



## ¿CONGELACION? ¡NO! COMP

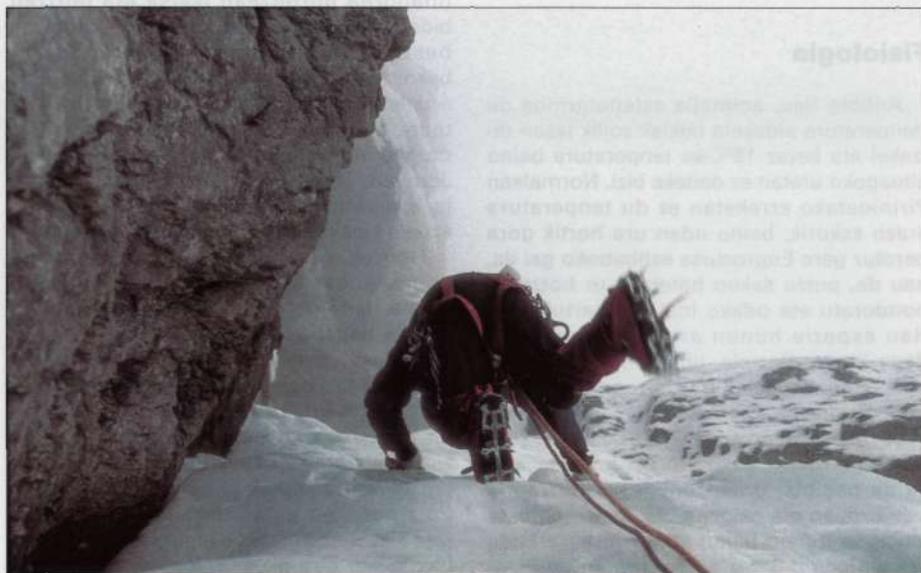
### Kepa Lizarraga

**E**STA claro que son muchas las cosas que siguen en su comportamiento la ley del péndulo y el mundo de los montañeros, en algunos aspectos al menos, responde también a ese patrón.

Algo así puede explicar que a la ignorancia general sobre las congelaciones, vividas en tiempos pretéritos, sucediera un periodo de información parcial o desinformación y la actual ola en la que algunos de los montañeros más avezados estarían en condiciones de reciclar los conocimientos sobre ese tema, que más de un sanitario alejado desde la Facultad de la patología del frío.

*Sin embargo, en algunos casos es mejor no saber nada que saberlo a medias, sobre todo*

*porque en estas ocasiones siempre pensamos en la peor de las posibilidades.*



# RESION

Fotos: Santiago Yaniz

## Ocurrió así

Esto es lo que ocurrió, hace unas semanas, durante un curso de nivología organizado en Gavarnie.

Tras una estancia de unas cinco horas sobre el blanco elemento, la mayor parte de ellas en posiciones estáticas mientras se apreciaban los espesores, densidades, temperaturas y todas esas gaitas importantes de cada capa de nieve, una persona se da cuenta de la progresiva pérdida de sensibilidad en los dedos de los pies.

Dado que la temperatura ambiente era también baja, sin sol y con presencia de un fino viento que obligaba a mantener gorros y chotos en posición, era lógico pensar que el frío comenzaba a causar problemas, ayudado por el escaso movimiento que realizábamos en torno a las catas practicadas en la nieve.

A la hora de dar por concluida la sesión, ni tan siquiera los intentos de mover los pies dentro de las botas eran eficaces para recuperar la sensibilidad: todo el antepié parecía haber sido sustituido por sendos trozos de frío corcho. ¿Congelaciones?

## Otro caso

Un lunes del pasado invierno, un montañero acudió a consultar sobre la pérdida de sensibilidad que notaba desde el domingo anterior en la punta del primer y segundo dedos del pie derecho.

Durante el fin de semana había estado escalando corredores y durante los interminables ascensos, con largas paradas en la glaciación sombra de las reuniones, sin comer lo debido y, sobre todo, sin beber la cantidad de líquido que él mismo consideraba deseable, nuestro colega no había sentido frío en los pies, pero sí un progresivo adormecimiento.

