

Kepa Lizarraga

IC

ÓMO se va añorando el calor a medida que el invierno desgrana sus cortos días y largas noches!

Y es que, a pesar de que también el frío tiene su encanto, debemos recordar que el ser humano es un animal de sangre caliente y, además, homeotermo; es decir, que no tolera bien los cambios de su temperatura interna, por pequeños que éstos sean.

Sin embargo, la temperatura ambiente de la latitud en que vivimos varía sustancialmente en función de los fenómenos meteorológicos, de los cambios de estación debidos a la inclinación del eje terrestre y por la alternancia entre el día y la noche que genera la rotación de nuestro planeta en torno a dicho eje.

Pues bien, frente a todas esas desestabilizaciones, nuestro cuerpo intenta mantener constantes esos aproximadamente 37°C que caracterizan su interior.

Pérdidas en medio de la nieve, caídas en grietas, agotamiento y exposición a un entorno helador sin vestuario adecuado son algunas de las situaciones capaces de poner a prueba, e incluso superar, nuestra capacidad de adaptación y, si esto último ocurre, la temperatura central comenzará a disminuir camino de la hipotermia.



CUANDO LA MONT

■ ¿QUÉ ES LA HIPOTERMIA?

Es el descenso de la temperatura corporal central por debajo de los 35°C. Esta cifra se obtiene situando la sonda del termómetro en el esófago, en el tímpano o en el recto ya que estos lugares, al estar al abrigo del ambiente externo, reflejan con mayor fidelidad lo que ocurre dentro.

El problema tiene dos vertientes: la incapacidad de nuestro vestuario para aislarnos lo suficiente y de nuestro organismo para generar el calor necesario que compense las pérdidas.

La importancia del vestuario está fuera de toda discusión pero, sin duda, nos habremos percatado de que en las pruebas de esquí de fondo o en las carreras de montaña invernales los competidores se enfrentan al frío con apenas unos delgados monos de licra, mientras los espectadores, para animar, precisan estar forrados de gruesas prendas.

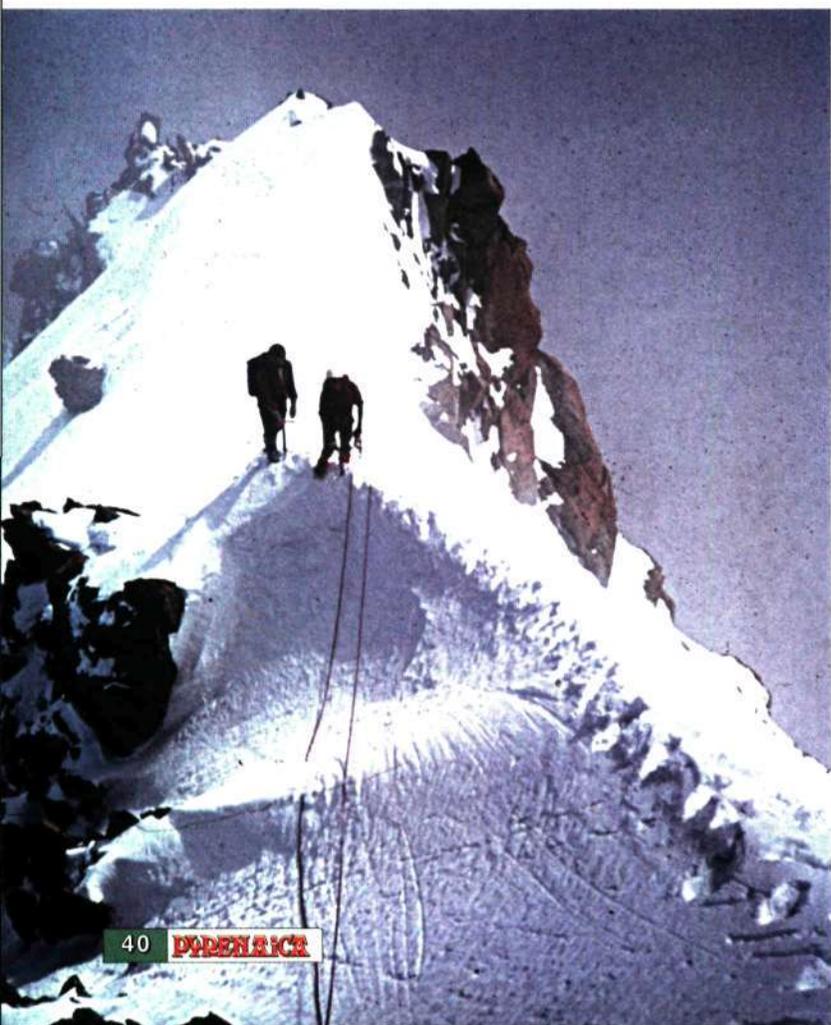
El motivo es que mediante el ejercicio físico podemos producir gran cantidad de calor; suficiente para compensar las pérdidas mientras seamos capaces de mantener un buen ritmo. Pero cuando el cansancio se hace presente, obligándonos a reducir la intensidad del esfuerzo, se limitan en gran medida nuestras posibilidades de salir airosos de la lucha contra el frío, pues la producción de calor metabólico desciende.

