Consejos para moverse en montaña invernal

SE APROXIMA EL INVIERNO Y LA ATRACCIÓN DE LA NIEVE HARÁ QUE MUCHAS DE LAS DEMARCACIONES DE NUESTROS PUESTOS SE VEAN LOS FINES DE SEMANA INUNDADAS DE VISITANTES CON NULA O POCA EXPERIENCIA EN ESTOS TERRENOS. ALGUNOS DE ESTOS PODRÁN ACERCARSE A LAS PATRULLAS DEL CUERPO Y SOLICITAR INFORMACIÓN SOBRE EL ESTADO DE LAS ZONAS POR DONDE VAN A PASAR EL DÍA Y EN ESTOS CASOS NO ES MAL MOMENTO PARA FACILITARLES UNA SERIE DE CONSEJOS PARA QUE UN DÍA AGRADABLE NO SE CONVIERTA EN UNA MALA EXPERIENCIA.

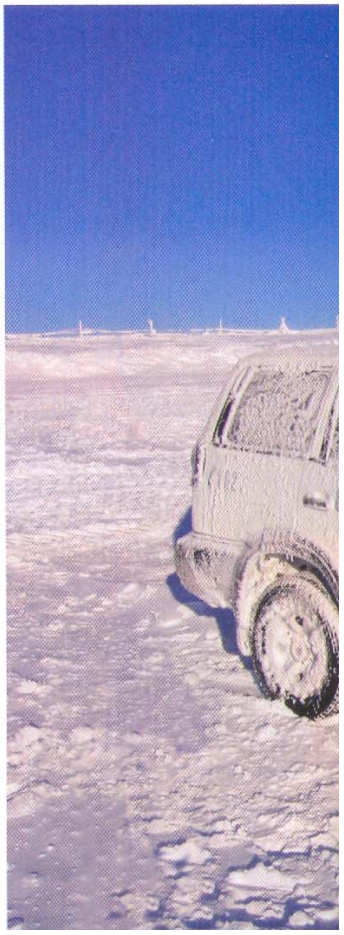
TEXTO Y FOTOS: ALFÉREZ FERNANDO RIVERO DÍAZ.
Alferez del Servicio de Montaña de la Guardia Civil

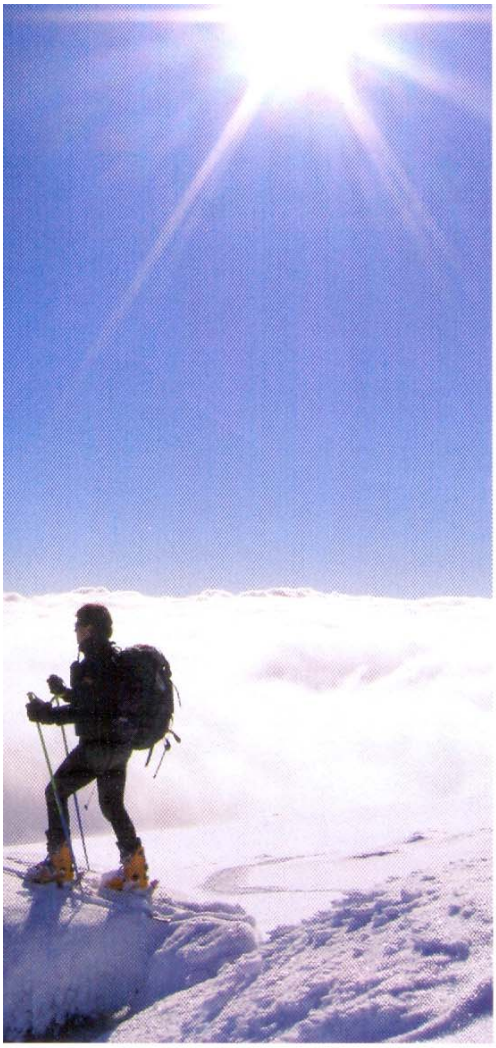
Hemos de tener en cuenta que un porcentaje muy alto de los accidentes que ocurren en terreno montañoso se deben a fallos humanos, por lo que conocer la manera de evitarlos es primordial para reducir la estadística.