Al llegar al coche pudo cambiarse el calzado, pero ni eso ni el cálido y conveniente descanso durante la noche, ya en su casa, habían resuelto la pérdida de sensibilidad y, por otra parte, ambos dedos afectados presentaban, en su extremo, un aspecto ligeramente enrojecido y preocupante, que le hizo temer a este alpinista por su integridad física. ¿Congelación?

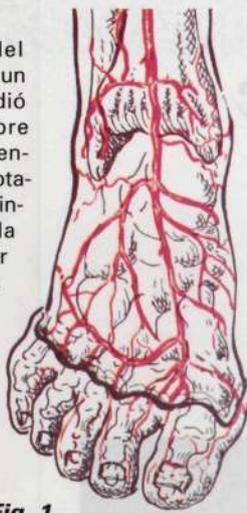


Fig. 1 Arterias del dorso del pie

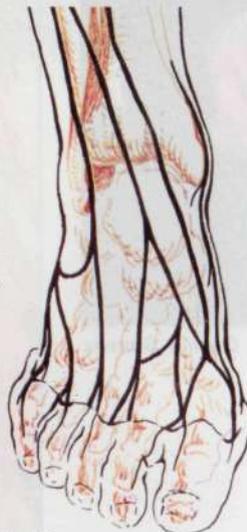


Fig. 2 Venas superficiales del dorso del pie

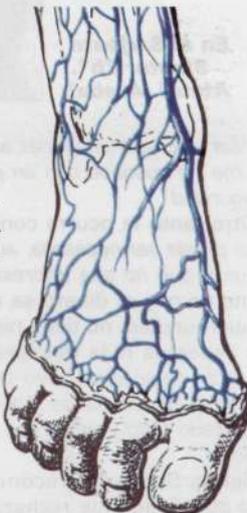


Fig. 3 Nervios del dorso del pie

## ¿Puede ser algo diferente?

La combinación de factores ambientales, como el frío, la humedad y el viento, combinados con errores en la dieta, sobre todo en cuanto a la bebida y unidos a la presencia de síntomas como la pérdida de sensibilidad, desencadena en nuestra mente la aparición, lógica, de las espeluznantes imágenes de congelaciones.

Sin embargo, hay otros problemas que pueden provocar la aparición de esas sensaciones, incluso al margen del ambiente de montaña. Conozcamos algunos de ellos.

Cuando una zona del organismo recibe una presión excesiva y mantenida, su riego sanguíneo se altera. Tanto las arterias (fig. 1), a pesar de circular en la profundidad de los miembros, como las venas (fig. 2), con su pared débil, ven alteradas sus funciones de transmitir alimentos, gases y calor, dejando "bajo mínimos" de todas esas cosas precisas a la región corporal afectada.

Evidentemente, también los nervios de esa zona sufren la falta de riego, pudiendo padecer lo que en términos médicos recibe el nombre de *mononeuritis múltiple*, y su queja la sentimos en forma de *parestesias* (adormecimiento de la sensibilidad), debilidad o, incluso, dolor.

En otros casos no es preciso que se vea comprometido el riego. También el estrés mecánico producido por la presión prolongada o los golpes repetidos sobre los nervios dan lugar directamente a su alteración, y ambos mecanismos pueden aparecer durante la práctica del montañismo.

## Volviendo atrás

Volviendo a los dos ejemplos citados al comienzo, en el primer cuadro fue una incorrecta elección de calcetines (más gruesos de los debido) la que dio lugar a la presión combinada de los vasos y de las ramas nerviosas que llegan al pie (fig. 3) y al consiguiente enfriamiento y pérdida progresiva de sensibilidad. El cuadro se solucionó con prontitud al descalzarse las botas de travesía y masajear suavemente ambos antepiés, ya en el vehículo.

En el segundo caso encontramos un ejemplo de cómo una neuritis puede ser producida por la repetición de pequeños, pero muy repetidos, golpes.

El impacto preciso para clavar las puntas de los crampones en el hielo, con la bota mal atada o un poco pequeña, pudo afectar al extremo de los dedos y ser, casi con seguridad, el origen de la temporal pérdida de sensibilidad y del discreto enrojecimiento que alertaron y asustaron a su dueño, sirviéndonos a nosotros de motivo para repasar otro de los, en este caso, pequeños sustos que nos puede deparar nuestra afición por el montañismo.