

vándose en los hombros, una fina correa para la cintura y el pesado esqueleto de varilla que, casi siempre, acababa haciéndonos rozaduras en la zona lumbar?

Con ese material era frecuente sentir hormigueos en los dedos, por la compresión nerviosa de los tirantes en los hombros, que se hincharan las manos cuando la marcha se prolongaba y que la espalda, con el paso de años de práctica montañera, acabara por «dar guerra» con las temidas lumbalgias, cialgias, etc.

Y es que, sobre todo, el diseño dejaba mucho que desear y es triste ver ahora radiografías de la columna de montañeros asiduos, cuyas vértebras aparentan tener, por «desgaste», más años que su propietario.

Tendríamos que repasar un poco la anatomía humana para comprender la importancia del buen diseño en una mochila, y deberíamos centrarnos entonces en que cuando nos ponemos una carga sobre los hombros, su peso llega a la región dorsal de la columna vertebral y se transmite a la lumbar para distribuirse en la cadera a ambas piernas, de tal forma que si el peso levantado fuera de 20 kg, con una mochila mala o mal utilizada (fig. 1) soportaríamos 10 kg en cada hombro, 20 kg en la columna vertebral lumbar y 10 kg llegarían a cada pie a través de la cadera.

Y entonces es cuando comenzamos a pagar lo que algunos llaman el «tributo a la bipedestación». Aceptando situar nuestros antecedentes en los simios, cosa lógica viéndonos la cara tras un vivac malo, nos encontramos con que la columna, agrupación de 33 vértebras de las que parte están soldadas entre sí, tuvo que modificar su forma a lo largo de milenios cuando dejamos

Foto: Santi Yaniz.

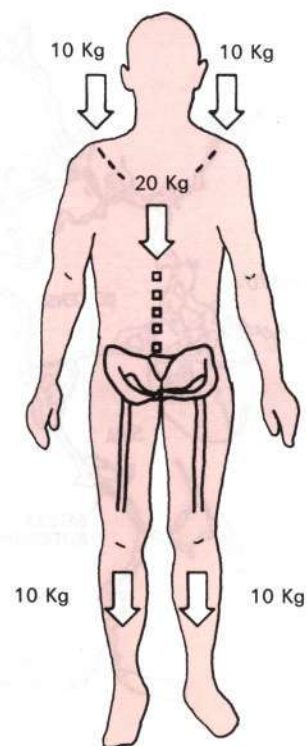


Figura 1

Mochila y espalda

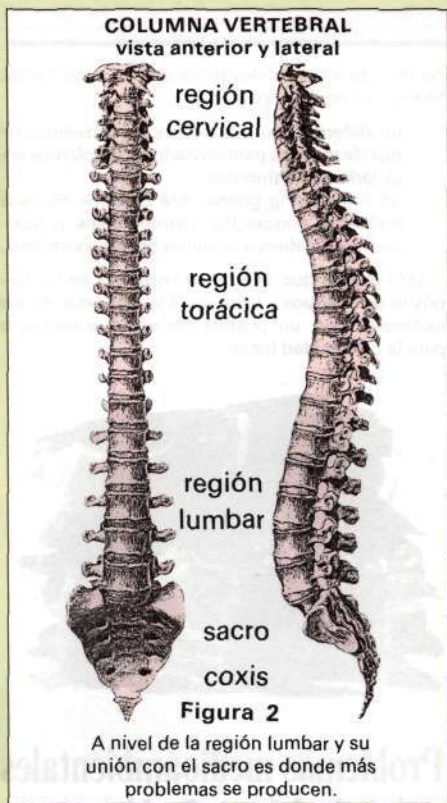
KEPA LIZARRAGA (*)

ES curioso apreciar que cuando vamos a comprar una mochila, con frecuencia nos fijamos en el color, capacidad, material, etc., y olvidamos aspectos tan importantes como el diseño del sistema de transporte.