TIPOS DE ACCIDENTES

Dependiendo de la época del año en que nos encontremos, los extravíos son la incidencia que más trabajo ocasiona en este campo a las unidades del Cuerpo. Frecuentemente se reciben avisos de familiares que dan cuenta del retraso en llegar a su domicilio de un recolector de setas, de un montañero o incluso son los propios afectados los que mediante su teléfono móvil comunican a la central 112 su desorientación por la niebla o por encontrarse en un bosque sin referencias externas. En estos casos, es a la patrulla del Puesto de la demarcación a la que se le pasa el problema y la que se tiene que

GUARDIA CIVIL
MONTAÑA
65-22-RF





hacer cargo del mismo sin contar con datos suficientes para comenzar a trabajar de una manera eficaz. Un simple vistazo al plano de la zona antes de adentrarnos en ella y la toma de referencias del lugar en que nos vamos a mover son suficientes si disponemos de una pequeña brújula que nos indique hacia qué lugar tenemos que comenzar a andar para encontrar la referencia que buscamos.

El invierno esconde también peligros en los senderos más sencillos, ya que el terreno se congela a primeras horas de la mañana y con frecuencia no vemos el hielo que se esconde entre la tierra. Es importante aprender a pisar firmemente y no distraernos mientras disfrutamos de una agradable charla con nuestro compañero de actividad. Si queremos disfrutar del paisaje, en estos casos es mejor pararse un momento y no apartar la vista del suelo mientras andamos. Un resbalón en el hielo suele hacernos aterrizar más bruscamente y en caso de caer de rodillas o de bruces, estaríamos ya hablando de un accidente que requerirá de evacuación.

En otro plano más técnico, el invierno es el período en que se practica la escalada en hielo y en corredores de nieve helada, un medio cambiante y, en ocasiones inestable, que provoca también muchos accidentes. Debemos elegir correctamente la hora de realizar la actividad para encontrar el hielo en perfectas condiciones de seguridad. También hasta los más expertos tienen tropiezos con los crampones que permiten nuestra progresión por el hielo sin resbalar, por lo que hay que estar atentos cuando los usemos y no olvidar que el agotamiento reduce nuestra atención considerablemente.

Uno de los accidentes más comunes en esta época se produce cuando el manto nivoso se encuentra cerca de las carreteras, caminos, etc... y la posibilidad de acercarse a disfrutar de la nieve se encuentra a mano de cualquiera. Es entonces cuando proliferan los denominados "plastiqueros" que acuden cerca de estas vías de comunicación a deslizarse con enormes bolsas de plástico por lo neveros helados.

Curiosamente hay muy poca estadística de estos accidentes por encontrarse las víctimas cerca del coche y ser evacuados por amigos o familiares a los Centros de Salud. Sin embargo, muchos de los accidentes que se producen en estos casos son de extrema gravedad ya que el deslizamiento se hace sin ningún control y se va a parar en zonas rocosas, árboles o la cuneta de la carretera o pista donde tienen aparcado el vehículo, llegándose a producir fracturas de huesos y en muchos casos paraplejias por no realizar la evacuación convenientemente.

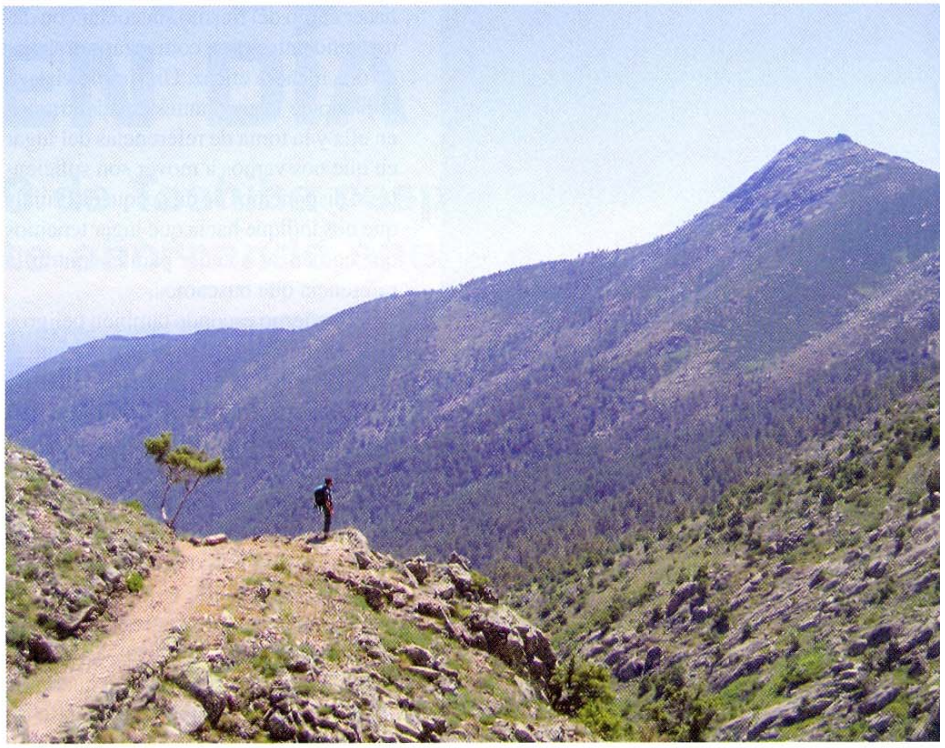
En el caso de que nos encontremos en nuestras patrullas con ciudadanos que realizan estas prácticas aprovechando que vamos a recordarles que debe dejar la zona libre de basuras debemos advertirles del peligro que corren. De igual manera los trineos que no disponen de sistema de freno y que están diseñados para ser arrastrados presentan el mismo peligro.

