

## Repasando nociones básicas

# LAS CONGELACIONES

*J. Ramón Morandeira*

Si tenemos una fuerte afición al monte, y la practicamos con frecuencia, haciendo salidas de un cierto nivel, parece evidente que tenemos interés, necesidad, ¿obligación? de tener un conocimiento razonable del mundo en el que nos movemos, de las reglas del juego, de los peligros que nos podemos encontrar y de las medidas que hay que tomar antes y después de que ocurra algún percance.

Normalmente pensamos que ya nos lo sabemos, que a lo largo de los años de práctica hemos adquirido la experiencia suficiente, que no necesitamos lecciones. Pero puede ser que nos equivoquemos y que las ideas que tenemos no sean siempre las más correctas. O que por lo menos puedan ser discutibles.

Vamos a hacer la prueba, por ejemplo, con un tema tan clásico como el de las congelaciones, en las que la prevención, basada en una buena información, es fundamental. Rellena esta página contestando simplemente SI ó NO a las siguientes preguntas. Luego verás los resultados y podrás compararlos con los obtenidos con otras muestras de grupos de montañeros encuestados.



- 1.º ¿Crees que las friegas con nieve es un buen tratamiento de las congelaciones?
- 2.º ¿Y los masajes?
- 3.º ¿Y el calentamiento ante una buena hoguera?

- 4.º ¿Crees que un buen trago de coñac es buena medida en la lucha contra el frío?
- 5.º ¿Crees que para evitar que se congele un pie es mejor llevar un solo calcetín y que la bota quede algo holgada, que llevar dos calcetines aunque el pie quede algo apretado por la bota?
- 6.º ¿Te parece fácil que se pueda congelar la nariz y las orejas?

- 7.º ¿Es mejor llevar dos jerseys finos que uno grueso para defenderse del frío?
- 8.º ¿Tiene algún interés beber abundantes líquidos para evitar las congelaciones?
- 9.º ¿Te parece que la humedad y el viento favorecen la aparición de congelaciones?
- 10.º ¿Y la altitud y el cansancio?

Las respuestas correctas son:

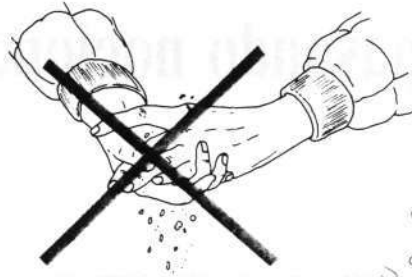
1. NO
2. NO
3. NO
4. NO
5. NO
6. SI
7. SI
8. SI
9. SI
10. SI

Comprueba los resultados de tus respuestas, sumando de 0 a 10, valorando un punto por cada respuesta correctamente contestada.

¿Qué tal?

Enhorabuena, si has contestado bien a casi todo. No es lo normal. Hace un par de años hice algunas pruebas y, con gran pesar por el poco éxito obtenido con las numerosas charlas que al respecto vengo impartiendo desde hace años, pude comprobar que precisamente los montañeros más expuestos (GAME y ENAM) son los peor informados.

**¡Nunca friegas ni masajes con nieve!**



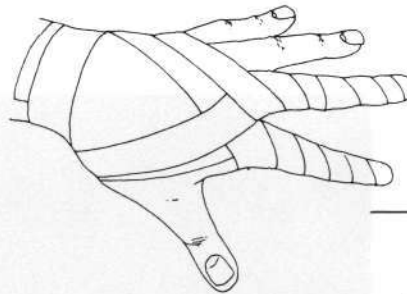
**Baños de agua caliente**



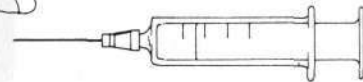
**¡Nunca bebidas alcohólicas!**



**No pinchar las ampollas**



**Aplicar vendaje estéril**



**Vacunación antitetánica**

En la 1.ª muestra: 200 montañeros, comprendiendo un 30% de miembros, del GAME y ENAM y un 70% de montañeros sin cualificar.

Puntuaciones obtenidas:

	Menos de 5					5 o más					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Número de puntos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Porcentaje de encuestas	0	0	2	9	31	18	25	3	10	2	0
	42%					58%					

Porcentajes parciales:

	Menos de 5 respuestas correctas					5 o más respuestas correctas				
Entre el 30% de miembros del GAME y ENAM	49%					51%				
Entre el 70% de montañeros sin cualificar	39%					61%				

En la 2.ª muestra. 5 grupos:

- Grupo 1. Individuos sin relación con el montañismo.
- Grupo 2. Individuos elegidos al azar en una estación de esquí.
- Grupo 3. Estudiantes de Medicina.
- Grupo 4. ATS
- Grupo 5. Médicos.

Porcentajes parciales:

	Grupos	1	2	3	4	5
— Menos de 5 respuestas		82%	52%	40%	35%	25%
— 5 o más respuestas		18%	48%	60%	65%	75%
— 10 respuestas correctas		—	—	10%	25%	30%

**Referencia:**

Morandeira, J. R. et al (1984). A propósito de 45 casos de congelaciones. «Medicina de Montaña. VI Jornadas de Medicina de Montaña». Departamento de Sanidad y Seguridad Social del

Gobierno Vasco. En las páginas 349 a 369 se puede encontrar un estudio del problema de las congelaciones que permite deducir dos conclusiones importantes: la necesidad de una mayor divulga-

ción de estos problemas a nivel de la población y de los médicos y la eficacia en el 90% de los casos de un tratamiento conservador y ambulatorio bien reglado.