

LOS PROBLEMAS DE SALUD DEBIDOS AL MATERIAL TÉCNICO (II)

Kepa Lizarraga

A práctica del montañismo es un aprendizaje constante al que, en muchos casos, no han llegado los métodos pedagógicos modernos, sino que sigue vigente el clásico "la letra, con sangre entra".

Y es que la montaña, como maestra, suele ser muy dura y, como más vale prevenir que curar, procuraremos escarmentar en cabeza ajena examinando algunos casos reales que llegan a la consulta o que uno se encuentra en el monte.



FOTO: SANTIAGO YANIZ

Calcetines especiales

Por ejemplo, cada día es más frecuente el uso de **calcetines** especialmente diseñados para la marcha y que, generalmente, basan parte de sus propiedades de amortiguación, disminución del rozamiento y absorción del sudor en los pequeños y numerosos bucles que presentan en su cara interior, en las zonas de mayor presión.

El uso prolongado y la higiene reducida propia de algunas largas travesías o trekkings hace que ese tejido se aplaste y pierda la "esponjosidad" que da lugar a sus virtudes, en mayor grado, incluso, de lo que ocurriría con los calcetines tradicionales.

Ese aplastamiento y pérdida de volumen consecuente hacen que el conjunto pie-calcetín se mueva en exceso en el interior de la bota y, como el pie se macera al no ser evacuado bien el sudor y la defensa frente al rozamiento disminuye, correremos más riesgo de padecer las bien conocidas rozaduras y ampollas, que podemos evitar con un periódico y simple lavado y secado de los calcetines, preferiblemente, vueltos del revés.

Calzado con borde posterior

También en el diseño del **calzado**, como en tantas otras cosas, la práctica ha demostrado que no siempre los planteamientos teóricos eran acertados.

Un ejemplo evidente es el de las deportivas y botas con un borde posterior elevado para envolver el tendón de Aquiles y proporcionar, teóricamente, más protección y estabilidad.

Tanto en casos de calzado bajo (deportivas utilizadas en atletismo), como en el habitual de montaña, que supera la altura del tobillo, hemos tenido ocasión de encontrar inflamaciones del tendón de Aquiles debidas a la presión o rozamiento de ese borde elevado, sobre todo cuando extendemos la articulación del tobillo como ocurre en cada paso al apoyar totalmente el pie adelantado o al final del impulso con el posterior.

¿Cómo evitar ese problema? No comprando material con ese diseño. Sí ya lo tenemos, podemos recortar el exceso (¡así, a la brava!) y arreglar el remate con una buena cinta adhesiva o, si nos fastidia durante la marcha, protegeremos el tendón de Aquiles

les mediante parches largos de silicona o similares, como los utilizados en las rozaduras.

Tirantes de la mochila

También la **mochila**, esa compañera indispensable, se nos puede "rebelar" y producir molestias (en general no llegan a más) sobre todo si sus tirantes son excesivamente delgados, la llevamos con mucha carga o utilizamos bastones durante la marcha. Veamos el mecanismo.

Si la utilizamos de la forma tradicional, es decir, sin emplear bien la banda de cintura, los tirantes de los hombros serán los únicos encargados de transmitir al cuerpo, y de él al suelo, todo el peso de las cosas "imprescindibles" que llevamos a cuestas.

Cuando, además, esos tirantes son estrechos, la presión hacia abajo hace que se claven en los hombros, llegando a comprimir el amplio "paquete" de arterias, venas y nervios que pasa un poco por detrás de las clavículas.

Esta presión puede agravarse por el uso de bastones, varas o palos de apoyo dado que, en estos casos, llevamos los brazos más alto y proyectados más adelante que en su ausencia, con lo que el tirante tiende a clavarse y comprimir más.

Consecuencias de ese mal diseño del material, concretado aquí en los tirantes de la mochila, será la hinchazón progresiva de las manos, casi como si hubiéramos estado jugando a pelota a mano en lugar de andando, y que, si la compresión se prolonga, puede llegar a acompañarse de hormigueos, acorchamiento y otras manifestaciones del problema circulatorio y nervioso creado.

Ropa mojada

En las proximidades del Garmo Negro, durante una de las clásicas travesías de esquí, tuvimos ocasión de ver (¡y sufrirl!) uno de los problemas que produce la **ropa mojada**.

Cuando la humedad impregna los tejidos que nos cubren, el aislamiento que nos protege de las inclemencias del tiempo disminuye o casi desaparece, puesto que el agua hace de puente térmico y su capacidad para "robar" al cuerpo el calor y transportarlo al exterior es muy elevada.

En condiciones invernales, por lo tanto, un detalle técnico importante es que las prendas utilizadas sean de tejidos poco hidrófilos, es decir, que retengan poco sudor o agua y que se sequen rápido, manteniendo así un aislamiento aceptable; sobre todo las que están más cerca de nuestra piel.

Si nos mojamos, esos guantes o manoplas, camiseta y jersey o forro que llevamos siempre (¿siempre?) de repuesto en la mochila, bien protegidos, nos permitirán cambiarnos y evitar un desagradable cuadro de hipotermia, con su cortejo de tiritonas, pérdida de reflejos y hasta de iniciativa para reaccionar, lo que en el monte podría llegar a ser grave.

Mangas ajustadas

Otro aspecto importante de las prendas destinadas a la tercer capa es el sistema de **ajuste en las muñecas** y, en general, nos encontramos con dos opciones: los puños con goma o los que tienen velcro regulable.

Los primeros tienen, a mi juicio, algunas desventajas frente al sistema regulable, como la de que pueden comprimirnos, si están demasiado justos, dificultando la circulación sanguínea de las manos, o quedar flojos, permitiendo la salida del aire caliente y la entrada del frío con el movimiento de los brazos durante la marcha.

Por otra parte, cuando las temperaturas son bajas o andamos entre nieve, es fundamental conseguir un buen ajuste entre las mangas de esa tercera capa y los guantes o manoplas, y en esa situación los puños ajustables con velcro son más versátiles, y a que, según sea la protección que usemos en las manos, podemos estrecharlos para que queden dentro de una manopla amplia o ancharlos para envolver el puño de un guante, ajustán-

dolos siempre a la debida presión, que impida pérdidas de aislamiento pero no la correcta circulación.

*** **

Tal como se demuestra, hay detalles técnicos del material que, aun cuando a veces, en el comercio, parecen no tener mucha importancia, pueden ser incluso vitales en la montaña. □



▲
Arriba.
Dos detalles de los tirantes de la mochila
A la derecha.
La importancia del calzado con borde posterior
Debajo.
Tendiendo la ropa,
(foto tomada en Puento la Reina, durante un descanso en el Camino de Santiago)
▼

