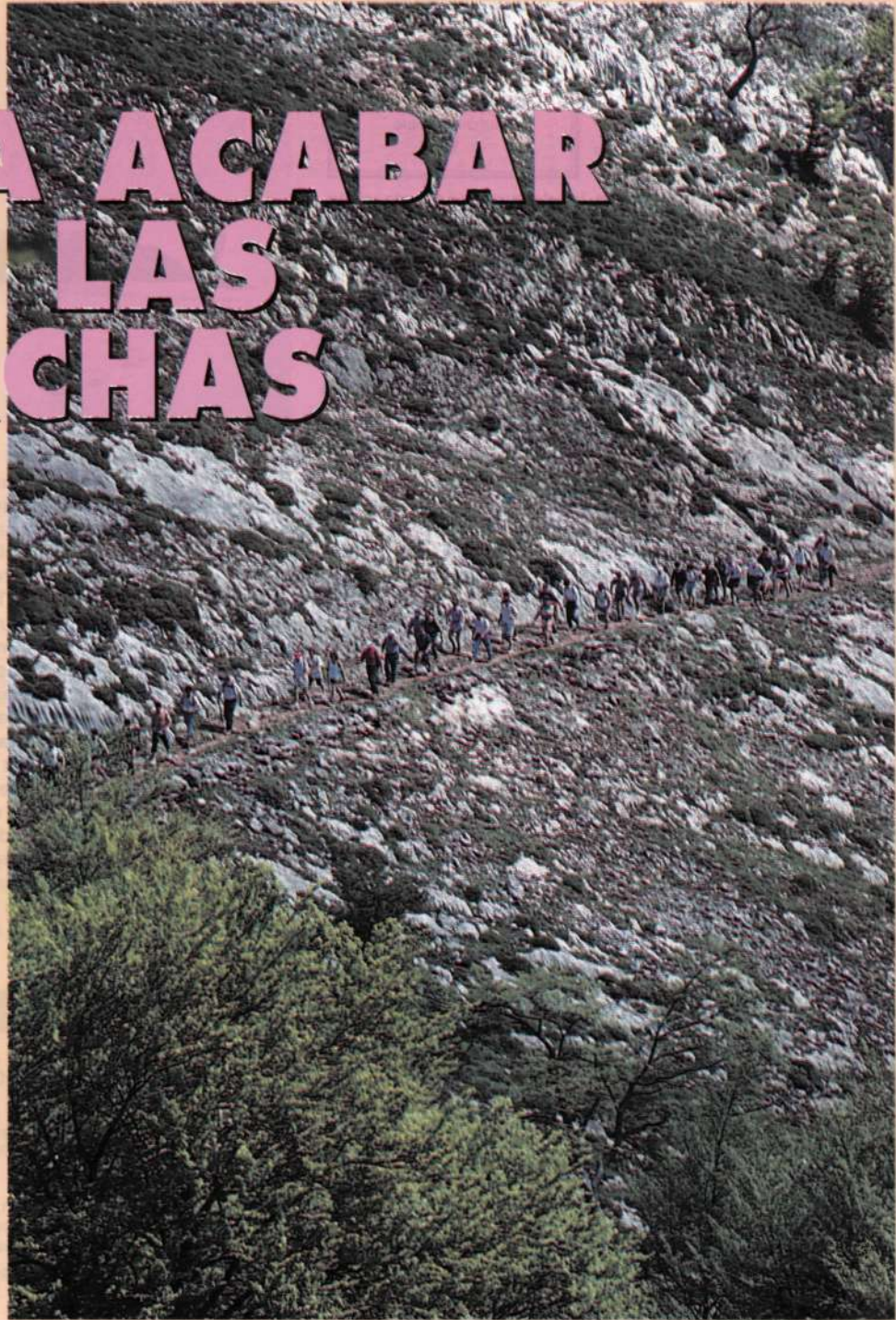


PARA ACABAR BIEN LAS MARCHAS

Kepa Lizarraga

ANDAR es la base del deporte que nos une y las marchas de media o larga duración, sin duda, son una de las actividades que más adeptos tienen. Por eso debemos agradecer todo lo que sobre este tema se haga con el fin de mejorar nuestros conocimientos, para poder disfrutar más y con más seguridad.



