

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS EN MATERIA DE SEGURIDAD PARA LAS MODALIDADES EN ENTORNOS MONTAÑOSOS

SOBRE LA MOCHILA

En las diversas paradas y descansos que se hacen durante el transcurso de una excursión o expedición, es necesario controlar que antes de partir nadie se olvide ningún objeto, ni que tampoco nada se extravíe. Las detenciones durante la marcha, en general son momentos de riesgo desde el punto de vista logístico.

Puede ocurrir, por ejemplo, que una parte del equipo personal de alguien se caiga de la mochila en la que es transportado. Esto puede ocurrir en cualquier momento, pero al sentarse durante un descanso, quitarse la mochila y dejarla sobre el suelo, las posibilidades de que algo se extravíe son mayores que cuando se camina.

Los descansos deben hacerse de forma regular, y el tiempo asignado a cada uno de ellos, que usualmente debería ser de unos diez minutos, tiene que emplearse entre otras cosas, para revisar que el equipo transportado está en orden.

Todo el sistema de correaje de una mochila tiende a aflojarse con el uso y sobre todo, cuando se manipula directamente.

Las correas y cierres de las mochilas son importantes, pero el hecho de armar correctamente las mochilas, y una adecuada preparación de las mismas antes de iniciar la caminata son fundamentales. No hay nada que reemplace a una mochila bien armada, por más que las correas se revisen frecuentemente, y por más que se hagan todas las paradas necesarias para descansar.

Hay varios aspectos en los que hay que prestar particular atención:

- 1)- No se debe llevar nada suelto por fuera de la mochila.
- 2)- No hay que abrir las mochilas durante la travesía a no ser que sea necesario.
- 3)- Es mejor revisar todo antes de partir que después.

SOBRE EL CALZADO

El calzado es más importante en la realidad de lo que parece. Del estado de los pies depende mucho el estado de ánimo de una persona, y también sus posibilidades de desplazarse, trabajar, y en situaciones de emergencia, de sobrevivir.

Si uno no puede caminar, o si no puede hacerlo con la velocidad suficiente, para cualquier incidencia que así lo requiera

En algunos terrenos, el calzado es esencial para proteger los pies adecuadamente, no resbalar, evitar congelarse o herirse, etc.

Por ello, una de las cosas que siempre se debe tener en cuenta al realizar actividades al aire libre es contar con un buen calzado, del tipo que sea.

El mar y las zonas costeras son particularmente desgastantes para cualquier tipo de calzado. Debe lavarlo una vez utilizado.

Hay una gran variedad de tipos y modelos, pero en general, y en las actividades al aire libre, resulta conveniente contar con botas o zapatillas de trekking con un buen sistema de sujeción del pie.

Hay muchas personas que tienen objeciones respecto de la utilización de este tipo de calzado, tanto porque parecen ser elementos pesados, como así también, incómodos.

Llevar botas y ropa con un cierto uso. Esta regla principalmente se aplica a las botas, no zapatillas o zapatos. Las botas nos sujetan el tobillo, haciendo que tengamos una menor posibilidad de tener lesiones por torceduras en esta articulación, debido tanto a la propia caña de la bota (al menos deben ser de "media caña") como a la mayor sensibilidad en la zona que nos hace reaccionar más rápido al sentir que se nos dobla el tobillo de forma exagerada).

No deben llevarse nunca botas nuevas o no probadas durante al menos una semana en condiciones lo más reales posibles. De no cumplirse esta recomendación, hay muchas posibilidades de que aparezcan rozaduras, cuestión que en algunos casos nos impedirá totalmente caminar debido al dolor.

Lo mismo se aplica a la ropa nueva, sobre todo la que va en contacto con la piel (ropa interior, medias o calcetines, pantalones, camisetas, etc.) y si no se tiene experiencia previa en el uso de ese tipo de marca, tejido, membrana o modelo en particular. Aunque con la vestimenta el problema de rozaduras sería menor que el que se daría al usar una bota nueva en salidas con caminatas más o menos largas, el riesgo existe, y a éste se suma el riesgo de alergias, algo cada vez más frecuente en el mundo moderno debido a la contaminación ambiental y los productos químicos que se usan tanto para cultivar las materias primas de las que derivan las fibras naturales (algodón, lana, alpaca, etc.) como para crear tejidos (polipropileno, poliéster, temast, rovy, clorofibra, meraklón, thermalene, thermowear, capilene, lifa, termofibra, termas, dunova, etc.) y membranas artificiales (goretex, sofitex, sympatex, stan-air, micropor, porex, entrant, etc.) y/o impermeabilizarlas, aislarlas del viento, laminarlas, hidrofugarlas, revestirlas, resinarlas, etc. etc.

