

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

CAUSAS MÁS FRECUENTES DE LOS ACCIDENTES EN MONTAÑA

Las causas más frecuentes de los accidentes en montaña, según el análisis de los datos recogidos por la Federación Vasca de Montaña, son las siguientes:

- Sobrevaloración de la propia persona que se acerca al monte.
- Vestimenta y equipos no adecuados.
- Falta de preparación física y técnica.
- Errores en la alimentación e hidratación.
- Aludes de nieve, desprendimientos de piedras, caída de rayos, etc.
- Enfermedad.
- Falta de experiencia montañera.

Unido a esto podemos hablar de los tipos de accidentes más comunes en montaña:

1. Traumáticos

- a) Por acción externa: heridas, contusiones, esguinces, luxaciones, fracturas...
- b) Por sobrecarga funcional: tendinitis...

2. No traumáticos

- a) Por acción del calor o la radiación solar: insolación, quemaduras, golpes de calor, oftalmia...
- b) Por acción del frío o la humedad: congelaciones, hipotermia...
- c) Por acción del rayo: quemaduras, fulguración...
- d) Por acción directa de animales: picaduras, mordeduras...
- e) Por efecto de la hipoxia de las alturas: mal agudo de montaña, edema agudo de pulmón, edema cerebral agudo, retinopatía hemorrágica y trombosis.

Pérdida por desorientación Medidas preventivas

1. Antes de iniciar la marcha

- Estudia el recorrido a seguir, sirviéndote, si es posible, de un mapa o plano de escala grande.
- Evalúa el tiempo que emplearás en el recorrido teniendo en cuenta no sólo la distancia sino también las características y dificultades del terreno.
- Informa de tu itinerario y del tiempo previsto para recorrerlo a familiares o amistades.
- Infórmate de las condiciones meteorológicas y de su posible evolución en el lugar del recorrido.

Recuerda que el mal tiempo es peligroso en el monte, así que renuncia a la excursión o acampada si las previsiones apuntan fuertes vientos, tormentas, nevadas, etc.

- No lleses más cosas de las necesarias. El peso reduce movilidad y aumenta el esfuerzo necesario.

Es recomendable llevar:

- **Silbato** para facilitar tu localización en caso de pérdida o accidente.
- Ropa y calzado adecuados.
- Chubasquero y ropa de abrigo.
- Gorro o visera.
- Alimentos energéticos y de poco peso.
- Cantimplora con agua.

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

- Mapa o plano con el trazado del itinerario previsto y con indicación de puntos de referencia.
- Brújula.
- Linterna.
- Botiquín básico.
- Teléfono móvil.
- Saco de dormir y tienda de campaña (si se va a acampar).

2. Durante la marcha

- **No abandones el grupo cuando marches en compañía.**
- Fija puntos de referencia en tu recorrido, que puedan servirte de orientación.
- Tómate un descanso de vez en cuando, pueden ser diez minutos cada hora.
- Descansa cuando sientas cansancio e inmediatamente si notas síntomas de agotamiento.
- Bebe agua a menudo y en cantidades pequeñas. Administra tus provisiones de agua y comida.
- Si comienza a llover, protégete inmediatamente de la humedad con el chubasquero o plásticos.
- Si tienes frío no dejes de andar, come y bebe sobre la marcha.

Respuesta al accidente

- Si crees que te has perdido, procura mantener la calma y no te alejes del itinerario previsto.
- Intenta determinar tu situación ayudándote de un mapa o de las referencias que recuerdes haber visto antes o ya conoces (peñas, vaguadas, caseríos, arroyos, etc.).
- Procura ocupar un punto dominante que te permita una buena observación, siempre que no te lleve mucho esfuerzo alcanzarlo.
- Si localizas un caserío, carretera o camino, dirígete a él. Si es de noche, las luces pueden servirte de referencia.
- Cuando la visibilidad sea muy mala (por vegetación espesa, por la niebla o por ser de noche), determina el rumbo que deberías seguir para alcanzar el punto donde quieres llegar. Utiliza la brújula o algún procedimiento adecuado.
- Si percibes algún signo que te indique la presencia de personas, aunque estén lejanas, haz una llamada de socorro. Recuerda que estas señales se pueden hacer por medio de un silbato, una linterna, bengalas, cohetes o una tela roja.
- Si alcanzas un punto del terreno que te es familiar, no dudes en seguir el camino que conoces para regresar, aunque te parezca más largo.
- Cuando finalmente contactes con alguien o llegues a un punto conocido desde el que puedas comunicarte, avisa a tus familiares o amistades de dónde te encuentras y en qué condiciones estás.
- Recuerda que si las condiciones, tanto físicas como psicológicas han sido extremas, puedes necesitar ayuda especializada.