Un buen trabajo ha llegado a nuestras manos. Se trata del estudio que Mikel Garaikoetxea, Profesor de la Gipuzkoako Goi-mendi Eskola, Juan Carlos Etxebeste, Podólogo, y Ramón Gárate, Asesor Médico de la Euskal Mendizale Federakundea, han realizado a partir de una encuesta respondida por 313 marchadores y 63 marchadoras de las "XIV horas" de Tolosa, organizada por Aralarko Adiskideak.

La encuesta recogía información sobre algunos aspectos personales, de condición física, alimentación e hidratación y también sobre los pies, el material en ellos utilizado y los problemas padecidos durante la marcha. Lo que es una pena es que tan sólo el 15% de quienes la recibieron tuvieron la amabilidad de responderla. Quizás sea preciso recordar que de estos trabajos nos beneficiamos todos, así que, en la próxima, hay que llegar al 30% de respuestas,... por lo menos.

¿Qué sabemos de las personas encuestadas?

Como es lógico en un recorrido duro, como el de Tolosa, la mayor parte (86,4%) eran marchadores habituales y más de la mitad (68,4%) habían conseguido finalizar itinerarios de más de 8 horas, por lo que se puede considerar que contaban con buena experiencia.

En cuanto a la preparación física, casi el 70% de los participantes consideraba haber hecho algo para mejorar su rendimiento, pero sólo el 4,5% dedicó 4 ó más días por semana, haciendo carrera continua o footing, bicicleta, gimnasia o caminatas.

En este sentido, la cifra de los que se preparan a fondo parece un poco baja, pero conociendo a participantes en estas marchas y por las conversaciones con quienes asisten a charlas y proyecciones, da la impresión de que pocos son los montañeros que pue-

den y/o quieren dedicar mucho tiempo a la preparación física y, en algunos casos, parece que incluso rechazan los programas rígidos por recordarle aspectos competitivos extraños a su concepto del montañismo.

También se nos pueden plantear dudas sobre si la mejora del rendimiento conseguida mediante una preparación intensa compensa el mayor riesgo de lesiones por sobrecarga o accidente durante el entrenamiento. Creo que aquí la dosificación correcta y personalizada es fundamental, sobre todo cuando vemos que la media de edad de los encuestados es de 39 años.

¿Qué ocurre con la alimentación?

La inmensa mayoría de las respuestas indican haber utilizado los productos ofrecidos por la organización en los avituallamientos, siendo los más apreciados, en orden decreciente, los yogures, las naranjas, tomates con sal, el chocolate y los frutos secos.

Sin duda, las condiciones climáticas pueden ser responsables de cambios importantes en el orden de esa lista, lo que deberá ser considerado por los organizadores (¡otro problema más!).

¿Cuánto y qué se bebe?

Sólo una de cada tres personas dice haber tomado más de 5 litros de líquido durante la marcha, y el 6,6% afirma haber superado los 7 litros, lo que indica un exquisito cuidado por su estado de hidratación. En cuanto a qué bebían, el agua se lleva la palma, seguida por las preparaciones comerciales con hidratos de carbono, sales, etcétera, el caldo, café, bebidas de cola, zumos... No hace falta insistir de nuevo en la tremenda influencia de la meteorología en este apartado.

¿Cómo pisan los marchadores?

Analizando los pies de los marchadores se ve que el 80,3% los tiene normales, mientras en el 13% son cavos y sólo en un 3,2% son planos. El calzado utilizado con más frecuencia es la bota denominada "de trekking" con caña dura o blanda. Afortunadamente para la salud de sus pies y tobillos, pocos utilizan deportivas o playeras y más de la mitad (59%) de los marchadores cambian de calzado a lo largo del recorrido en función del terreno.

Pero no es suficiente que tengamos un buen calzado; ¡hay que saber utilizarlo bien! y en este aspecto, sólo uno de cada tres montañeros afirmaba conocer perfectamente la forma correcta de atar sus botas. ¿Qué calcetines son los más utilizados?

