

RIESGOS DE LAS MARCHAS DE LARGO RECORRIDO

Kepa Lizarraga



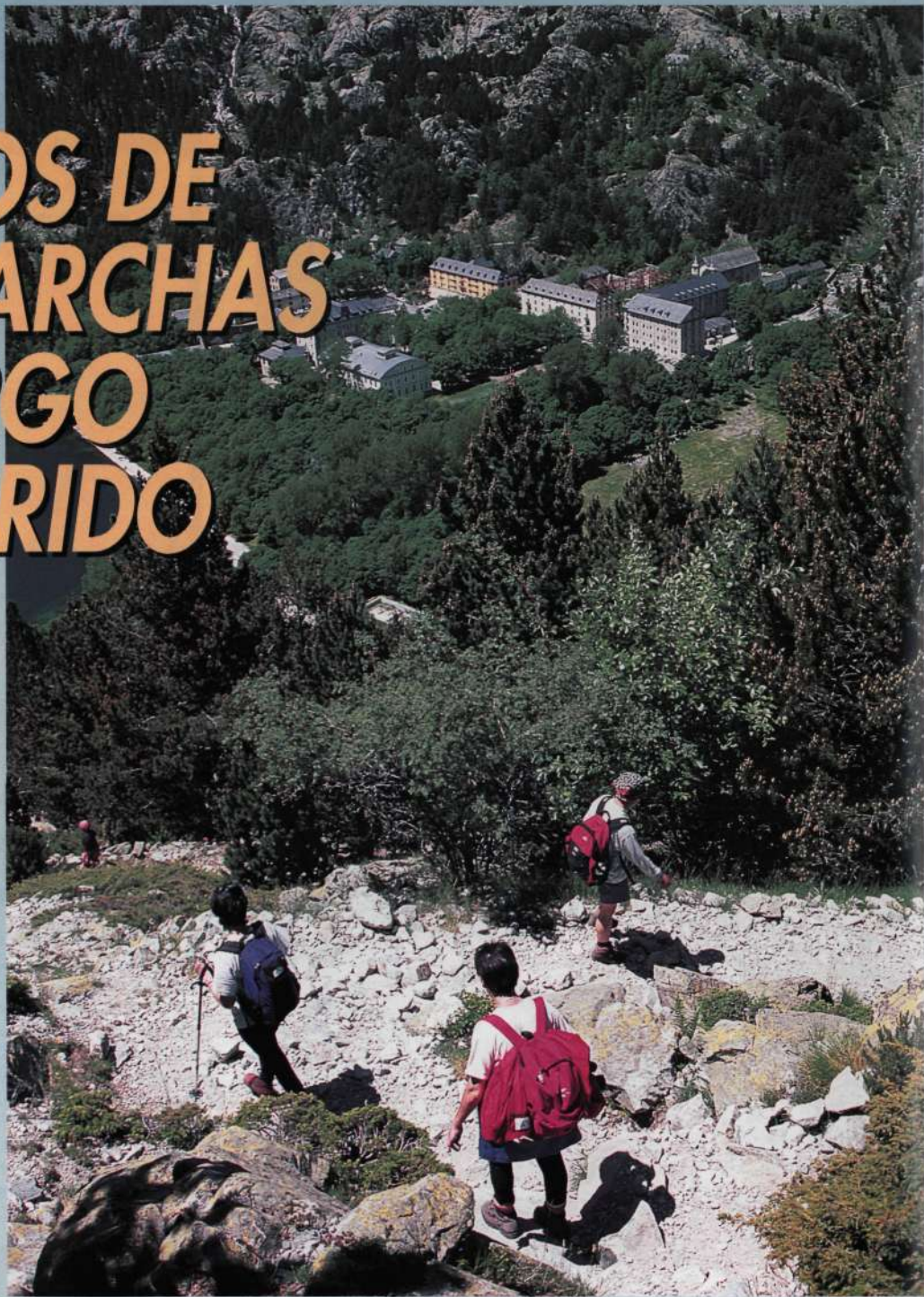
¿UÉ mayor placer, para el senderista o montañero, que tener por delante un largo camino y el tiempo para disfrutarlo? Las marchas de largo recorrido, y no estoy pensando ahora en las carreras de montaña, son una experiencia casi mística para quien disfruta de "hacer camino al andar".

Y, ¡por fin!, con todo lo necesario a cuestas, o con ayudas exteriores, porque aquí, cada uno hace lo que puede, llega el día en que, situados al comienzo de la ruta, todos los pasos "virtuales" que hemos dado desde que surgió la idea, consultamos mapas y guías o conversamos con otros caminantes, se ven recompensados por la emoción de dar el primer paso físico.

■ Riesgos biológicos

Pero esa emoción no debe impedirnos ver, con claridad, que nuestro empeño, como todo, incluye algunos riesgos y que, para prevenirlos, es fundamental conocerlos. Si queremos organizar un poco su descripción, podemos clasificarlos en biológicos, físicos, fisiológicos y tecnológicos, si atendemos a la naturaleza de su origen.

Los riesgos de origen biológico nos sitúan frente a elementos animales y vegetales con los que vamos a compartir espacio durante la marcha de largo recorrido. Elementos microscópicos, como los que contaminan las transparentes y refrescantes aguas de los riachuelos de montaña que nos invitan a mitigar la sed del camino,... hasta que vemos adónde van a parar los excrementos del ganado que ocupa los valles más altos.



Y aumentamos un poco el tamaño para encontrarnos con todo ese mundo de insectos andadores, saltadores o voladores que, desde la vegetación o los animales, se defienden de nuestra invasora presencia o la aprovechan para llenar sus despensas, perjudicando en cualquier caso nuestra integridad.

