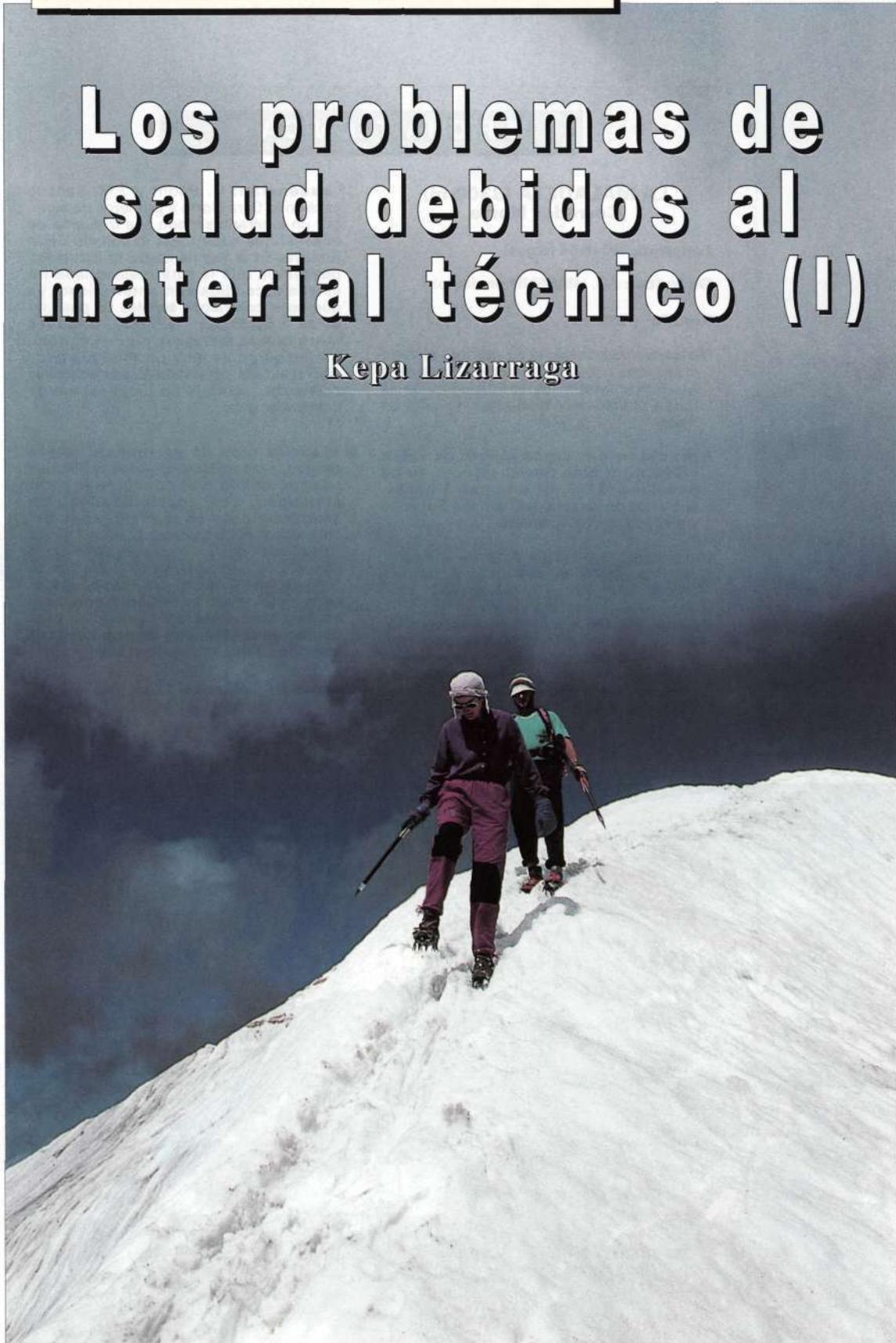


Los problemas de salud debidos al material técnico (I)

Kepa Lizarraga



En las fotografías de Santiago Yaniz podemos observar la influencia de la ropa, del calzado y del material sobre el comportamiento del montañero

RECUERDO haber admirado, en el refugio de Respomuso una pequeña pero entrañable muestra del material de montaña utilizado hace años. ¡Aquellos si que tenía mérito!

Hoy en día, con tanta investigación para el desarrollo y mejora de los elementos téc-

nicos que utilizamos, parece mentira que esos materiales puedan volverse contra nosotros y alterarnos la salud.

Y, sin embargo, por deficiente diseño o incorrecta utilización, algunas piezas del arsenal de cosas que llevamos a cuestas al monte son capaces de hacernos pasar un

mal rato, produciéndonos lo que podríamos denominar una "tecnopatía" o lesión debida al material técnico.

Ese tipo de problemas, que ya han sido tratados en algunos deportes, como el tenis, el golf o el ciclismo, no siempre han recibido la misma atención en el caso del



Botas y crampones

Y pasamos a otro tema recordando que ha sido este mismo invierno cuando hemos visto de nuevo el riesgo que conlleva el uso combinado de **botas** blandas y **crampones** de correas.

Pérdida de sensibilidad en zonas amplias de ambos pies y, afortunadamente, pequeños signos de lesiones cutáneas debidas al frío y al pésimo riego por la compresión de las correas, caracterizaban el cuadro de "pie de trinchera" que nos mostró un montañero tras una excursión por las nieves pirenaicas.