Los de algodón, seguidos por las mezclas de algodón y fibras. La experiencia ha mostrado a más de la mitad de los marchadores el tremendo placer que proporciona cambiar de calcetines durante la marcha, así como la utilidad evidente de proteger las zonas delicadas de los pies mediante esparadrapos cuidadosamente colocados, vaselina, parches de silicona y otros sistemas.

Y, a pesar de todos estos cuidados, prácticamente la mitad de estos amables colaboradores de la encuesta confesaban haber sufrido alguna lesión en los pies, siendo las más frecuentes las ampollas en las plantas, talones o dedos y, en mucha menor cantidad, los problemas con las uñas, tendinitis o esguinces. □



FOTOS SANTIAGO YANNEZ

PARA disminuir este tipo de inconvenientes de las marchas, los autores, Garaikoetxea, Etxebeste y Gárate, nos ofrecen dos "Decálogos" que, por su evidente interés, recogemos en estas páginas, animándoles a ellos a que continúen con sus trabajos y a todos los montañeros a que colaboren aportando su experiencia.

DECÁLOGO DEL CALZADO DE MONTAÑA

- 1- Comprar el calzado al final de la jornada, con el pie un poco dilatado.
- 2- Al probarse: con el talón bien calado y los dedos estirados, debe quedar entre estos últimos y la puntera un espacio de 1 a 1,5 cm.
- 3- El contrafuerte estará cómodamente ajustado al talón y será lo suficientemente firme como para asegurar estabilidad.
- 4- La utilización correcta es fundamental: el talón bien calado y el atado ni prieto ni flojo sino cómodo, impidiendo que el talón se desplace.
- 5- Probarse el calzado con el mismo calcetín que utilizaremos al caminar. Los calcetines estarán bien ajustados al pie, ni holgados ni estrechos. Preferiblemente serán de mezcla de algodón y fibra sintética y se cambiarán varias veces al día si fuera necesario.
- 6- Se le exigirán al calzado las mejores condiciones de transpirabilidad. Mejor si son de cuero.
- 7- Adaptar el calzado al pie poco a poco.
- 8- Sacar todos los cuerpos extraños de su interior para que no agredan a nuestros pies.
- 9- Después de una excursión, limpiar y secar bien, aireándolos, pero sin calor.
- 10- Lustrar las botas alternativamente con grasa y betún después de secar bien.

DECÁLOGO DE LOS PIES

- 1- Hay que adaptar el calzado al pie.
- 2- La limpieza de los pies será diaria, prestando principal atención al buen secado de los espacios interdigitales.
- 3- Conscienciarse de visitar al podólogo periódicamente.
- 4- El cortado de las uñas será horizontal o recto y no excesivamente corto. Las puntas laterales deben de limarse para que no traumatizan los pliegues periungueales.
- 5- En la estación fría es importante mantener los pies calientes y secos para evitar que la temperatura corporal descienda por conducción. Si están fríos, calentarlos poco a poco para evitar los sabañones.
- 6- Las callosidades nos harán sospechar que el peso del cuerpo está distribuido irregularmente o que el calzado produce puntos de presión.
- 7- Utilizar calcetines acordes a la estación. Deben alterar lo más mínimamente posible el equilibrio térmico del pie, no impedir la transpiración y ser de secado rápido.
- 8- El tabaco, las ligas, las medias y los calcetines apretados no favorecen la circulación sanguínea de los pies.
- 9- AMPOLLAS: Ante la sospecha de una rozadura, automáticamente hay que proteger la zona amenazada con esparadrapo, fieltros adhesivos, apósitos hidrocoloides u ortesis de silicona. Si la ampolla se ha formado con líquido no es necesario reventarla. Aplicar una solución antiséptica secando cuidadosamente la piel aplicando un apósito hidrocoloide. Si la epidermis está destruida el riesgo de infección es importante. Desinfectar la zona agredida y protegerla.
- 10- Después de cada caminata es muy recomendable un masaje podal.