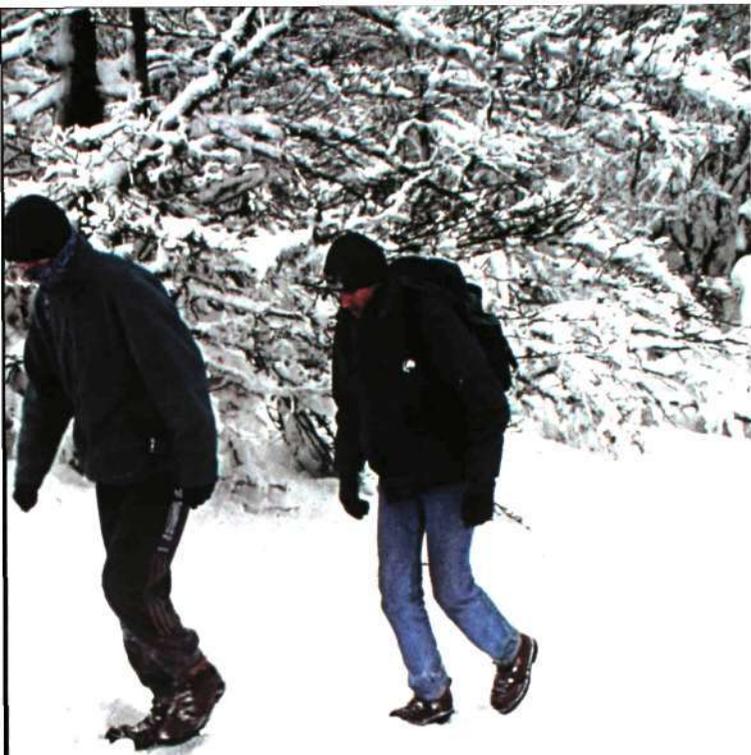
Se inicia entonces un progresivo enfriamiento que, cuando sitúa el termómetro interior entre los 35°C y los 32°C, se califica como hipotermia leve y cuando desciende de esos 32°C recibe el título de grave.

Al comienzo del problema, cuando no hemos perdido más de un par de grados de temperatura, suelen apreciarse alteraciones de la función cerebral, con marcha lenta, inestable y torpe que en algunas ocasiones puede llevar a que el montañero se pare, tal como vimos en un caso que atendimos hace unos años cerca de la cima del Garmo Negro, durante una travesía de esquí de montaña del Grupo Alpino Tabira.

Esa parada, que puede salvarnos de una trágica caída, tiene como fatal efecto secundario el descenso de la producción de calor y la aceleración del enfriamiento.

¿Qué está ocurriendo en el interior del desdichado? ¿Cómo





FOTOS ARCHIVO SANTIAGO YANZ

AÑA TE DEJA FRIO

se defiende el cuerpo?