VESTIMENTA Y EQUIPAMIENTO ADECUADO

Otro aspecto muy importante, que hay que tener siempre en cuenta, es vestirnos y equiparnos adecuadamente.

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

Aproximadamente la mitad de los accidentes que se producen en montaña son debidos a errores en nuestra indumentaria y/o equipo, por lo que es muy importante prestar atención a este apartado.

A continuación, se detallan las diferentes partes del cuerpo que hay que proteger y equipar cuando nos planteamos una salida al monte:

- *Cabeza*: es importante prestar gran atención a la cabeza, ya que a través de ella se pierden grandes cantidades de calor corporal (hasta el 50%), y su exposición continua al sol puede provocar insolaciones, desmayos, deshidratación...
- En la temporada invernal y con temperaturas bajas, es necesario llevar gorros de lana o de forro polar. Cuando el calor aprieta y hay temperaturas altas, usaremos viseras o pañuelos de colores claros, que absorben menos radiación solar y, por lo tanto, nos proporcionan menos calor.
- *Cuerpo*: cuando el calor aprieta, bastará con llevar una camiseta de ropa interior de manga corta.
- En temporada invernal o con temperaturas bajas, utilizaremos el sistema de capas. El hecho de llevar diferentes capas encima nos permite controlar la temperatura corporal añadiendo o eliminando capas, abriendo cremalleras y botones para dejar escapar el aire caliente...
- 1º. Capa: el primer nivel se sitúa en contacto directo con la piel. Se trata de la ropa interior. Por su relación directa con el cuerpo, serán importantes sus cualidades al tacto. De forma tradicional se ha venido utilizando en esta capa el algodón, no obstante es más recomendable, por sus cualidades hidrorrepelentes, cualquier capa de fibra sintética (poliéster, poliamida, etc.).
- Esta primera capa se encarga de expulsar el sudor hacia el exterior, manteniendo así la piel seca; en este sentido, hay que decir que hoy en día son mucho mejores las prendas que estén hechas con materiales sintéticos, ya que el algodón se empapa y tarda mucho en secarse.
- 2ª Capa: esta segunda capa debe ir más suelta, aunque ha de contar con la posibilidad de mantener el calor transmitida por la primera, por lo que serán de interés, tejidos que tengan especial tendencia a recoger el sudor, como el algodón o la lana.
- 3ª Capa: destinada a conseguir un buen aislamiento térmico, capturando en ella suficiente aire para que una vez templado por las pérdidas de calor de nuestro cuerpo, nos aisle de las bajas temperaturas del exterior. Actualmente, algunos de los tejidos utilizados para esta capa, son activos también en la expulsión del sudor hacia fuera, por lo que podemos prescindir de la segunda capa. Esta tercera capa se refiere a un jersey de lana o una chaqueta ligera de fibra polar.
- 4ª Capa: las funciones de esta capa son, principalmente, la de cortar el paso del viento y/o del agua. También con ella debemos tener mucho cuidado en la elección de materiales, pues un exceso de impermeabilidad, si bien impedirá que nos mojemos con la lluvia, nos hará mojarnos por nuestro sudor. Los tejidos pueden estar compuestos por gore-tex, micropor, hidrolina, etc., es decir, distintas membranas impermeables y transpirables.
- *Piernas*: los pantalones deben permitir una libertad absoluta de movimiento y ser de un material que se seque rápido cuando se haya mojado. Bajo condiciones de intenso frío, deben usarse pantalones acolchados por encima de los normales. En caso de que se produzcan lluvias prolongadas, será preciso usar pantalones impermeables, aunque éstos tendrán el inconveniente de dar excesivo calor. Cuando el calor apriete bastará con llevar un pantalón de loneta o de hilo, incluso corto según la actividad a realizar.

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

- *Manos*: en invierno es importante aislarlas del frío utilizando guantes que, de ser posible, sigan el sistema de capas. Cuando vayan a estar expuestas al sol es necesario utilizar frecuentemente cremas protectoras, para evitar que se nos quemem.
- *Ojos*: en el entorno de montaña, dos son las circunstancias que con más frecuencia pueden poner en peligro este delicado sentido: los golpes y el exceso de luminosidad. Ambas circunstancias pueden llegar a producir en el ojo daños de importante consideración, que se pueden evitar en la mayoría de los casos, mediante el uso de gafas.

