

LA VESTIMENTA

Kepa Lizarraga (*)

METIDOS de lleno en el invierno, nuestra piel añora el roce de los verticales rayos del sol y el cálido abrazo del aire veraniego.

Lejos el termómetro de las temperaturas que consideramos confortables para la práctica de ejercicio y aún más de las apropiadas para estar quietos, nos vemos obligados a rodearnos artificialmente de una mini-atmósfera agradable que nos aisle de los rigores del exterior. Para ello tendremos que recurrir a la vestimenta.

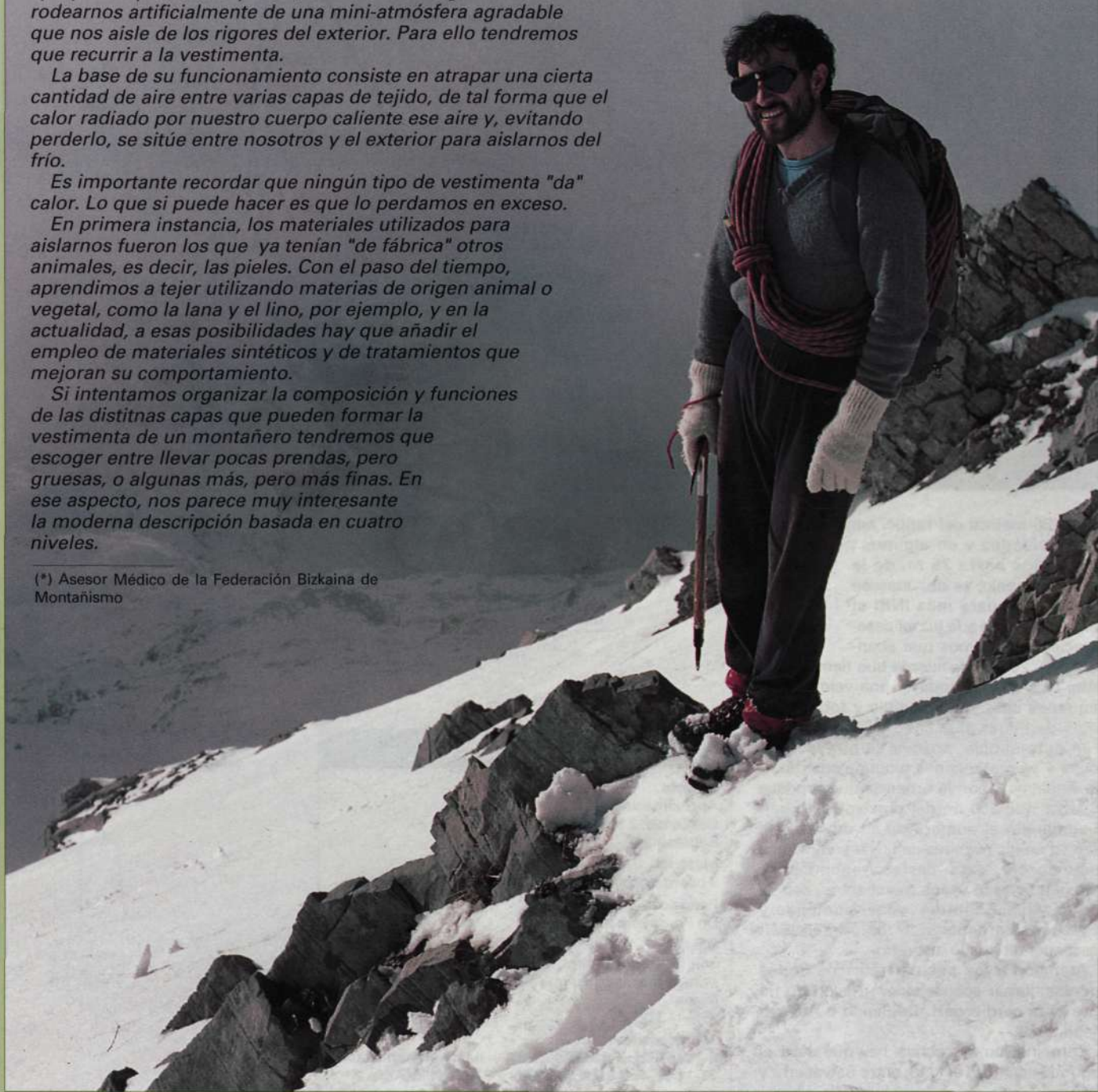
La base de su funcionamiento consiste en atrapar una cierta cantidad de aire entre varias capas de tejido, de tal forma que el calor radiado por nuestro cuerpo caliente ese aire y, evitando perderlo, se sitúe entre nosotros y el exterior para aislarnos del frío.