Controlar que tenemos las botas bien atadas, tanto al comenzar la marcha, como cuando empezamos a descender (en caso de ser una ruta con tramos "aéreos"). Esto puede evitarnos lesionarnos los tobillos ante una mísera piedra, o que nos salgan ampollas en los dedos.

Llevar unas botas desatadas es tan inútil o más que llevar unas zapatillas: la función para la que fue pensada la bota se esfuma totalmente, algo similar a lo que pasa cuando un ciclista o un conductor de motos lleva un casco desatado, no sirve de nada, y lo que es peor, crea una falsa sensación de seguridad que puede traer problemas, pero nunca beneficios.

SOBRE EL TIEMPO

El viento es un factor climático que debe ser considerado en todas las expediciones y viajes. Este fenómeno conocido por todos puede dejar a más de uno perplejo por la fuerza que puede desarrollar en algunas circunstancias.

Si todos los integrantes de un grupo de senderistas, montañistas, etc. llevan su propio impermeable, la capacidad del grupo para poder desenvolverse incluso con un pésimo clima se acrecientan.

Por ejemplo, es posible para tales grupos emprender la marcha cuando la tropósfera nos juega una mala pasada y las condiciones climáticas son malas; teniendo a mano los impermeables, podrán detenerse en aquellos momentos en los que resulte imposible desplazarse, pudiendo cubrirse para esperar con un campamento improvisado o vivaque hasta que el temporal amaine.

Por el contrario, los grupos que no cuenten con este tipo de protección no podrán salir a caminar con mal tiempo, lo cual, en muchos casos, podrá traducirse en retrasos de marcha importantes.

Los impermeables pueden transportarse a mano, fijados al exterior de las mochilas, sin mayores inconvenientes. No son muy pesados ni incómodos, y en el caso de los de naturaleza militar, es posible combinarlos entre sí para formar grandes estructuras o refugios.

Es importante destacar que los impermeables deben utilizarse como un complemento de las prendas impermeables tipo Gorte-Tex®.

Las prendas de este material son bastante costosas y no demasiado resistentes, aunque presentan un rendimiento excelente como impermeables y ropa de abrigo.

Al combinar ambas, el montañista o aventurero utilizará las prendas de Gore-Tex® para protegerse a sí mismo, mientras que empleará su impermeable para cubrir su mochila y su equipo, y eventualmente, su saco de dormir si debe pernoctar o pasar la noche a la intemperie

(Aquí irá un link que nos conduzca al parte meteorológico)

SOBRE LA LLUVIA

No hay nada como una bonita cabaña en la cual poder pasar la noche en la montaña o en el bosque.

Sin embargo, no siempre tendremos cabañas a mano. No siempre podremos pasar las noches bajo techo, y en algunos casos, ni siquiera tendremos mucho equipo con qué hacerlo.

Podemos dormir bajo las estrellas, o podemos intentar soportar una noche lluviosa, pero la mejor manera de pasar la noche cuando no tenemos refugio, cabaña ni tienda, es construyendo un refugio propio, y la mejor manera de hacer esto es con algunos impermeables.

Uniendo varios impermeables entre sí es posible armar una estructura muy similar en funcionalidad a una tienda o carpa razonablemente buena, pero se tiene que tener algo de experiencia en su utilización.

Con un impermeable es posible cubrirse uno mismo de la lluvia. También es posible cubrir nuestro equipo, incluso si lo llevamos puesto.

Un poncho nos permite llevar una mochila a cuestas bajo la lluvia, o sentarnos en el medio del bosque a esperar a que el tiempo mejore. También es posible construir un techo, o bien envolver el saco de dormir en él para abrigarnos un poco más, o bien impedir que el saco se moje.

Es posible emplear a un impermeable como saco de dormir de circunstancia, a falta de otra cosa. Su poder de abrigo no es muy grande, pero por supuesto, es mejor que nada.

PROTECCIÓN SOLAR

Está demostrado que una exposición prolongada a los rayos del sol tiene efectos perjudiciales para la salud, sobre todo para la piel. Daremos por tanto algunos consejos que buscan evitar estos efectos nocivos del sol.

1 - Existen productos que pueden sensibilizarlo frente a la exposición a la luz solar, como son algunos desodorantes, colonias, perfumes o cosméticos a base de extractos de limón, lavanda o bergamota. Se dice que estos productos y / o componentes son "fotosensibilizantes". Trate de evitar su uso antes de tomar sol directa o indirectamente.