Bien es cierto que, en ocasiones, el día no está como para llevar gafas de sol, pero eso puede quedar resuelto con modelos de óptica transparente o intercambiable que, si son de cierta calidad y están bien diseñados, nos librarán de los golpes del aire.

Sin embargo, cuando el sol brille fuertemente o estemos en una montaña con nieve, es necesario limitar la cantidad de luz utilizando para ello filtros de color y ultravioletas.

En la elección de nuestras gafas de montaña, debemos tomar en consideración, principalmente, la calidad de la óptica y la adecuación de la gafa al deporte que vayamos a desempeñar.

Actualmente, numerosas casas fabrican las ópticas en materiales como el policarbonato mucho más resistente que el cristal frente a la rotura. El tema de que sean más o menos oscuras no es tan importante como que filtren el 100 % las radiaciones ultravioletas (UV), e incluso infrarrojas (IR), si queremos evitar «pasar calor tras los cristales».

También es importante fijarse en la montura. Los materiales para un ambiente frío deben ser plásticos, ya que un metal en contacto con la piel favorecería las congelaciones.

Por otra parte, el diseño de muchas de las gafas que habitualmente usamos, es totalmente ineficaz para montaña, ya que permite el paso de excesiva radiación reflejada al no perfilar suficientemente la cara.

Y, finalmente, las patillas. Ante la posibilidad de gestos bruscos, saltos, etc., es evidente que unas patillas curvas nos ofrecerán más seguridad que las clásicas y si además, puede regularse su longitud, nos evitaremos el continuo subir y bajar de las gafas por nuestra nariz.

- *Pies*: los pies soportan nuestro propio peso y el de la mochila. No solamente debemos prepararlos para llevar las botas, sino que también tenemos que cuidarlos para que caminen sin molestias durante todo el día. Para ello es importante utilizar un cortauñas adecuado para el corte recto de las uñas, lavarlos preferentemente con agua y jabón, limpiando las uñas cuidadosamente, secarlos con una toalla y dejar que les dé el aire.

A la hora de elegir el calzado, tenemos que tener en cuenta que la bota es una de las partes más importantes de nuestro equipo, de ella depende el goce y disfrute de una nueva caminata o una dura marcha en alta montaña.

El calzado

Aspectos a tener en cuenta a la hora de elegir el calzado

- Mientras estemos realizando una marcha por caminos, es suficiente con llevar unas zapatillas o botas bajas. Ahora bien, para salir de los caminos, la bota deberá protegernos los tobillos (botas de caña alta).

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

- Si vamos a andar por terrenos húmedos y lluviosos, debemos prestar gran atención a la impermeabilidad de nuestra bota, por lo que hay que preguntar siempre si son resistentes al agua.
- Para bajas temperaturas con nieve, las botas deben ir preparadas con aislantes térmicos para soportar mejor las temperaturas extremas.
- En caso de que vayamos a usar crampones, elegiremos una bota con suela rígida.
- Si nuestros crampones son automáticos, la suela requerirá una forma apropiada en punta y talón (las de trekking preparadas para los crampones automáticos, no son adecuadas para travesías invernales porque pueden producir problemas de congelación, además, al no ser la suela rígida, se podría soltar el crampón).
- El talón del pie se ajustará a la base del calzado, ofreciendo una fijación total contra el canteo del tobillo.
- La punta debe permitir que el movimiento producido al andar no dificulte el riego sanguíneo y confort de los dedos.
- Es recomendable probar la bota subiendo y bajando por una rampa, ya que el comportamiento del calzado en terreno llano es muy distinto del que vamos a encontrar en nuestras salidas, donde los desniveles serán habituales.
- Es necesario probarse las dos botas, ya que es habitual que tengamos un pie más largo que el otro y, aunque la diferencia sea muy poca, a veces de ello dependerá la elección.
- Elegir la talla que se necesite y no un número más, como se hacía antiguamente (todos los calzados se deben probar después de caminar un buen rato, con el fin de que los pies estén dilatados).
- Utilizar, al probar las botas, el mismo calcetín que usaremos en nuestras salidas.

