / TÉ VERDE	LIBRE	INFUSIÓN DE CÚRCUMA / TÉ VERDE

BEBIDAS:

- EVITA LAS BEBIDAS CON GAS Y ALCOHOL LOS DÍAS PREVIOS, Y ESPECIALMENTE, EL DÍA DE LA ESTACIÓN DE PENITENCIA, AL MENOS 2-3 HORAS PREVIAS.
- 1 BOTELLA DE 1.5 LITROS DIARIA DE AGUA CABREIROÁ.
- RECUPERACIÓN : TOMAR 1.5 L. DE BEBIDA ISOTÓNICA DURANTE EL DÍA

PAUTAS:

-LIMITAMOS EL PAN AL DESAYUNO ÚNICAMENTE. SERÁ PAN INTEGRAL. VAMOS A HACER UNA BUENA CARGA DE HIDRATOS DE CARBONO SENCILLOS, QUE NOS VAN A APORTAR ENERGÍA DURANTE LA ESTACIÓN DE PENITENCIA CON HIDRATOS COMO LA PATATA, ARROZ, PASTAS...

DURANTE LAS COMIDAS:

-COMER SIN MÓVILES Y SI PUEDE SER, SIN TELEVISIÓN. CUANDO ESTAMOS COMIENDO ES IMPORTANTE HACERLO SIN PRISAS, PROCURANDO ESTAR LO MÁS RELAJADO POSIBLE, ESTO AYUDA MUCHO A UNA DIGESTIÓN CORRECTA. COMER CON PRISAS O ESTRÉS VA A DARNOS MALAS DIGESTIONES CON SEGURIDAD

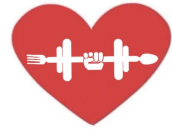
-MASTICAR LO MÁS LENTO POSIBLE

-MUY IMPORTANTE: RESPETAR LOS HORARIOS, SOBRE TODO LA CENA, COMO MUY TARDE A LAS 22H..

-ADELANTAR LA HORA DE COMER O CENAR SI SIENTES MUCHA HAMBRE

-IMPORTANTE: PROCURA INICIAR LA COMIDA TOMANDO LA PARTE PROTEICA O LOS VEGETALES (FIBRA), LO MÁS LENTAMENTE POSIBLE, DESPUÉS TOMARÁS LOS CARBOHIDRATOS.

-TE VERDE / INFUSIÓN DE CURCUMA TRAS LA CENA PARA FAVORECER LA DIGESTIÓN Y EL REPOSO DIGESTIVO. ES MUY INTERESANTE INCLUIRLO EN LA CENA POR EL EFECTO ANTIINFLAMATORIO E INDUCTOR DEL SUEÑO.



DESCANSO Y SUEÑO

- ASEGURAR 8 HORAS DE DESCANSO AL MENOS LOS DÍAS PREVIOS A LA ESTACIÓN DE PENITENCIA.
- EVITAR MÓVILES, TABLETS, ORDENADORES 2 HORAS DE ANTES DE DORMIR.
- PROCURAR DESDE LA CENA LUCES SUAVES, POCO RUIDO Y EVITAR REALIZAR ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL TRABAJO.
- PUEDES LEER UN LIBRO, ESCUCHAR MÚSICA SUAVE, VER UNA SERIE O CONTENIDOS DE TV QUE TE MANTENGA RELAJADO Y QUE NO REQUIERAN GRAN ATENCIÓN.
- TEN EN CUENTA QUE EL DESCANSO ES LA PARTE FUNDAMENTAL PARA LA RECUPERACIÓN FÍSICA Y MENTAL.
- INTENTA HACER UNA SIESTA DE NO MÁS DE 20-30 MINUTOS.

ÁLVARO LÓPEZ **ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO**
FISIOTERAPIA

SI REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA HABITUALMENTE:

- HASTA DOS DÍAS PREVIOS PUEDES REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CON NORMALIDAD. EXCEPTUANDO EJERCICIOS QUE GENEREN MUCHAS AGUJETAS, PARA ELLO, SE PODRÍA DISMINUIR LA CARGA.
- EL DÍA ANTERIOR PUEDE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA SUAVE, DISMINUYENDO MUCHO LA INTENSIDAD.

NO REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA HABITUALMENTE:

- NO ES RECOMENDABLE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA INUSUAL LOS DÍAS PREVIOS.

EJERCICIOS RECOMENDADOS:

- **Cardio (3 días/semana):** caminatas rápidas, bicicleta, correr suave.
- **Fuerza (2-3 días/semana):**
 - Sentadillas
 - Zancadas
 - Peso muerto
 - Remo con barra o polea
 - Plancha abdominal
- **Simulación de carga:** entrenamiento con peso en cuello/hombros, caminatas con carga.