2 - No exponga a la luz solar a los niños menores de 4 años. Su piel es mucho más vulnerable a sus efectos nocivos que la de una persona de mayor edad.

3 - Proteja siempre a los niños con camiseta y gorro, esté el día despejado o nublado (en días nublados los rayos UVB y UVA inciden igualmente).

4 - Use una crema o leche protectora para la piel. Proteja también sus labios con productos adecuados. Actualmente existen foto protectores o pantallas solares que filtran la mayor parte tanto de los rayos UVA como (recientemente) de los rayos UVB. Para saber cómo se determina el nivel, factor o índice de protección solar de una crema protectora

La exposición prolongada a los rayos solares es perjudicial para la salud, por afectar a la piel, tanto a la epidermis (capa exterior) como a la dermis (capa interna contigua a la epidermis).

El índice de protección solar es un valor estandarizado para todos los productos que filtran los rayos solares, antes de que lleguen a la piel, y se indica por un número que varía entre el 1 y el 60 (y más en algunos casos aislados).

Con un índice de protección solar de 12 se bloquean aproximadamente el 92% de los rayos solares indicados (UVA, UVB o ambos), para un índice de 20 un 95%, para uno de 25 un 96%, mientras que para uno de 60 un 98,3% de protección promedio.

Hay que tener en cuenta que los productos en forma de crema, leche, gel o spray (es decir, cualquiera de las formas de administración de pantallas solares existentes actualmente) no se expanden uniformemente por la piel, de ahí que el índice de protección sea estimativo o relativo a la baja, no pudiendo superar nunca al simple acto de cubrir la piel con ropa clara o blanca, o al evitar el sol poniéndose bajo la sombra, la cual por leve que sea siempre filtra al menos un 90% de los rayos solares.

EFFECTOS DE LA ALTURA EN EL SER HUMANO

Si pretendemos dedicarnos al montañismo, al trekking, al senderismo o a la exploración de regiones montañosas, es imprescindible que sepamos por qué no podemos simplemente ascender sin más a alturas superiores a 3.000 o 3.500 sobre el nivel del mar (m.s.n.m), es decir, como progresar por alta montaña.

Las consecuencias para nuestro organismo de realizar una travesía y/o escalada prácticamente ininterrumpida en o hacia estas alturas, son las siguientes:

- 1) - Hipoxia (falta de oxígeno).
- 2) - Edema (inflamación por exceso de fluidos) Pulmonar de Altitud (EPA).
- 3) - Edema Cerebral de Altitud (ECA).

- 1) - Hipoxia.

Si no sabemos reconocer los síntomas de estas dolencias y/o tras reconocerlos no sabemos actuar en consecuencia, el resultado inevitable a corto o mediano plazo (algunas horas) será la muerte de una o alguna combinación de estas afecciones.

A medida que la presión aumenta, la presión atmosférica disminuye. Como consecuencia, las moléculas de oxígeno (entre otras) que son las que nos interesan, se encuentran más distantes entre sí, literalmente "menos presionadas". Esto significa que aunque haya la misma cantidad de oxígeno (21%) en la atmósfera terrestre en cuanto mayor sea la altura (que la hay), cada vez que realicemos una respiración tomaremos con el aire menos oxígeno, por encontrarse este último más "disuelto" (por decirlo de alguna forma) en el primero.

EL ORDEN EN UNA MARCHA

En una expedición siempre se debe mantener un orden al hacer las cosas; esto no es por simple capricho, sino porque el actuar de manera precisa se elimina las variables en este sentido, siendo entonces posible resolver mejor los inconvenientes que pudieran surgir propios de la exploración en sí. Por ejemplo, sería complicado tratar de organizar un campamento si no sabemos dónde están los demás, o si varias personas se dedican a juntar leña pero ninguna a buscar agua.

En este sentido, el orden de marcha ocupa un lugar muy importante en cualquier expedición. Consideren que al atravesar parajes inexplorados, sitios donde ni siquiera existen sendas, terrenos complicados, sumados al cansancio propio de acarrear un peso considerable en nuestras mochilas y en algunos casos marchar apurados por el tiempo (por cuestiones climáticas o de escasez de luz), pueden suceder cosas imprevistas como extravíos, pérdida de equipo, descompostura de algún integrante, etcétera, por no mencionar accidentes de mayor gravedad.