Algunos consejos

- Antes de realizar la salida, debemos usar el nuevo calzado en casa para evitar sufrir ampollas.
- Si queda poco tiempo, podríamos humedecer las botas, y llevarlas puestas hasta que estén bien secas, para que así se adecuen a la forma de nuestros pies. No debemos hacer esto durante la marcha.
- Una vez en el camino, debemos examinar los pies y cubrir las rozaduras antes de que se conviertan en un problema más doloroso.
- No guardarlos en lugares muy calurosos. A temperaturas muy elevadas se puede producir una deformación en la media suela alterando el apoyo plantar.
- No secar el calzado junto a radiadores, con aire caliente de secadores de pelo o al sol, sino sacando la plantilla interior y dejándolo desatado en un lugar bien ventilado o con algún papel absorbente en su interior.
- Una vez secas es recomendable frotarlas con un compuesto impermeabilizante, que se aplica con el dedo.

La mochila

- Durante la marcha se exige al cuerpo la ejecución simultánea de varias funciones: movimiento de los brazos y las piernas, balanceo de los hombros y del tronco, rotación de las caderas...
- Por este motivo, para un óptimo transporte, la mochila debe adaptarse a nuestra morfología y a la utilización que vayamos a darle.
- El sistema de porteo ideal requiere repartir bien la carga y evitar la presión de ésta sobre nervios, vasos sanguíneos, músculos y huesos.

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

- De este modo, obtenemos comodidad y, al limitar el movimiento de la carga, mejoramos nuestra estabilidad y aprovechamiento de la energía.
- Existen diversos materiales que se utilizan para la confección de una mochila, aunque el más adecuado, por ligereza y resistencia a la abrasión, es la cordura. Los bolsillos laterales aumentan la capacidad de carga aunque, por el contrario, desestabilizan la marcha y dificultan el paso por lugares estrechos.
- Dependiendo del uso que le demos a la mochila, podremos clasificarlas en tres grupos distintos: de «ataque o una jornada» (30 a 45 litros), de «excursión o fin de semana» (45 a 70) o de «carga» (70 a 85). Como puede verse la capacidad de un mochila se mide en litros (l).

Cómo ajustar la mochila al cuerpo

- Una vez cargada a la espalda, la cruz formada por el inicio de las hombreras debe coincidir entre los omóplatos de la espalda. En los modelos que no dispongan de estabilizadores, esta zona podrá quedar un poco más elevada, dependiendo de la morfología de cada persona.
- Cerraremos el cinturón. Su posición corresponderá con la parte superior de la pelvis. Tensaremos de forma que exista contacto con todo el contorno de la cintura.
- Tensaremos los ajustes laterales del cinturón, hasta que no exista balanceo de los bajos de la mochila.
- Tensaremos las hombreras hasta notar que existe contacto en toda la zona del pecho, hombros y, preferiblemente, también el inicio de la espalda.
- Tensaremos los tirantes superiores de las hombreras (estabilizadores), de manera que se anule el balanceo de la parte alta de la mochila, teniendo la precaución de que no moleste el giro de cabeza. Para mejorar la inmovilización de la carga resulta muy útil la cinta de pecho.

Cómo cargar la mochila

- No menos importante que el correcto ajuste es la distribución de lo que vamos a meter dentro.
- Con algunas variaciones en función de cuál sea nuestra actividad (marcha, escalada, travesía con esquís), lo fundamental es que el centro de gravedad de la mochila se encuentre próximo a nuestra espalda, situando para ello el saco u objetos ligeros en la base, los más pesados junto a nuestro cuerpo y hacia arriba, y los medianos en la parte posterior.

Cómo organizar la mochila

- La disposición de todo lo que pretendemos llevar en un determinado lugar nos ayudará a decidir si realmente es indispensable. La experiencia nos enseñará cuánto peso podemos llevar.
- Para la alta montaña se aconseja un límite de 10 kg.
- Siempre tendremos que calcular el peso de los alimentos y el agua.
- Durante el día, la ropa impermeable y de abrigo debe ser fácilmente accesible, así como la cocina, el alimento y el agua, sin que te veas obligado a extraer todo lo demás. Hay que organizarlo siempre de acuerdo con las necesidades.
- Envuelve todas las piezas en material impermeable, para que no se puedan mojar con la lluvia o en caso de una inmersión accidental. Una gran bolsa de plástico en el interior de la mochila es un medio efectivo, pero también es preciso clasificar el equipo en diversos grupos y envolverlos en bolsas individuales de plástico.

