

Los diez mandamientos del montañero invernal

La **montaña se muestra muy rigurosa en invierno** y no permite demasiados fallos. No es cuestión de dejar de salir a divertirse por ello, sino de **planificar más y mejor**. Todo lo que uno debe saber para neutralizar o al menos minimizar el peligro en invierno ocupa muchos capítulos del temario de los cursos en los que se preparan los futuros profesionales de la montaña, y es por lo tanto imposible resumirlo aquí, pero sí podemos concentrarlo en una **decena de “píldoras”** que debemos seguir como si fueran los **mandamientos** divinos, aunque no seamos creyentes.

1. Prevé el tiempo que va a hacer

Siempre es importante **conocer la predicción meteorológica** cuando se sale a la montaña, pero **en invierno es imprescindible**. Si en verano te sorprende una tormenta lo normal es que termines hecho una sopa y pasar un mal rato (aunque todos conocemos casos de hipotermia veraniega). Pero en invierno **un cambio brusco puede resultar dramático**. Hace años había que jugársela pero ahora, con las previsiones meteorológicas que ofrecen las televisiones y una docena de páginas web, oficiales y extraoficiales, salir sin consultar el tiempo es, como mínimo, de tontos. Entre las páginas que merecen credibilidad figuran:

- www.aemet.es. Página oficial de la **Agencia Estatal de Meteorología**. Tienen información específica de montaña y boletines nivológicos.
- www.meteofrance.fr. Página oficial de la **Agencia Francesa de Meteorología**. Imprescindible si planeamos ir a la vertiente francesa de Los Pirineos.
- www.meteo.cat. Página de la **Generalitat Catalana**. Muy práctica para consultar la predicción meteorológica e información de riesgo de aludes en el Pirineo Oriental.
- www.snow-forecast.com. Esta web ofrece la previsión meteorológica de **todas las estaciones de esquí del mundo** a una semana vista y a diferentes altitudes.
- Y naturalmente el boletín que se emite después el **telediario de la noche de TVE**, alrededor de las 9 h 45 min.

2. La nieve es bonita pero peligrosa

La **nieve es un elemento en constante transformación** que pasa por fases de mayor o menor estabilidad, y esto afecta a nuestra seguridad, incluso en montañas de baja altitud. La primera medida de seguridad es **consultar los boletines de aludes**. Estos boletines utilizan la **escala europea de riesgo de aludes** que tiene **cinco niveles**. Con **nivel 3 o mayor** de 3 en la zona a la que tenemos previsto ir, es **mejor buscar otro objetivo**. La segunda medida de seguridad es equiparse con el **APS**. ¿Es un traje especial? ¿Es un smart phone último grito con app para prevenir los aludes? No, APS es el acrónimo formado por **ARVA** (aparato electrónico que emite y recibe en una frecuencia determinada), **pala** y **sonda**. Hay que meterse a fondo en la cabeza este concepto: si nos atrapa una avalancha lo mejor que nos puede pasar es que seamos desenterrados rápidamente por nuestros compañeros. Y esto es sólo posible si todos (¡todos!) los miembros del grupo van provistos del paquete APS o al menos con **ARVA** y pala. **El tiempo que transcurre desde que una persona queda atrapada hasta que sale a luz es fundamental**: en los primeros 15 minutos sobrevive el 90 por ciento, pero a partir de ese plazo las probabilidades se reducen geométricamente.

3. Vístete como corresponde

Parece una perogrullada decir que **hay que vestirse “correctamente” para enfrentarse al frío**, pero es que sigue siendo habitual ver en montaña a personas mal vestidas que se exponen a una hipotermia o, como mínimo, a un resfriado. El **sistema de capas** es universalmente aceptado: **ropa interior sintética o mixta**, nunca de algodón (últimamente se están confeccionando camisetas que combinan poliéster y lana con muy buenas prestaciones); **forro polar o jersey similar**, **pantalones** y conjunto de **chaqueta y pantalón impermeable-transpirable**. Últimamente se ha incorporado a esta fórmula una cuarta capa: chaquetas con relleno de pluma o de fibra muy ligeras y de poco volumen que se utilizan durante las paradas o en marcha, si el frío es muy intenso. Hay además **cuatro “pequeñas” prendas que nunca debemos olvidar**: **gorro** y **braga** (por la cabeza y cuello podemos llegar a perder hasta un 40 por ciento del calor

corporal debido al efecto chimenea); **guantes** (dos pares de diferente grosor) y **polainas** (no son pocos los casos de congelaciones en los pies porque la nieve se ha colado por la caña de las botas). Y hablando de botas, hay que grabarse a fuego la siguiente idea: **¡comprar unas botas “adecuadas” para la actividad que hagáis!**, ni por debajo de lo que se va a necesitar, ni por encima. La fórmula mágica para encontrar la bota adecuada se compone de tres ingredientes: buscar, buscar y buscar. ¡Ah! Y evitar el extendido error de utilizar calcetines del rastrillo.