Detallemos entonces los lineamientos generales del orden de marcha:

- Primero y principal, se marcha en "fila india"; esto es, uno detrás del otro siguiendo las huellas del primero, y al mismo ritmo. La distancia ideal será de unos 2 metros, aunque puede variar de acuerdo al terreno y a los obstáculos (en medio de un cañaveral donde la visibilidad se reduce, se trata de no dispersarse mucho; en cambio, si el camino es polvoriento o es empinado y hay cosas que pueden desprenderse, la distancia será prudencial para no causar inconvenientes al que sigue detrás).

- Delante del grupo va el guía que determina la ruta a seguir, estima el tiempo faltante, las paradas, elige los posibles lugares de acampada en la ruta o en destino, calcula si conviene seguir o no de acuerdo al clima y a la cantidad de horas luz remanentes, etcétera. Tiene la mayor responsabilidad, ya que de él depende el llegar a destino en tiempo y forma o decidir que eso no es posible y plantear entonces un cambio de planes.

- Último, el segundo a cargo que cierra la marcha y vigila que nadie pierda nada del equipo, que no haya ningún rezagado que pueda extraviarse, revisa los campamentos y lugares de descanso antes de abandonarlos por si algo se deja olvidado, da un segundo punto de vista al guía de la marcha cuando éste lo necesita, detecta si alguien tiene problemas, auxilia en la coordinación de la marcha en sí, etcétera. Si el guía de la expedición tiene la responsabilidad de lograr el objetivo del viaje, el segundo se ocupa de la logística y se asegura que se dispongan de los recursos necesarios cuando hacen falta.

RESERVAS DE AGUA

Es aconsejable contar siempre con una pequeña reserva de agua, a pesar de que se confíe o espere que en el camino se encontrará arroyos o espejos de agua potable.

Esa reserva debe ser de un litro por cada persona y día de marcha que se planifica antes de llegar con seguridad a un sitio en el que se puede acampar y encontrar agua abundante. Esta reserva debe ser adicional a las provisiones calculadas para la jornada y constituye una reserva de emergencia o supervivencia.

Es decir, si un grupo de cinco personas debe marchar por un día entero hasta llegar a un lago o río importante, y no hay seguridad alguna de que se encontrará agua en el camino, además de las provisiones calculadas para cocinar en el camino, los integrantes de dicho grupo deberán prever una reserva adicional de cinco litros.

Esta reserva no deberá consumirse durante la marcha, salvo en situaciones de emergencia o supervivencia, pues está destinada justamente para ello.

En caso de que alguien sufra deshidratación extrema o un accidente y deba recibir los primeros auxilios, por ejemplo, o tan solo porque un cuerpo extraño se le aloje en un párpado, causando irritación ocular, si el grupo no cuenta con una mínima cantidad de agua para efectuar los lavados y la desinfección correspondientes, el problema se agravaría mucho e innecesariamente.

SOBRE PRENDAS DE VIAJE

Una cuestión importante que ha de resolverse en relación a los viajes de aventura es la que concierne a la vestimenta más apta para tales emprendimientos.

Si bien el modelo y tipo de prendas que usted utilizará en sus propios viajes dependerá de sus gustos y necesidades particulares, hay ciertos aspectos de orden general que deben observarse:

- 1)- Deben ser resistentes.
- 2)- Deben ser económicas.
- 3)- No deben ser excesivamente llamativas.

El primer concepto se relaciona con el hecho de que durante un viaje se producen diversos incidentes que rápidamente pueden destruir cualquier prenda común.

La razón por la que debe buscarse el empleo de prendas económicas se relaciona con la anterior: si usted lleva consigo prendas costosas, simplemente perderá más dinero.

Las prendas no deben ser excesivamente llamativas para la población local de la región que usted visita. Ello no solamente puede constituir una llamada clara para todos aquellos que, identificándole como forastero o turista

Respecto de este último punto existen algunas excepciones: entre los montañistas, por ejemplo, es bastante común que se empleen prendas muy llamativas en cuanto a su color y otras características de su aspecto

NO CAMINE DE CARA A LA PENDIENTE

No caminar de cara a la pendiente ni en línea recta. En caso de caminar por terreno inclinado durante una bajada, debe descenderse de costado o de lado, en zig-zag. De esta forma el descenso no sólo será más simple, sino que evitaremos una probable lesión más grave en caso de caída.

Esto es así, en principio, porque esta postura posibilita un mejor control del peso flexionando la pierna del lado de la montaña, y dejando más extendiendo algo más la del lado de la ladera. Adicionalmente, al tropezar o caer accidentalmente, si estamos de costado los efectos serán más suaves que si estamos bajando de frente a la pendiente, ya que en ese caso caeremos de cara, rodando cuenta abajo con pocas posibilidades de frenar (salvo quizás aplicando maniobras de auto detención sobre superficies nevadas ayudados de un piolet).