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN EN LA MONTAÑA

- La deshidratación y la falta de sustrato energético en el cuerpo, debido a una insuficiente ingesta de líquidos y alimentos antes y durante la actividad en montaña, conlleva un deterioro de la capacidad funcional de los músculos y de las facultades del cerebro para coordinar cualidades como el equilibrio, capacidad de análisis y toma de decisiones, coordinación motriz, etc.
- El modo de alimentarnos influye en nuestro estado de salud y, por extensión, en nuestra forma física.
- El estado nutricional óptimo no se alcanza con cuidar sólo la alimentación durante estos días, sino que será el resultado de la adquisición de unos hábitos alimenticios practicados adecuada y regularmente a lo largo de toda la vida. No obstante, planteamos a continuación como ha de ser nuestra dieta antes, durante y tras la salida a la montaña.

La cena de la víspera

- Deberá ser abundante y de claro predominio energético, a expensas de hidratos de carbono de lenta asimilación: patatas, arroz, macarrones, un filete de carne o pescado a la plancha, un pastel de arroz y leche.
- Es conveniente terminar de cenar al menos dos horas antes de acostarnos, para asegurarnos un sueño confortable.
- La víspera, debemos prestar mucha atención a la correcta hidratación, preferentemente por medio de agua.

Comer y beber durante la actividad en montaña

- La alimentación en esta fase debe responder a las necesidades concretas de este deporte: predominará la toma de líquidos y de alimentos energéticos, teniendo en cuenta que el peso y el volumen deben reducirse al máximo, procurando elegir alimentos fáciles de digerir.
- Energía, poco peso y poco volumen, serán los tres rasgos básicos que reunirán los alimentos a ingerir durante el esfuerzo. Alimentos tales como: frutos secos (higos, pasas, ciruelas, dátiles...), frutos oleaginosos (almendras, cacahuetes...), barritas de cereales y frutos, galletas, turrónes, chocolate, pan de higo, membrillo, etc. Se trata de suministrar al cuerpo alimentos con hidratos de carbono de rápida asimilación (azúcar, miel, glucosa...) o de absorción media (galletas, cereales...), con el fin de evitar situaciones tales como calambres musculares y agotamientos o «pájaras».
- La costumbre extendida de comer embutidos no es eficaz desde el punto de vista nutritivo durante la actividad física, puesto que contienen mucha grasa de lenta digestión.
- Conviene disponer de algunos alimentos ricos en sal, tales como galletas y frutos secos salados, aceitunas, etc., para compensar las pérdidas de sal a través del sudor.
- Cuando se lleven bocadillos de tortilla, interesa comerlos en porciones repartidas a lo largo de la actividad. No se debe llegar a la cima y pegarse el «atracción».
- Se debe establecer una cierta disciplina de alimentación durante la actividad montañera, no debiendo sobrepasar el plazo de dos horas y media para comer y beber en cantidades moderadas.

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

- En función del esfuerzo y la temperatura ambiental, el cuerpo perderá, a través del sudor, cantidades importantes de agua, en el empeño de mantener la temperatura corporal dentro de los límites normales, 36,5-37,5 °C. En días calurosos y muy húmedos, las pérdidas de sudor pueden ser extremas, alcanzando serios niveles de deshidratación.
- En estas circunstancias es importante llevar ropa ligera y suelta, que permita la libre circulación del aire alrededor de nuestra piel.
- En montaña debemos beber líquido de forma regular, incluso antes de que aparezca la sensación de sed, en cantidades no superiores a 250 cc en cada toma. A través del sudor perdemos cantidades sustanciales de minerales o sales, por lo que es conveniente añadir algunos componentes al agua de la cantimplora, preparando una eficaz y a la vez agradable bebida energética.
- Existen preparados comerciales para la elaboración de bebidas para el esfuerzo, polvos, comprimidos, líquidos, etc... Estos preparados tienen un elevado coste económico, por lo que es aconsejable prepararlos de forma casera: añadir a cada litro de agua entre 20 y 70 gramos de azúcar o glucosa, un gramo de sal y el zumo de un limón o naranja.

Otros aspectos a tener en cuenta

- El agua que bebemos a diario contiene en disolución materias orgánicas y minerales.
- El agua que consumamos en la montaña, en especial si es agua procedente del deshielo, puede presentar escasez o ausencia de alguno de estos componentes.
- Este tipo de agua, denominada agua dura, presenta dificultades para absorberse y ser aprovechada por el organismo, pudiendo provocar diarreas y vómitos, y con ello deshidratación.
- En lo referente a la temperatura del agua, hay que decir que si bebemos agua de deshielo o aguas de alta montaña, muy frías, pueden provocar un «corte de digestión».
- La temperatura ideal para las bebidas se encuentra entre 10 y 15 °C.

