

Kepa Lizarraga

EL invierno ha llegado de forma brusca, creando problemas en múltiples actividades humanas e ilusionando, al mismo tiempo, a quienes viven o disfrutan de la nieve, por lo que podríamos ampliar al blanco elemento el sentido del conocido dicho: "nunca llueve a gusto de todos".

Lo cierto es que muchas estaciones invernales del Pirineo trabajan ya, mediado el mes de Noviembre, en el asentamiento de lo que constituirá la base para las pistas de esta temporada 96-97, y bien necesario que será, puesto que la caída repentina y abundante de nieve, formando una primera capa de gran espesor, ha dado lugar a los primeros partes de advertencia, con riesgos de avalancha de 5 sobre 5 en amplias zonas.

Sin embargo, en la montaña "no domesticada" ocurrirá con la nieve lo que tenga que ocurrir y a su ritmo, como siempre ha sido. Y más vale que no estemos cerca de ella mientras no se nos garantice cierta estabilidad.

No es, en absoluto, algo nuevo el uso de diversos útiles para desplazarse por la nieve. La necesidad de seguir trabajando a pesar de su presencia impulsó el desarrollo y uso de raquetas y esquís hace ya mucho tiempo y, en la actualidad, incluso algunos de los más recalcitrantes y ortodoxos montañeros han soportado con estoicismo el "humillante" proceso de aprendizaje en las estaciones para poder disfrutar después mejor de ese maravilloso entorno que constituye la montaña invernal.

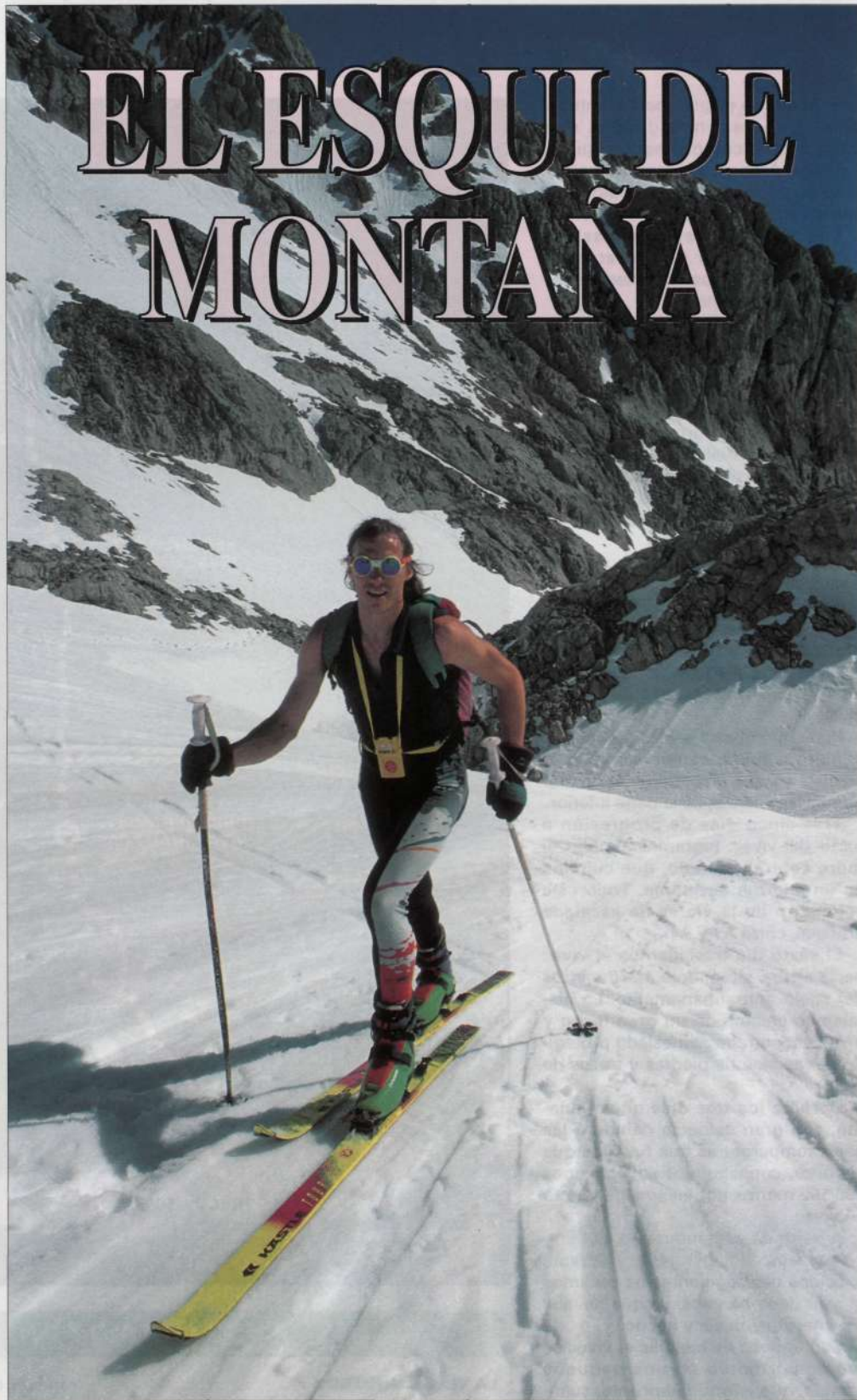
Desde el punto de vista de la Medicina del Deporte, son muy variados los enfoques que podemos realizar sobre el esquí de montaña: sus implicaciones en cuanto al gasto energético, los riesgos que conlleva su práctica, elección y ajuste de materiales a nuestras características o limitaciones, programas de entrenamiento, alimentación, etcétera.