Si estamos de costado, en cambio, ante una caída el deslizamiento será menor y el golpe menos brusco al impactar sólo por un costado y no de frente. El caminar en zig-zag, además, hace que el descenso sea natural (se camina de frente, surcando diagonales alternativas respecto de la bajada) y más contenido.

Estas mismas recomendaciones se aplican en general también a las subidas. Porque el subir en zig-zag o haciendo diagonales, además de ser más seguro, es menos cansado y por lo tanto eficiente a largo plazo en montañismo y alpinismo.

Sin embargo, si la capacidad física y la habilidad técnica lo permiten, muchos montañistas suelen (en terrenos desprovistos de sendas o caminos, de vegetación que impida el paso y de desnivel medio) trepar o ascender en línea recta hacia su objetivo (ataque directo a la cumbre), ya que si pueden mantener el ritmo, el tiempo de ascenso se reduce considerablemente. Esta excepción no se suele aplicar a las bajadas, ya que por mucho apuro que se tenga en llegar, el bajar en línea recta y de cara a la pendiente puede causar graves accidentes, salvo en caso de existencia de nieve blanda o gravilla fina.

NO BAJE CORRIENDO

Bajar corriendo una pendiente montañosa es un riesgo que sólo debemos correr en caso de extrema urgencia, por ejemplo, si hay que avisar de un accidente grave donde debe atenderse a personas heridas, o si tenemos que escapar de un alud o avalancha inminente. Es decir, en casos de fuerza mayor o de vida o muerte.

Bajar corriendo una pendiente cuando la situación no apremia, aunque exista senda o caminos, puede ser en otras circunstancias muy peligroso. Si no hay camino o senda marcada, y es un terreno montañoso accidentado con piedras, rocas, nieve o hielo, es poco menos que un suicidio.

Como siempre, existen otras excepciones, en este caso deportivas. Se trata de los corredores de montaña (cross country, raids, trail running, etc.), disciplina que cada vez cosecha más adeptos. Estos deportistas están acostumbrados a correr en terrenos abruptos, con calzado liviano que no protege sus tobillos. Pero hay que decir que además de ser verdaderos profesionales que muchas veces arriesgan sus tobillos y demás partes del cuerpo ante eventuales torceduras o caídas, a su vez, van con poco o ningún peso a cuestas, lo que en general los diferencia de un montañista o un senderista. Un montañista o senderista que corre con cierto peso a sus espaldas, tiene más riesgo de perder el equilibrio o lesionarse las articulaciones que alguien que no carga con peso alguno.

Bajar corriendo por nieve dura, en la que no podemos marcar una huella de forma clara, es también una temeridad que hay que evitar a toda costa.

Una última excepción sobre las bajadas a alta velocidad, la constituyen los descensos por pendientes con poco desnivel (menores al 45%), progresivas y despejadas (que disminuyan terminado en una amplia superficie plana sin obstáculos) y a su vez cubiertas de nieve que se pueden hacer patinando. En esos casos, incluso sin tener esquís, se puede bajar deslizándose sentados o, si se domina bien el equilibrio corporal, de pie, patinando. Muchos montañistas usan esta técnica para acelerar descensos de pequeños tramos que, de otra forma,

consumirían preciosos minutos durante el retorno. En esos casos, se puede usar un bastón de trekking, de esquí, piolet, piqueta, etc. como freno de circunstancia para (arrastrándolo por la nieve) controlar en alguna medida la velocidad de descenso al tiempo que tener un punto de apoyo adicional.

NO FUMAR NI HACER FUEGO

No sólo es contradictorio fumar cuando se pretende disfrutar del ejercicio físico al aire libre y de un entorno natural, sino que puede ser la causa de un incendio forestal, y molestia para el resto de no fumadores, de fumadores que hacen salidas en la naturaleza precisamente para olvidarse del cigarrillo y la fauna local.

De cualquier forma, está prohibido encender fuego por cualquier motivo en muchas zonas en todas las épocas del año, o particularmente durante la primavera-verano, precisamente para prevenir incendios.

Además, recordemos que una colilla o filtro de cigarrillo contiene una gran cantidad de nicotina y alquitrán (además de miles de otros tóxicos no determinados). La nicotina en particular es el contaminante más tóxico del mundo después de la toxina botulínica: un solo filtro usado de cigarrillo puede contaminar miles de litros de agua.

Evidentemente, existen casos especiales en donde encender fuego es necesario o posible. Pero para esto hay que saber