No menos respeto nos imponen los reptiles. Bíblicamente condenados a ser embajadores del mal, algunos de sus representantes venenosos disfrutaban del calor en los canchales altos y caminos de montaña, esperando al desprevenido andarín de las chanquetas y el pantalón corto.

Los mamíferos también tienen elementos de cuidado en nuestro entorno. Desde los cánidos silvestres a los asilvestrados, pasando por los domesticados, pero con "responsabilidades de custodia", hasta los ciervos en época de berrea, los jabalíes heridos o alguno de los colegas de Yogi que, si bien poco abundantes en estos lares, pueden dar sorpresas en otros.



FOTOS LUIS ALEJOS

Algunos de los riesgos del mundo vegetal se ponen de manifiesto cada temporada de setas, con las desgraciadamente habituales intoxicaciones de diversa gravedad. Menos frecuentes suelen ser las debidas a la ingestión indiscriminada de frutos, bayas u otras partes de los elementos del cada vez más pequeño manto verde del planeta. Recordaremos aquí que muchas sustancias medicinales tienen su origen en plantas que podemos encontrar en nuestro recorrido, y que la diferencia entre curar y matar, en ocasiones, no reside más que en la dosis o cantidad que tomemos.

■ Riesgos físicos y "fisiológicos"

¿Qué elementos físicos pueden suponer un riesgo durante las marchas de largo recorrido?: La radiación solar, la sequedad ambiental, la presión atmosférica, la temperatura y las descargas eléctricas, por citar los más evidentes. La prolongada exposición al

sol pondrá a prueba los mecanismos naturales de defensa de nuestra piel y ojos, siendo recomendable reforzarlos mediante un vestuario adecuado, cremas de protección solar y gafas.

Además, si la marcha se desarrolla por cotas elevadas, dos de los elementos antes citados verán potenciados sus efectos: la sequedad ambiental, que con la altitud será más evidente y nos obligará a tener muy en cuenta el contenido de la cantimplora, y la presión atmosférica, que al disminuir con la altitud, hará descender la disponibilidad de oxígeno del aire que respiramos y, a partir de cierto punto, podrá reducir el rendimiento físico e incluso favorecer la aparición del denominado mal agudo de montaña.

¿Y qué decir de la temperatura? Si la de confort está situada en torno a los 20° C., sus variaciones a lo largo de las horas del día, de la estación del año y de los cambios climatológicos nos expondrán, inexorablemente, al frío y al calor y, aun cuando estos términos sean subjetivos, más valdrá tenerlos en cuenta al preparar la mochila.

En cuanto a las descargas eléctricas, el riesgo que conllevan es tan evidente que parece innecesario llamar la atención sobre él, pero raro es el año en que no nos proporcionan algún susto o disgusto.

Hemos definido como "fisiológico" al tercer grupo de elementos de riesgo, si bien es la superación de ese límite fisiológico lo que nos pone en situación de riesgo.

Una marcha larga puede ser muy exigente con nuestro organismo. Todo depende de su capacidad de trabajo y de lo que vamos a pedirle, sobre todo, al aparato locomotor y al sistema cardiovascular. Una jornada de 30 kilómetros por Pirineos, con desniveles acumulados de cerca de 2.000 metros de ascenso y otro tanto de descenso pone a prueba la integridad de las articulaciones y la resistencia de músculos y tendones, arriesgándonos a lesiones por sobrecarga de muy lenta curación. Lo mismo ocurrirá con los pies, que deberán soportar importantes esfuerzos de presión y deslizamiento.

En cuanto al aparato cardiovascular, debemos recordar que en esas etapas, el corazón puede verse obligado a mantener promedios de 120 a 140 pulsaciones por minuto durante varias horas, por lo que es imprescindible comprobar previamente su integridad.

■ Riesgos tecnológicos

El cuarto grupo de riesgos guarda relación con el material técnico que habitualmente utilizamos en las marchas: calzado, resto del vestuario y mochila, por citar lo más básico.

Si queremos convertir la anhelada escapada en un "via crucis" bastará con equivocarnos en ese imprescindible "ménage à trois" que debe existir entre las botas, los calcetines y nuestros pies. Bueno será recordar, además, que el error puede ser provocado no sólo por el mal diseño o elección del material, sino también por un ajuste o uso incorrecto.

En cuanto al resto del vestuario, la aparición de problemas, como los de aislamiento térmico o del agua, pasando por rozaduras en muslos, axilas o pezones, hasta quemaduras solares o infestaciones por diversos "bichos", dependerá en gran medida de la elección que realicemos de ese material.

Y todo lo que llevemos en el viaje irá en la mochila. Kilos de cosas y horas sobre nuestra espalda: dos buenas razones para prestar mucha atención a esta infatigable compañera. De todos sus detalles resaltaremos la importancia de que sus tirantes sean amplios y distribuyan bien la presión, que la banda de cintura permita descargar cómodamente buena parte del peso en las caderas y que el diseño, en general, se adapte bien a nuestro cuerpo. Si además es ligera, resistente y permite que se ventile la espalda, los kilómetros irán deslizándose mejor bajo nuestros pies.

Se equivocará quien piense que con este sintético "catálogo de riesgos" pretendo disuadirle de realizar una marcha de largo recorrido. Sin embargo, debemos convencernos de que la formación y la información son dos pilares básicos de la seguridad. Porque estamos convencidos de eso, muchos de los temas aquí sólo citados han sido más ampliamente tratados en números anteriores de esta, nuestra bicentennial revista.

Y acabo ya para poder completar y cerrar mi mochila. ¡Dos semanas de marcha y cerca de 300 kilómetros a recorrer por los Pirineos me esperan dentro de cinco días!

¡Buen camino a todos! □