FACTORES CLIMATOLÓGICOS. METEOROLOGÍA

- Para cualquier persona aficionada a la montaña resulta interesante tener conocimientos de los principios básicos de las previsiones del tiempo y conocer los factores que inciden en su evolución. El tiempo puede influir en que la jornada sea agradable y tranquila o no tanto, por lo que conocer el estado meteorológico de la zona y sus previsiones resultará fundamental a la hora de evaluar los riesgos y prevenir accidentes. Hay que tener en cuenta que en muchas de las situaciones de emergencia en montaña aparece como factor causante o agravante la meteorología adversa.
- Una de las normas preventivas básicas en montaña es la consulta en los medios de que dispongamos (prensa, televisión, teléfono, Internet, etc.) acerca de la situación climatológica observada en la zona que vamos a visitar 48 y 24 horas antes de la salida, así como las previsiones para los días siguientes.

Indicios en el medio natural

- La observación de los seres vivos y de la atmósfera en el lugar donde nos encontramos nos puede ofrecer información para prever el tiempo en las horas siguientes, valorándolas siempre en su justa medida, pues son indicios y no pruebas.

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

Seres vivos

- Cuando las arañas tejen una tela poco densa y distendida, se mantendrá el buen tiempo.
Si por el contrario está tensa y tupida puede ser signo de viento o lluvia.
- Cuando se acerca una tormenta, las hormigas se muestran agitadas y se mueven más y más rápido de lo habitual. Otros insectos como los mosquitos también se muestran más activos.
- Si los vencejos se persiguen entre sí, altos en el cielo y con gritos estridentes, seguirá el buen tiempo. Si por el contrario vuelan a ras de suelo es presagio de mal tiempo.
- La rana croa más de lo habitual cuando amenaza lluvia.
- A los cuervos, chovas y grajillas les encanta jugar con el viento de ladera que asciende por los roquedos, manteniéndose horas sobre éstos. Si desaparecen y se les ve bajando al valle, llegará la lluvia.
- Las vacas y cabras domésticas también suelen tomar la dirección del valle cuando se acerca la lluvia.
- En general, las aves migratorias anuncian la llegada de las estaciones climáticas con más exactitud que la del calendario.
- Observa si las especies migratorias de la zona (cigüeñas, golondrinas, ánsares, etc.) ya han llegado.

Viento

- Son un buen presagio los vientos en calma y la circulación normal de brisas de valle y montaña.
- Los vientos de componente norte a noreste son fríos y húmedos, asegurando el predominio de las altas presiones. Por el contrario, los procedentes del sur a sudoeste son cálidos y secos.
- Es importante detectar el cambio de dirección de los vientos pues precede al viento frío. El viento del noroeste es frío y húmedo y antecede a las perturbaciones.
- Las columnas de humo que se elevan mansamente, verticales y sin experimentar derivas, denotan estabilidad atmosférica. Aquellas que trazan estelas turbulentas y descendentes, sin embargo, indican inestabilidad.

Color del cielo

- La interpretación del tiempo a través del color del cielo no es fácil y, como el resto de indicios, debe tomarse con precaución ayudándose de otros datos.
- En general:
 - El cielo azul oscuro intenso prevé viento fuerte en altitud y probable empeoramiento.
 - El cielo azul claro luminoso con bruma ligera denota persistencia de altas presiones.
 - Un atardecer rosa claro, amarillo o grisáceo presagia mal tiempo.
 - Un atardecer o amanecer en tonos rojizos indica previsión de buen tiempo.