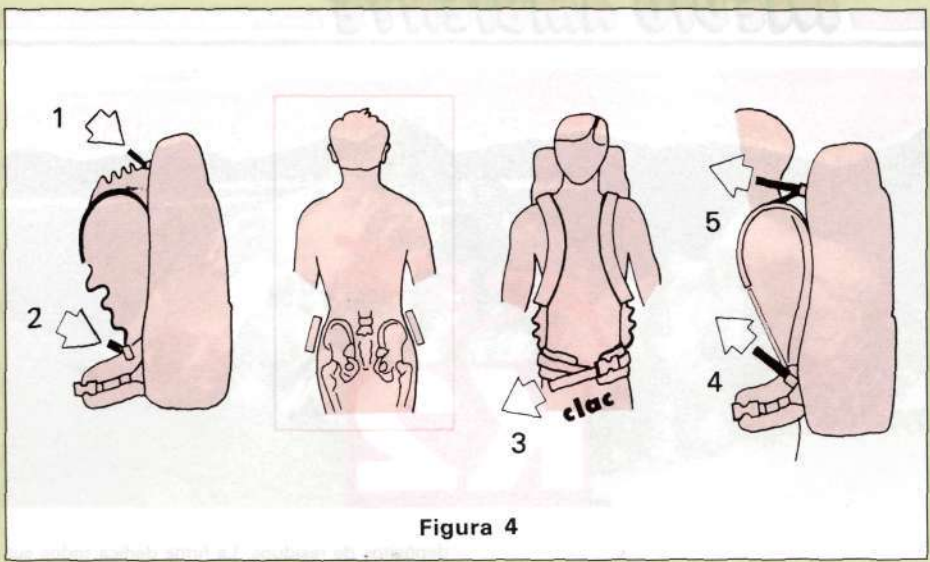
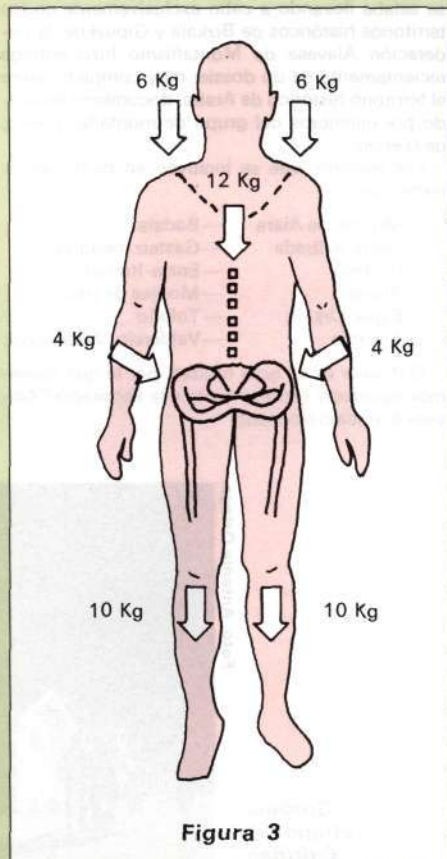
(*) Asesor Médico de la Federación Bizkaína de Montañismo.

La verdad es que, por fortuna, esto ocurre cada vez con menor frecuencia y es más normal examinar esa «zona oculta» de la que tantas cosas van a depender cuando vayamos bien cargados. Buena muestra de ello es el gran desarrollo que ha experimentado en los últimos años ese aspecto técnico.

Y es que, ¿quien no recuerda las mochilas de lona gris con sus estrechos tirantes cla-



de andar a cuatro patas. Así, surgió una curvatura a nivel lumbar (fig 2), justo en la zona que debe soportar todo el peso de la parte superior del cuerpo. Esa curva y su unión con el sacro son asiento de muy frecuentes problemas que, en alguna medida, podemos evitar con el uso apropiado de un buen material.



Veamos; ¿qué ocurre si tomamos los 20 kg de antes y los llevamos en una mochila bien diseñada y colocada? Lo que pasa es que cambia la distribución del peso (fig. 3), de tal forma que ya no serán 10 los kg a soportar en cada hombro, sino tan sólo 6, que sumándose ambos lados, nos darán 12 kg en la región lumbar, ¿y el resto? Muy sencillo: serán transferidos directamente a las caderas a través del amplio cinturón, evitando que 8 kg pasen por la columna vertebral.

Como puede apreciarse, frente a la distribución de peso de las mochilas antiguas, con un 50% para cada hombro, las nuevas nos permiten reducir aproximadamente a un 30% esa cifra, enviando el 40% restante a las caderas.

Para que esto sea cierto, es preciso saberse las poner correctamente. Esto, que parece una perogrullada, tiene una importancia fundamental.

En primer lugar (fig. 4), debemos dejar algo flojas todas las correas. A continuación, nos cargamos la mochila a la espalda y, situando la banda de cintura en torno a la parte superior de los huesos de la cadera, tensamos ese cinturón.

Después, debemos tensar los tirantes, pero sin excesiva fuerza; dejando que buena parte del peso siga siendo soportando por la cintura. Por último, según el modelo elegido, deberemos ajustar la correa superiores, que aproximan la carga a nuestra espalda y otros sistemas que mejoren la seguridad y el confort.

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 esquíes), 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, tal como recoge la figura 5.

Es cierto que algunos precios son elevados, pero también lo es que la mochila nos acompañará durante años en nuestras salidas. Merece la pena que sea buena si queremos que también nuestra espalda disfrute de la naturaleza y libertad que la montaña nos ofrece.