Es importante recordar que ningún tipo de vestimenta "da" calor. Lo que sí puede hacer es que lo perdamos en exceso.

En primera instancia, los materiales utilizados para aislarnos fueron los que ya tenían "de fábrica" otros animales, es decir, las pieles. Con el paso del tiempo, aprendimos a tejer utilizando materias de origen animal o vegetal, como la lana y el lino, por ejemplo, y en la actualidad, a esas posibilidades hay que añadir el empleo de materiales sintéticos y de tratamientos que mejoran su comportamiento.

Si intentamos organizar la composición y funciones de las distintas capas que pueden formar la vestimenta de un montañero tendremos que escoger entre llevar pocas prendas, pero gruesas, o algunas más, pero más finas. En ese aspecto, nos parece muy interesante la moderna descripción basada en cuatro niveles.

(*) Asesor Médico de la Federación Bizkaína de Montañismo



Cuatro capas

El primero, se sitúa en contacto directo con la piel. Se trata de la ropa interior. Por su relación directa con el cuerpo, serán importantes sus cualidades al tacto.

De forma tradicional se ha venido utilizando en esta capa, tejidos como el algodón, agradable y cálido, muy apropiados para la absorción del sudor pero, precisamente por eso, exigentes en cuanto a su periódico cambio por motivos de higiene y de pérdida de la capacidad de aislamiento al estar mojados. Una variante para sibaritas adinerados era la ropa interior de seda, ventajosa en cuanto al tacto, pero con el mismo problema de retención de la humedad.

Actualmente, y sobre todo cuando pensamos en vestirnos para actividades energéticas, ciertas fibras artificiales nos ofrecen ventaj

as sobre las naturales de cara a esa ropa interior. Tejidos de poliéster, que normalmente repelen el agua (basta con recordar lo rápido que secan) pueden ser tratados de tal forma que no sólo no retengan el agua o sudor, manteniendo así el aislamiento, sino que además lo separen del contacto con nuestra piel evitando las pérdidas de calor por evaporación.

La segunda capa tendría como finalidad la de recoger la sudoración transmitida por la primera, por lo que serán de interés en su composición tejidos que tengan especial tendencia a absorber la humedad como el algodón o la lana.

La tercera capa estará destinada a conseguir un buen aislamiento térmico, capturando en ella suficiente aire para que, una vez templado por las pérdidas de calor de nuestro cuerpo, nos aisle de las bajas temperaturas del exterior, tal como actúa el

tupido pelaje invernal de algunos animales o el plumón de las aves.

Con frecuencia, los tejidos naturales o artificiales que cumplen ese cometido son muy huecos, para atrapar así una mayor cantidad de aire, pero esa especie de porosidad les hace muy sensibles a dos fenómenos atmosféricos: el viento, que se cuela entre las fibras sustituyendo el aire templado por otro frío, y la lluvia, que al humedecer las prendas crea un "puente térmico" entre las distintas capas y facilita las fugas de calor.

Para evitar esos problemas recurrimos a la cuarta y última capa de vestimenta, cuyas funciones serán, precisamente, las de cortar paso al viento y/o al agua.

También con ella debemos tener mucho cuidado en la elección de materiales, pues un exceso de impermeabilidad, si bien impedirá que nos mojemos con la lluvia,

seará por el bello entorno de nuestra media altitud.

Como puede apreciarse, es difícil una elección correcta para todas las variables condiciones ambientales que encontraremos en la montaña. Si nos excedemos en el aislamiento corremos el riesgo de sufrir un golpe de calor o, como mínimo, la incomodidad de una sudoración excesiva y un posible enfriamiento posterior por esa humedad. Si nos quedamos cortos, pasaremos frío desde el primer momento o en cuanto paremos de andar.

Frente a esas posibilidades, el hecho de escoger varias capas finas, tal como hemos descrito, en lugar de menos capas y más gruesas, nos da una mayor versatilidad o posibilidad de adaptarnos a condiciones mucho más cambiantes, con lo que ganaremos en confort y en salud. ¡Y de eso se trata!



Fotos: Santiago Vañiz

nos hará mojarnos por el sudor que, por regla general, cuanto más impermeable es un tejido, menos transpirable resulta.

Elegir bien

Evidentemente, el número de capas de vestimenta y su espesor deberá ajustarse a la actividad física que vamos a realizar y al ambiente en que lo haremos, pues conviene recordar que el 75% de las calorías que gastamos durante un ejercicio se transforman en calor, por lo que durante el esfuerzo precisaremos menos aislamiento que cuando estemos parados. De lo contrario provocaremos un aumento de la sudoración. Por otra parte, es evidente que las atractivas vestimentas que lucen nuestros héroes en las cumbres del Himalaya no serán las más adecuadas para pa-