No hay que olvidar también, si visitamos un terreno nevado, que tanto si el día está soleado como si está nublado hay que llevar gafas de sol apropiadas y protector solar de un factor alto.

CAUSAS

Podríamos clasificar las causas de los accidentes en montaña en cuatro apartados:

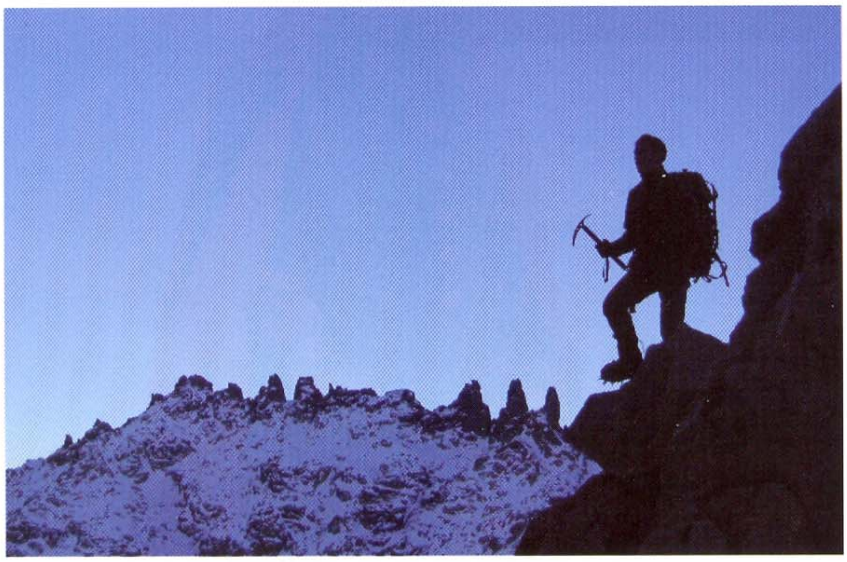
- **Ignorancia:** falta de conocimiento del medio en que nos vamos a mover y de las condiciones cambiantes del mismo.
- **Inexperiencia:** la falta de práctica en ciertas actividades que debemos afrontar con compañeros de mayor experiencia.
- **Sobreestimación de las posibilidades propias:** consecuencia de la inexperiencia, nos lanzamos a afrontar actividades que sobrepasan nuestras posibilidades.
- **Causas externas:** aquellas que no son achacables a la víctima y que pueden ser de origen humano o natural.



PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES

A excepción de gran cantidad de causas externas que no podremos evitar (cambios meteorológicos repentinos no predecibles, caída de piedras por paso de animales, etc.), la mayor parte de los accidentes se pueden evitar siguiendo una serie de pautas que pasamos a enumerar:

- **Conocimiento del medio en que vamos a movernos:** aunque sea el marco ideal para pasar una jornada agradable, no debemos olvidar que la montaña es un medio hostil en el cual no nos movemos igual que por los ambientes en los que estamos acostumbrados. El conocimiento de ese medio ha de ser progresivo y, a ser posible, guiado en nuestros primeros pasos, y, en caso de que seamos principiantes, no debemos alejarnos mucho de la vía que permita nuestra salida del mismo.
- **Acudir a la montaña en grupo:** siempre se ha aconsejado un mínimo de tres personas para moverse en montaña. Hoy en día sigue siendo un número válido para que en caso de que uno de los miembros del grupo tenga un accidente pueda ser atendido por un compañero mientras otro acude a solicitar ayuda. La existencia de una red de telefonía móvil en nuestro país no asegura cobertura en todos los sitios y la montaña es uno de los lugares más desatendidos por este medio de comunicación. Es posible que aunque ya no tengamos que acudir a un lugar civilizado para solicitar ayuda, tengamos que movernos una gran distancia hasta conseguir cobertura con la central de emergencias 112. Los grupos demasiado numerosos también son problemáticos por la sensación excesiva de falsa seguridad que alcanzan sus miembros y la falta de control que llega a tener un único líder.
- **Conocimientos de vida y movimiento en montaña:** forma parte del conocimiento del medio que se ha tratado en el primer punto. Por toda la geografía española existen clubes y grupos de montaña donde podemos adquirir las técnicas básicas para movernos con seguridad, facilitándonos además la posibilidad de federarnos y así obtener un seguro. Estas asociaciones imparten cursillos de diferentes modalidades como escalada en roca, escalada en hielo, movimiento en montaña invernal, autosocorro, orientación, etc., así como actividades organizadas donde podremos tener contacto con montañeros de mucha experiencia de los que siempre aprenderemos algo.
- **Llevar suficiente equipo y uso apropiado del mismo:** en los cursos de vida y movimiento en montaña se nos adiestrará sobre cual es el material más apropiado para cada actividad. Siempre hay un equipo mínimo que debemos llevar con nosotros independientemente de las condiciones meteorológicas (ropa interior de repuesto, prendas de abrigo, gafas, gorra, impermeable, cantimplora, brújula o GPS y cartografía). La ropa interior y la de abrigo la impermeabilizaremos en bolsas de plástico dentro de nuestra mochila. Si tenemos la más mínima sospecha de que en la zona pueden existir neveros, tendremos que dotarnos de piolet y crampones y no ser perezosos a la hora de colocárnoslos. Tampoco servirá de nada llevar el material adecuado si no sabemos utilizarlo correctamente.
- **Entrenamiento físico adecuado:** la montaña exige unas condiciones físicas apropiadas. No hay que olvidar que el esfuerzo de una ascensión no termina en la cumbre sino que los descensos son a veces más exigentes que la propia subida, debido a que utilizamos grupos musculares de una forma poco habitual. Por ello hemos de saber dosificar el esfuerzo en nuestra actividad y recordar que la cumbre solo es la mitad de la actividad. Un buen entrenamiento físico



evitará el agotamiento y eso nos permitirá estar atentos durante más tiempo a nuestra actividad.

- **Información de las condiciones meteorológicas:** para ello debemos ser muy selectivos a la hora de buscar nuestras fuentes de información e intentar que las predicciones sean lo más localizadas posibles. La Agencia Española de Meteorología ofrece en su página web predicciones por municipios y además se trata de un organismo oficial.
- **Atender a la señalización:** cada vez hay una mayor señalización de las zonas peligrosas en montaña, por lo que debemos atender a las señales de peligro.
- **Sensatez a la hora de elegir una actividad:** no debemos afrontar actividades para las que no estamos preparados. No solo es necesaria una correcta preparación física sino que algunas actividades requieren de preparación y conocimientos técnicos. Asimismo, las actividades técnicas de cierta complejidad requieren de un estado anímico y predisposición adecuados.

No olvidemos que comunidades autónomas como Cataluña han establecido legislación para el cobro de los rescates en caso de negligencia, considerándose como tal la inobservancia de algunos aspectos relacionados en este artículo como no llevar el equipo adecuado o no atender a la señalización de peligro, incluyéndose en este apartado una predicción meteorológica de riesgo.

Como complemento a lo expuesto anteriormente y en previsión de que nos pueda ocurrir un accidente debemos tener dos prevenciones previas:

- **Conocimientos en primeros auxilios:** que cada vez son más fáciles de adquirir hoy en día en diferentes estamentos (Cruz Roja, comunidades autónomas, etc.) y con los que podemos salvar la vida de nuestro compañero e incluso la nuestra.
- **Llevar un medio de comunicación eficaz:** bien un teléfono móvil con el que podamos contactar con la central de emergencias 112 o nuestra central 062 o bien una emisora con la frecuencia de la Red de Emergencia de Protección Civil (146,175 Mhzs) con la que podremos contactar con muchos refugios de montaña o con los acuartelamientos del Cuerpo que la tengan instalada.■