La musculatura se tensa y comienza a temblar de forma incontralada para generar calor. Incluso el habla se altera. La circulación más superficial se reduce al mínimo, el corazón, elevado su ritmo de trabajo, impulsa la sangre por los vasos más internos, con lo que la producción de orina aumenta, y la respiración se hace agitada, acelerando involuntariamente las pérdidas térmicas al introducir más aire frío en los pulmones.

El nivel de conciencia se reduce de forma paulatina al enfriarse también el cerebro, y se reduce su metabolismo y su necesidad de oxígeno para sobrevivir, lo que puede ser providencial en algunas situaciones. Esto puede explicar, por ejemplo, el final feliz de un caso que hace años ocurrió en el lago de Marboré y que describió nuestro amigo el Dr. Avellanas: Una mujer joven fue succionada por un sifón y permaneció sumergida durante unos 15 minutos en las aguas de deshielo del lago, a 2600 metros de altitud.

Rescatada y recuperada de una parada cardíaca en el mismo lugar con las maniobras básicas de resucitación, salió de la UCI seis días más tarde y con mínimas secuelas neurológicas; probablemente gracias al rápido enfriamiento de su sistema nervioso central.

Cuando el termómetro central se aproxima a los 32°C todo el metabolismo enlentece sus procesos y el cuerpo va perdiendo mecanismos de defensa. Así, por ejemplo, deja de temblar o experimentar escalofríos, reduciendo la producción de calor desde los músculos, y hasta el corazón, que había mantenido un ritmo acelerado, parece rendirse ante la evidencia y comienza a latir con lentitud y cierta anarquía; propenso a la fatal parada.

■ CÓMO TRATARLA

Capaces ya de identificar el problema, ¿qué podemos hacer nosotros, montañeros de a pie y carentes de medios sofisticados, para ayudar al compañero hipotérmico?

Está claro que el objetivo fundamental es aumentar su temperatura interna hasta la normalidad y, en ese proceso, cuanto antes comencemos mejor será el pronóstico, pero es fundamental evitar la brusquedad en el ascenso del termómetro.

De hecho, incluso en un hospital, el ritmo recomendado no supera los 2°C de calentamiento por cada hora. El motivo es que, si el calentamiento es rápido, los fríos vasos sanguíneos de la superficie

del cuerpo se abren bruscamente y la sangre que comienza a circular por ellos se enfría y al volver hacia los órganos internos hace que descienda aún más su temperatura, cosa que en el caso del corazón puede dar lugar a fibrilaciones o paradas cardíacas.

En el monte, si la evacuación rápida no es posible, buscaremos el mejor cobijo posible para la persona afectada, sustituiremos sus ropas si están mojadas por otras secas y calientes (las nuestras mismas) y no olvidaremos proteger del frío su cabeza y manos.

En tal situación, el calor de otros cuerpos puede ser vital, por lo que compartir un saco de dormir con el hipotérmico, o acostarlo entre dos personas que le presten su calor, puede ser un excelente tratamiento mientras sea preciso esperar el rescate.

Darle líquidos calientes puede ayudar mucho, siempre y cuando su nivel de conciencia le permita beber. Además, si contienen pequeñas cantidades de hidratos de carbono, le ayudaremos a recuperarse de la fatiga y a mantener una posible actividad muscular, voluntaria o involuntaria (temblores) que contribuirá a incrementar la temperatura interna.

Otra actitud nada desdeñable es la de hacerle respirar aire caliente, bien sea del interior de ese saco compartido, de las ropas que le cubren o nos cubren e incluso de otra persona que se lo insufla, como si de una respiración artificial se tratara. No debemos olvidar que en los pulmones el aire estará en contacto con unos 100 metros cuadrados de finas mucosas y apenas a unas micras de distancia de kilómetros de vasos sanguíneos, lo que constituye una situación ideal para captar el calor que ese gas, si estuviera caliente, nos pudiera aportar.

Bienvenido sea pues el frío, ¡siempre y cuando no nos deje helados! □