Dado que es la primera ocasión en que nos acercamos al tema, trataremos algunos detalles de prevención que pueden evitarnos sustos, lesiones o enfermedades.

Vestuario para subir y bajar

La elección de vestuario debe perseguir, al igual que en cualquier otra actividad montañera, la mayor versatilidad posible, es decir, que las prendas escogidas nos deben permitir, con el menor peso y volumen posible, adaptarnos a las más cambiantes condiciones ambientales.

EL ESQUI DE MONTAÑA



Además, es importante ser conscientes de que en el esquí de montaña podemos encontrar muy distintas intensidades de esfuerzo en función de la orografía, y así, durante la marcha en zonas de ascenso e incluso en llano, la gran cantidad de calor producida por el ejercicio nos permitirá emplear prendas mucho menos aislantes que durante el descenso, en el que debere-

mos compensar con tejidos esa disminución de calorías y el gélido efecto del viento.

En este sentido, cada vez con más frecuencia, se ve gente realizando esquí de montaña con la mínima protección de un mono de licra.

Eso, habitual en las competiciones, puede suponer un serio riesgo si, por cualquier motivo ineludible, nos vemos forza-

dos a parar, disminuyendo drásticamente la producción de calor. En caso de no contar con otras prendas de abrigo en la mochila, las posibilidades de sufrir lesiones de diversa gravedad por frío será el precio de nuestro error.

Por otra parte, una protección tan fina como la de las mallas resultará del todo insuficiente para proteger la piel de las seguras erosiones que sufrirá el montañero si comete un fallo y cae resbalando sobre la nieve; especialmente si ésta es dura y presenta los agudos resaltes que, como una lija, talla el viento.

Unos guantes finos y su repuesto

En algunos recorridos, el constante alternar de ascensos y descensos nos obliga a frecuentes maniobras de poner y quitar las pieles de foca. Cuando las temperaturas son muy bajas, esta labor no debería hacerse a mano limpia, ya que deberemos tocar incluso piezas metálicas lo que facilita la producción de congelaciones. Por ello, será deseable contar con unos guantes finos que nos protejan sin quitarnos del todo el tacto. Y bueno será también tener un par de repuesto para cuando los primeros, mojados, pierdan su capacidad de aislamiento.

Además, hay ocasiones en las que un clima bonancible puede animarnos a llevar las manos desnudas, pero debemos recordar que la función de los guantes no sólo es protegernos del frío sino también de la abrasión por rozamiento en caso de caída.