Consejos y recomendaciones

- A continuación se recogen algunos consejos y recomendaciones que nos pueden resultar útiles en determinadas situaciones desfavorables:

Tormenta con caída de rayos

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

- Evitaremos las zonas elevadas, como cimas, cresteríos, árboles altos aislados, etc., también evitaremos ser el punto más alto de la zona.
- Buscaremos, en cambio, el centro de zonas de arbolado bajo y hondonadas. Nos alejaremos de estructuras metálicas y de los objetos de nuestro equipo que sean de esos materiales, sobre todo si tienen una forma puntiaguda.
- En terreno descubierto, procuraremos estar sobre algún material aislante o, al menos, algo seco, en cuclillas, con la cabeza agachada. En estas condiciones, no tocaremos el suelo con las manos.
- Si no estamos sobre algo aislante y aparecen signos de tensión elevada, como erizamiento de pelo, nos tenderemos rápidamente de rodillas con las manos tocando el suelo.
- En caso de recibir una descarga, ésta podría salir por los brazos a la tierra, sin afectar al corazón y otros órganos.
- Las zonas profundas de las cuevas ofrecen buena seguridad. No así las entradas, ni tampoco las grietas, que pueden canalizar las descargas eléctricas.
- El interior de las casas y coches constituye un buen refugio, siempre que las puertas y ventanas permanezcan cerradas, y estemos lejos de la chimenea.

Viento fuerte

- No olvidaremos nunca proteger y abrigar las manos y cara, por ello, no está de más incluir en el equipo habitual un gran pañuelo que pueda darnos protección en estos casos, puesto que incluso si la temperatura ambiente es superior a cero grados, el riesgo de congelación puede estar presente. Basta la presencia de un viento a velocidad suficiente, para que su efecto de robo de calor por convección haga peligrar la integridad de las zonas a él expuestas.
- Por ejemplo, a 0 °C con un viento de 40 km/h la sensación térmica es de -15 °C.
- De ahí la importancia del uso del gorro, ya que por la cabeza perdemos el 50 % de nuestro calor corporal.
- Siempre será más beneficioso llevar cuatro capas finas, que no una gruesa del mismo grosor que las cuatro anteriores, ya que a medida que ascendemos podemos ir eliminando capas gradualmente, y no forzar un cambio muy brusco. Una vez alcanzada la cumbre y finalizado el esfuerzo, debemos abrigarnos bien, sobre todo si nuestra ropa está empapada de sudor y arrecia el viento.

Nieve

- El peligro de la nieve radica sobre todo en el frío, y en cómo combatirlo.
- Pero además podríamos subdividirlo en dos peligros generales:
- *Hielo*: Para minimizar los riesgos en caso de la existencia de hielo o nieve muy dura es necesario usar crampones (sobre todo en las primeras horas del día), además del piolet como elemento de seguridad ante un posible resbalón.
- *Avalanchas*: En el monte se mide el riesgo de avalanchas de grado 1 a grado 5 (riesgo máximo). Para minimizar el riesgo de sufrir avalanchas hay que evitar épocas de deshielo y las subidas bruscas de temperatura.
- Asimismo, eludiremos andar por laderas convexas con gran acúmulo de nieve y, en caso de ser necesario, pasaremos de uno en uno, sin el cinto de la mochila, una hombrera quitada y la cinta de los bastones fuera de la

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

muñeca. Esto posibilitará que, en el supuesto de avalancha, se pueda correr sin problemas y queden atrapadas el menor número de personas, de tal forma que el resto del grupo pueda ayudar y pedir auxilio. Además, en caso de quedar enterrado, la mochila nos impediría la salida.

- Un elemento muy útil es el A.R.V.A (Aparato de Recuperación de Víctimas de Avalanchas), que junto a una pala y un par de bastones-sonda permiten localizar al sepultado y facilitan su rescate, aumentando significativamente las probabilidades de supervivencia.

PETICIÓN DE SOCORRO

Normas a seguir cuando se produce un accidente

- Lo primero que hay que hacer es ver cómo está el accidentado/a. Una vez que tengamos una idea clara de su estado, procederemos a realizar los primeros auxilios, teniendo en cuenta:
- Mover lo menos posible a la persona accidentada, sobre todo si está grave o inconsciente.
- Acondicionarle lo más cómodamente posible y abrigarle.
- Si hubiera que dejarle solo para pedir ayuda, se le colocaría en un lugar protegido, cómodo y si se encuentra en una pared, perfectamente asegurado, colocando los seguros alejados de su alcance.
- El siguiente paso es pedir socorro a profesionales.
- Debemos dar una serie de datos relevantes y comunicarlos de la forma más clara y precisa posible.

Estos datos son los siguientes:

- Quién solicita el socorro.
- Qué ha ocurrido, descripción del accidente, cuántos heridos ha habido, gravedad y tipo de lesiones.
- Cómo ha ocurrido el accidente.
- Cuándo.
- Dónde, dando las máximas referencias topográficas.
- Cuántas personas están en el lugar del accidente aptas para prestar ayuda y de qué medios disponen.
- Condiciones meteorológicas en el lugar del accidente.
- Qué condiciones de acceso hay al lugar.