- **Técnica:** práctica de levánta, cambio de paso, sincronización con el grupo. (ENSAYOS Y MUDÁ).
- **Ejercicios funcionales:** subir escalones, desplazamientos con peso.
- **Consejos posturales:**
 - Mantener la **espalda recta** al cargar.
 - Activar el **abdomen** durante la carga y el movimiento.
 - No mirar al suelo mientras se camina.
 - Sincronizar la respiración con el paso.
 - Escuchar al cuerpo: si hay dolor, parar.

SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA / NUTRICIONAL:

- PUEDES BENEFICIARTE PARA OPTIMIZAR TU RENDIMIENTO Y RECUPERACIÓN DE:
 - BISGLICINATO DE MAGNESIO 2 GRS. ANTES DE DORMIR
 - CREATINA MONOHIDRATO 5 GRS. AL DÍA.
 - PROTEÍNA DE SUERO 40 GRS. AL DÍA

ESTACIÓN DE PENITENCIA. EJERCICIOS RECOMENDADOS DE CALENTAMIENTO.

1.-Estiramiento del gato

EJECUCIÓN: Tire de sus abdominales, flexione la columna vertebral y deje que la cabeza baje mientras inhala. Aguante 2-3 seg. Relaje sus abdominales, extienda toda la espalda y mire hacia adelante mientras exhala.

CONSEJOS: Haz todo el ejercicio moviéndote despacio.

<https://www.youtube.com/embed/XMwfguNY5bw>

2.-Estiramiento del piramidal con piernas cruzadas

EJECUCIÓN: Agarre la pierna izquierda por detrás de la rodilla con ambas manos y tire lentamente de ella. Mantenga la posición durante el tiempo requerido y después haga el ejercicio con la otra pierna.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor. Mantenga la cabeza apoyada en el suelo.

<https://www.youtube.com/embed/rYCiM6bxHV>

3.-Estiramiento lumbar de rodillas

EJECUCIÓN: Mueva lentamente la pelvis hacia atrás doblando la columna hasta que sienta el estiramiento en los músculos de la espalda. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido. No aguante el aire, respire fluidamente.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor. Haga el ejercicio sin zapatos.

<https://www.youtube.com/embed/Gbsj0HiS2Kk>

4.-Estiramiento lumbar en rotación

EJECUCIÓN: Mueva sus piernas para colocar sus caderas y rodillas alrededor de 90°. Mueva las rodillas juntas hacia el suelo de su lado derecho. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido. Respire fluidamente, no aguante el aire. Vuelva a la posición inicial y cambie el lado para repetir el ejercicio.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

<https://www.youtube.com/embed/9Y3FQM6RLxo>

5.-Estiramiento de isquiosural a una pierna estirada la otra flexionada

EJECUCIÓN: Agarre el pie derecho con la mano derecha y mueva lentamente el pecho hacia la pierna derecha. Asegúrese de no mover la espalda y de hacer el ejercicio moviendo la cadera. Mantenga la posición durante el tiempo requerido y después haga el ejercicio con la otra pierna.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

<https://www.youtube.com/embed/IL52TNQUxV0>

6.-Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado

EJECUCIÓN: Doblando la cintura, mover el pecho hacia el suelo sin doblar los codos. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial mientras inhala.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

7.-Estiramiento de trapecio y cuello con brazo en la espalda

EJECUCIÓN: Incline lentamente la cabeza hacia el lado izquierdo hasta que sienta el estiramiento en el trapecio. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie el brazo.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

<https://www.youtube.com/embed/GdU9Fz5VKmA>

8.-Estiramiento para el cuello

EJECUCIÓN: Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y cambie el lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

9.-Respiración amplia

EJECUCIÓN: Inspirar completamente y retraer las escápulas con los músculos de la parte superior de la espalda. Exhale y relaje los músculos. Repita el ejercicio la cantidad especificada de repeticiones.

CONSEJOS: Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

<https://www.youtube.com/embed/7TRnsciQ7ik>

SALUD CARDIOVASCULAR

1.-CALENTAMIENTO PREVIO: ANTES DE CARGAR EL PASO, REALIZA ESTIRAMIENTOS Y MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA ACTIVAR EL CUERPO Y EVITAR LESIONES.