¿Se te enfrían los pies más de lo habitual?

Las botas de travesía son algo más altas de caña que otros modelos de monte y, además, hay quienes aprietan bastante sus cierres superiores para tratar de impedir la entrada de nieve, pero eso puede producirnos ciertos problemas de riego y un enfriamiento excesivo de los pies.

El motivo es que en esa zona, hacia la mitad de altura entre tobillo y rodilla, y según como tengamos costumbre de vestirnos, pueden coincidir el borde superior del calcetín con el inferior del pantalón y el

superior de la bota, que apretará desde el exterior a los otros dos, formando entre todos un peligroso engrosamiento.

Si eso ocurre, creamos una especie de "torniquete" en torno a la pantorrilla, que comprimirá la circulación venosa superficial y, al dificultar el paso de la sangre, limitará también la llegada de calor, nutrientes y oxígeno, favoreciendo el enfriamiento de los pies y sus complicaciones, luego... ¡procuremos evitar esa coincidencia de prendas!

Ni prietas ni sueltas: sujetas

Uno de los mayores placeres del esquí es quitarse las botas.



Fotos: Santiago Yaniz

Aun cuando los botines interiores y las carcasas de hoy día son bastante mejores que las "botas malayas" (¡de tortura, claro!) de antaño, es muy frecuente llevarlas flojas por motivos de comodidad.

En llano, si el pie queda demasiado libre dentro de la bota, al empujar hacia delante para que las tablas deslicen, los extremos de los dedos llegarán a chocar contra la puntera, pudiéndose producir "uñas negras" y otros problemas.

Por otro lado, cuando lleguen las cuestras y, sobre todo, si no utilizamos las alzas para elevar el apoyo del tacón, un pie excesivamente suelto podrá sufrir rozaduras a nivel posterior, en el talón y proximidades del tendón de Aquiles, al subir y bajar libremente en cada paso.

En el descenso, llevar flojas las botas es una auténtica temeridad ya que, además de perder el control de las tablas, en caso de caída carecemos de protección a nivel de pie y tobillo.

En cambio, si apretamos en exceso el botín y las botas, además de los riesgos circulatorios y el consiguiente enfriamiento que ya hemos comentado, podremos sufrir problemas como hormigueos, insensibilidad, inflamaciones del periostio en zonas de presión, rozaduras y otros derivados de la compresión de piel, vasos y nervios.

¡Ojo con las fijaciones!

Este es un aspecto fundamental en cuanto a seguridad, puesto que debe regular el correcto equilibrio entre el control de las tablas y la integridad a nuestras piernas.

Al margen de la elección de material, en la que tendremos claro que no siempre lo

más caro es lo mejor, sino que debemos buscar lo que mejor se adapte a nuestras características, es fundamental ser en extremo cuidadosos con la regulación de los sistemas de liberación de la bota en caso de caída.

Si la pierna gira respecto al esquí o si estrellamos la espátula de frente contra un bloque sin que la bota se libere, corremos un serio riesgo de probar el peso de la escayola.

Para evitarlo hay que hacer dos cosas: regular las fijaciones en función de nuestro peso, estado articular y forma de esquiar, aspectos en los que nos pueden ayudar los buenos

comerciantes, y controlar periódicamente su estado, ya que el óxido formado en verano, cuando no el hielo incrustado durante el viaje en el portaesquí, pueden bloquear las piezas móviles e impedir su correcto funcionamiento.

Aun cuando es evidente para quienes practican con asiduidad esta especialidad del montañismo, conviene recordar que el uso y mantenimiento adecuado del material, una buena preparación de las salidas que incluya información nivo-meteorológica, junto a la preparación física adecuada y los medios de ayuda y socorro, como los imprescindibles detectores de víctimas de avalancha, sondas, palas y botiquín, por si algo falla, serán medios que pueden reducir o hacer innecesario el trabajo de rescatadores y médicos.

P.D.: No es que queramos estar en paro, pero si podemos vivir de la prevención será mejor para todos, ¿no? □