Servicio de Coordinación SOS DEIAK: Da respuesta ante cualquier tipo de emergencia a través de un teléfono único de llamada gratuita (112). Desde aquí se coordina la movilización de los recursos pertinentes: Ambulancias, Bomberos, Ertzaintza, Grupos de Rescate, etc.

El 112 es un teléfono sólo para emergencias. Para que pueda funcionar con la rapidez necesaria es importante no bloquearlo demandando otro tipo de necesidades.

ACCIDENTES PROPIOS DE LA MONTAÑA

Agotamiento

Síntomas:

- Labios violáceos, sequedad de piel y mucosas.
- Debilidad, somnolencia o agitación.

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

- Temblores, vértigo.
- Malestar, vómitos.

Tratamiento:

- Reposo en posición horizontal.
- Líquidos azucarados.
- Proteger del frío, aportar calor.

Hipotermia

Síntomas:

- Temblores, escalofríos.
- Somnolencia, apatía.
- Pulso lento, palidez.
- Desvanecimiento.
- A veces respiración débil y superficial.

Tratamiento:

- Mantener despierto.
- Aportación intensa de calor, retirando las ropas mojadas y arropando con manta, saco, etc.
- Bebidas calientes.

Congelaciones

Síntomas:

- Los dedos, la punta de la nariz, las orejas, etc. están doloridas, y más tarde insensibles, duras y blanquecinas.
- Después de la descongelación, pueden aparecer rojeces, hinchazón (congelación de primer grado); formación de ampollas (congelación de segundo grado) e incluso coloración marrón o negruzca (congelación de tercer grado).

Tratamiento:

- Hacer movimientos.
- Dar bebidas estimulantes y calientes.
- Introducir el miembro congelado en un baño de agua, 38-39 °C, varias veces al día y mover el miembro lesionado dentro del agua.
- No reventar nunca las ampollas.
- Proteger contra las infecciones (vendaje protector estéril).

Oftalmia de la nieve

Síntomas:

- Impresión de «tener arena en los ojos».
- Dolores oculares intensos.
- Calambres en los párpados.
- Ceguera.

Tratamiento:

- Colocar a la persona en un lugar oscuro.
- Administrar colirio o pomada ocular calmante.
- Mantener los ojos cerrados, a veces se pueden vendar

Quemaduras por los rayos solares

Síntomas:

- Piel enrojecida (quemaduras de primer grado).
- Formación de ampollas (quemaduras de segundo grado).

Tratamiento:

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

- **Compresas frías.**
- Primer grado: terapéutica antiinflamatoria.
- Segundo grado: desinfección.
- No pinchar nunca las ampollas. Aplicar un vendaje estéril.

Insolación

- La insolación está provocada por la exposición directa de la cabeza a los rayos solares.
- **Síntomas:**
- Dolor de cabeza, mareos, zumbido de oídos.
- Malestar, vómitos.
- Rigidez de nuca (por la irritación de las meninges).
- Pérdida de conocimiento.

Tratamiento:

- Colocar en un lugar sombreado.
- Aflojar la ropa.
- Levantar la parte superior del cuerpo. En caso de pérdida de conocimiento acostar en posición lateral.
- Refrescar con agua, compresas húmedas, eventualmente con nieve, abanicar.
- Dar bebidas frescas.

Golpe de calor

El golpe de calor puede estar provocado por una atmósfera asfixiante y pesada, aunque no haga sol. También por ausencia de viento, ropas exageradamente impermeables o deshidratación.

Síntomas:

- Piel enrojecida, seca y caliente. Fiebre.
- Pulso acelerado.
- Sed intensa.
- Dolor de cabeza, mareos, euforia.
- Agitación, calambres.
- Desvanecimiento y a veces paro respiratorio.

Tratamiento:

- Bebidas saladas (caldo).
- Por lo demás actuar como en una insolación.
- Repite cada estiramiento un par de veces.
- Llega hasta el punto en el que notes una tensión moderada, si aparece dolor estira un poco menos.
- Al estirar, relaja los músculos. A mayor relajación mejor estiramiento.
- Respira lentamente mientras mantienes el estiramiento.
- Nunca hagas rebotes, provocan lesiones musculares.

CONSEJOS GENERALES PARA LA MONTAÑA