Con unas botas de trekking, blandas y supuestamente impermeables gracias a una "mágica" membrana, y *tensando fuertemente* las correas para evitar un mal paso, nuestro colega sufrió los efectos de la humedad, el frío, la compresión y la falta de riego sanguíneo durante una jornada que

destrozó en los dedos de los pies, a rozaduras en las axilas, si el defecto está en la camiseta, o a serias erosiones en la ingle, que nos harán andar como escocidos, si la prenda mal diseñada son las bragas o calzoncillos.

Y es que un diseño y confección adecuados son fundamentales para el material que vamos a emplear en montaña.

¡Que se lo pregunten si no al exhibicionista involuntario que, atrapado con sus amigos en un corredor por una violenta tormenta de nieve, tuvo que despojarse de buena parte de su ropa, a pesar de las condiciones climáticas, obligado por un urgente retortijón de tripas. ¡Si su **pantalón invernal de peto** hubiera tenido la oportuna "escotilla" trasera...!

El piolet

El **piolet** es un elemento que nos ha salvado de más de un accidente grave, pero también los ha producido.

Si buscamos un poco en las hemerotecas o en la memoria, encontraremos heridas producidas por él durante caídas descontroladas, e incluso recuerdo un caso fatal, en el Moncayo, de un montañero desangrado por perforación de la arteria iliaca (en el muslo).

Sin embargo, en ascensos y descensos, el piolet va pasando constantemente de una mano a otra, sin que seamos a menudo conscientes de la dirección en que apunta su afilado pico, presto a hacernos una avería si caemos sobre él.

Siguiendo con ese emblemático elemento, quienes no hacemos escalada en hielo achacaríamos a las artificiales y cambiantes modas la aparición de los mangos doblados en los piolets de más aguerrido y futurista diseño, ¡pero qué va!

De nuevo la técnica nos muestra cómo se solucionan,... y crean, los problemas: para obtener mayor eficacia en la progresión por el hielo vertical, se aumentó la inclinación de los picos de piolet, mejorando así la aplicación de fuerzas, pero con ello los nudillos quedaban más cerca de la pared y, con frecuencia, se destrozaban contra el hielo a pesar de los guantes.

Para evitar ese problema, los diseñadores recurren actualmente a curvar hacia atrás el mango, alejando la posibilidad de golpeo directo ¿Será la solución definitiva?

Pensar que sí sería como negar el progreso. La investigación constante seguirá ofreciéndonos supuestas mejoras en multitud de campos, pero aceptarlas sin más puede ser una dejación que no nos podemos permitir.

*** **

El reto es ser críticos: con las materias primas, su proceso de obtención, con su fabricación, diseño y uso. Nuestra seguridad y disfrute depende de ello ¡Seguiremos! □

montañismo, aun cuando alguna de sus modalidades, como el esquí de travesía, se haya beneficiado de un mayor interés de los técnicos, quizás por su relación con el económicamente importante mundo del esquí alpino.

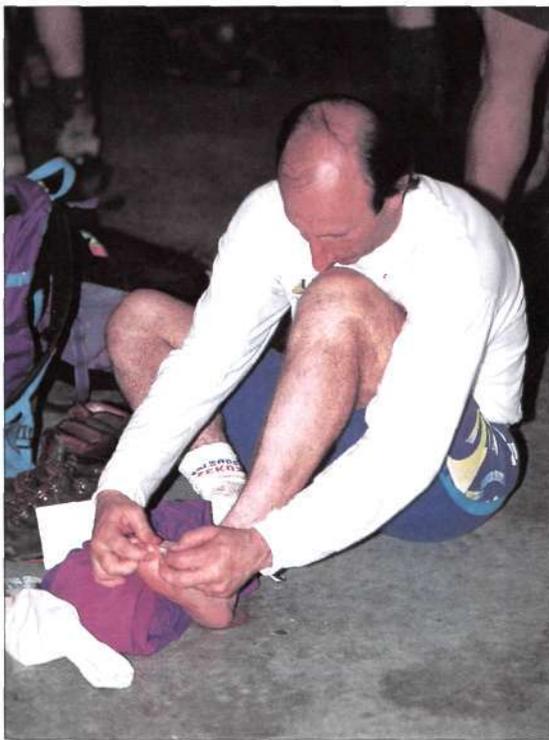
¿En qué elementos encontramos la posibilidad de producirnos lesiones o molestias?

Realmente, en muchos, si bien la importancia o gravedad de los riesgos es notablemente variada, pudiendo oscilar entre una pequeña pero molesta rozadura hasta el paso a mejor vida. (!)

Materiales imprescindibles para la práctica del montañismo, como el calzado, la mochila o las diversas capas de ropa y otros de empleo en circunstancias más concretas, como el piolet, los crampones, el arnés, la cuerda o las gafas, por citar sólo algunos, pueden volverse peligrosos, en muy distinto grado, si su concepción, cualidades o utilización no son totalmente correctas.

Veamos algunos ejemplos.

El uso de **bastones** es habitual, tanto durante la práctica del esquí como en el montañismo en general y, ciertamente, nos ayudan a mantener el equilibrio y a descargar parte del peso de nuestras piernas, pero si caemos sobre terreno blando, como la nieve, y el bastón queda bajo la mano abierta, todo nuestro peso recae bruscamente sobre el arco formado por el pulgar y el índice y suelen producirse lesiones articulares serias, como luxaciones del primer dedo que, en Traumatología, se denominan "pulgar de esquí" ¡Por algo será!



tardará en olvidar por la incorrecta elección de materiales y las malas prestaciones de éstos.

Las costuras de las ropas

¿Quién no ha sufrido, en alguna ocasión, los molestos efectos de una mala **costura**? ¿Cuántas veces olvidamos examinar ese aspecto al comprar las prendas.

Algo aparentemente tan sencillo, ubicada en un calcetín, puede dar lugar a serios