

LOS PELIGROS DEL FRIO

Extracto de un trabajo del Dr. Rivolier, publicado en «La Montagne». (Copiado del n.º 64, 2.ª época, Junio 1965, del Boletín del Grupo Montañero «Vetusta»).

Los peligros de las bajas temperaturas son incrementados por otras causas, especialmente el viento y la humedad. También contribuyen la fatiga, la insuficiencia alimenticia, la altitud y los traumatismos. Los principales accidentes son el enfriamiento general y las heladuras.

El enfriamiento general se produce casi siempre en individuos físicamente agotados y va acompañado en tal caso de insensibilidad y aniquilamiento moral produciéndose la muerte sin lucha y sin sufrimiento. En otras ocasiones (individuo en plena forma caído en una grieta de glaciar o hundido en la nieve) se producen espasmos, dolores musculares y sacudidas de tipo epiléptico seguidos de insensibilidad y muerte.

Las heladuras o congelaciones locales aparecen insidiosamente, sin dolor, con sensación de entumecimiento. La zona congelada queda blanca, fría e insensible; posteriormente se caldeará espontáneamente, con fuertes dolores, enrojecimiento y zonas negruzcas.

He aquí un resumen de precauciones para prevenir estos accidentes:

- | | |
|--|--|
| Buen estado físico. | Usar buen equipo, protegiendo también la cabeza. |
| Buen pronóstico meteorológico. | Llevar ropa de repuesto (calcetines y guantes obligatoriamente). |
| Saber retirarse a tiempo. | No usar prendas apretadas, especialmente calzado, que dificulten el riego sanguíneo. |
| No agotarse. | |
| Alimentarse bien, beber bastante, nada de alcohol ni tabaco. | |
| Llevar víveres de reserva. | |

Calcetines y guantes limpios y secos.

Manoplas mejor que guantes.

No dejar que el sudor empape la ropa; ojo a los vestidos demasiado impermeables que no permiten la transpiración.

No lavarse demasiado la cara y manos; la piel grasienta se defiende mejor.

Vigilar las extremidades, moviendo los dedos; atención a la cara y orejas del compañero.

Las zonas aún no heladas, pero frías o ateridas, deben ser frotadas vigorosamente, pero nunca con nieve; la humedad es perjudicial.

Si se ha producido el accidente, el tratamiento requiere siempre atención médica. En caso de enfriamiento general hay que evitar que el individuo se entumezca, haciéndole caminar hasta alcanzar un refugio, donde tomará un baño caliente (a 50°) en cuanto se pueda, seguido de secado con mantas calientes.

Si aparecen heladuras no hay que frotar, golpear ni mover artificialmente la parte lesionada. Las heladuras leves, superficiales, pueden ser recalentadas entre las manos, axilas, etc., sin golpear ni frotar, colocándoles guantes, calcetines, etc., limpios y secos. Las heladuras graves deben tratarse sólo en el refugio, porque la recongelación es peor que la lesión inicial. Una persona con congelaciones puede caminar durante bastante tiempo sin comprometer gravemente el miembro lesionado. El mejor tratamiento es un baño en agua a no menos de 42 ni más de 44°, ayudado de bebidas calientes. Nada de calentamientos brutales, fricciones ni golpes. Evitar la infección, con antisépticos no alcohólicos. Una vez recalentado, el individuo no debe usar el miembro congelado so pena de agravar la lesión; debe ser transportado artificialmente. No usar medicamentos (salvo aspirina) sin prescripción médica.