2.-HIDRATACIÓN ADECUADA: BEBE AGUA, ANTES, DURANTE (SI ES POSIBLE) Y DESPUÉS DE LA ESTACIÓN DE PENITENCIA PARA EVITAR LA DESHIDRATACIÓN, QUE PUEDE AFECTAR AL CORAZÓN.

3.-RESPIRACIÓN CONTROLADA: MANTÉN UNA RESPIRACIÓN RÍTMICA Y PROFUNDA DURANTE LOS RELEVOS PARA ASEGURAR UN BUEN APOORTE DE OXÍGENO AL CUERPO.

4.-EVITA COMIDAS PESADAS: UNA DIGESTIÓN PESADA PUEDE AFECTAR AL RENDIMIENTO CARDIOVASCULAR.

5.-ESCUCHA TU CUERPO: *SI SIENTES MAREOS, FATIGA EXTREMA, DOLOR EN EL PECHO O PALPITACIONES, AVISA A TU CAPATAZ Y DESCANSA.*

6.-ENTRENAMIENTO PREVIO: PROCURA REALIZAR EJERCICIO AERÓBICO PREVIAMENTE (CAMINAR, CORRER, NADAR...) PARA FORTALECER EL SISTEMA CARDIOVASCULAR.



DECÁLOGO PARA LA ESTACIÓN DE PENITENCIA



1. Preparación Integral: Cuerpo y Mente a Punto.

- Llega a la Estación de Penitencia con una preparación física adecuada, habiendo seguido las indicaciones de entrenamiento y descanso.
- Mentalízate para el esfuerzo, manteniendo una actitud positiva, de respeto y colaboración con la cuadrilla.

2. Vestimenta y Equipamiento Adecuados: Seguridad y Comodidad Primero.

- Utiliza la ropa y el calzado apropiados, priorizando la comodidad y la protección.
- Asegúrate de que tu costal esté en perfectas condiciones.

3. Hidratación Constante: El Combustible del Esfuerzo Sostenido.

- Mantente hidratado antes, durante (en los descansos permitidos) y después de la Estación de Penitencia. El agua es tu mejor aliado contra la fatiga y los calambres.

4. Alimentación Consciente: Energía para el Camino.

- Consume comidas ligeras y energéticas antes de la salida, evitando excesos y alimentos pesados.
- Si la duración lo requiere, aprovecha los descansos para ingerir alimentos que te aporten energía.
-

5. Técnica y Posición Correctas: Cuidando tu Cuerpo.

- Mantén una postura erguida y una técnica adecuada al cargar el paso, siguiendo las indicaciones del capataz.
- Evita movimientos bruscos y cargas innecesarias que puedan comprometer tu espalda y articulaciones.

6. Comunicación Fluida: La Clave de la Sincronización.

- Mantén una comunicación constante y respetuosa con tus compañeros de trabajadera y con el capataz.
- Informa inmediatamente de cualquier molestia, dolor o necesidad que sientas.

7. Ritmo y Concentración: Unidad en el Paso.

- Sigue el ritmo marcado por el capataz y concéntrate en el paso para mantener la sincronización y evitar desequilibrios.
- Evita distracciones que puedan poner en riesgo la seguridad de la cuadrilla y la solemnidad del momento.

8. Respeto y Devoción: El Sentido de la Estación de Penitencia.

- Recuerda el significado religioso y tradicional de la Estación de Penitencia. Actúa con respeto hacia la imagen, el público y el espíritu de la hermandad.
- Vive este momento con recogimiento y devoción, siendo consciente de la responsabilidad que conlleva tu labor.

9. Descanso Activo en los Relevos: Preparando el Retorno.

- Aprovecha los momentos de relevo para mover suavemente las articulaciones y estirar ligeramente los músculos.
- No te quedes completamente parado; facilita la circulación y la recuperación activa.

10. Cuidado Post-Estación: La recuperación es fundamental. * Al finalizar la Estación de Penitencia, dedica tiempo a estirar, hidratar y nutrir tu cuerpo.

- Escucha tu cuerpo y busca atención profesional si experimentas dolor persistente o molestias significativas.

Manual realizado por el equipo de Clínica Cardiología Aljarafe:

Dr. Carlos Bazner, Médico especialista en Cardiología... costalero del paso de Jesús Cautivo.

Javier Suárez, G.U.E. especialista en Nutrición... ex-costalero del paso del Santo Sepulcro.

Con la colaboración de:

Alvaro López, G.U. Fisioterapia y Ciencias del Deporte... costalero del paso del Cristo de la Vera-Cruz y de Jesús Cautivo.



Con el apoyo del Excelentísimo Ayuntamiento de la Villa de Pilas.