4. El material duro

El piolet y los crampones son las herramientas básicas en invierno para todos los deportistas de montaña, ya sean montañeros, alpinistas y esquiadores (hay modelos específicos para estos tres colectivos). Pero hay que tener muy presente que estas herramientas **no sirven de nada si no se saben utilizar adecuadamente**. En los últimos años se han hecho muy populares las **raquetas de nieve**. Estos ingenios son muy prácticos... pero sólo en ciertas condiciones: nieves en polvo, nieves pesadas y húmedas y en general todas las nieves profundas. Las raquetas pueden ser incluso peligrosas si se utilizan en pendientes heladas de más de 35°. En esos lugares es obligatorio sustituirlas por los crampones. ¡Ah! olvidábamos los **bastones**, imprescindibles para caminar con raquetas y muy prácticos para hacerlo también con crampones... hasta que la pendiente aconseja cambiarlos por el piolet.

5. Cuidado con despistarse

Si en verano ya es necesario llevar los **elementales instrumentos de orientación** (mapa, brújula y, si es posible, **altímetro**), figuraros en invierno. No hay situación que nos haga sentirnos más desorientados y desamparados que encontrarnos inmersos en la niebla o en una ventisca en medio de un paisaje nevado sin puntos de referencia a los que agarrarse o viendo cómo se echa la noche encima. En estas circunstancias **un aparato GPS es de gran ayuda**, pero recuerda que los aparatos electrónicos sin energía son inútiles.



6. Primeros auxilios.

Se ha dicho todo de la necesidad de **incluir un botiquín en nuestra mochila**. El peso no es una excusa pues es fácil componer un botiquín que no exceda los 300 gramos. En realidad el botiquín para invierno difiere poco del botiquín para verano, salvo quizá en tres elementos: **bolsas de calor** (producen un calor intenso por una reacción química), **manta de supervivencia**, que mejor sean dos, y un **mechero cargado**. Lo óptimo sería tener **conocimientos de primeros auxilios** pues la primera intervención será la que podamos hacer nosotros mismos, pero seamos realistas, ¡cuántos aficionados los tienen! Quizá todos deberíamos incluir en la lista de cosas que vamos a hacer en el próximo año hacer un curso de primeros auxilios.

7. Comer para calentarse

En invierno es aún más **importante alimentarse bien** durante la actividad, pues **debido al frío nuestro cuerpo necesitará más calorías**. Pero alimentarse mejor **no significa comer más**. De hecho, nuestro organismo gasta mucha energía en las digestiones largas. **Tampoco hay que ingerir alimentos muy grasos** (embutidos, quesos curados o grasos, etcétera) porque necesitan mucho agua para ser digeridos. Lo mejor es **picar cada dos horas frutas secas** (frutas, no frutos), como **higos secos, orejones, dátiles...** Y hablando de **beber**. Aunque con frío la sensación de sed parece atenuarse, lo cierto es que en invierno se necesita beber bastante porque perdemos mucho agua por la transpiración y por la respiración. La mala hidratación se puede traducir en mayor sensación de frío. Claro, que cuando hace frío beber agua helada

nos puede producir escalofríos. Es **buena idea llevar un termo con té o caldo caliente**, o llevar **zumo** además de la correspondiente cantimplora con **al menos un litro de agua**. Las bolsas de hidratación tan útiles porque nos permiten beber pequeños tragos constantemente sin necesidad de parar y quitarse la mochila para sacar la cantimplora, con temperaturas bajo cero tienen un grave problema: es muy difícil evitar que la boquilla y el tubo se congelen, aunque los cubramos con una funda de neopreno. Se puede intentar evitarlo soplando hacia dentro cada vez que bebemos y proteger la boquilla dentro de la chaqueta pero no se garantiza la eficacia.

8. La electrónica también come

Los **aparatos eléctricos y electrónicos** (teléfonos móviles, walkie-talkie, aparatos GPS, ARVA y linterna frontal) no faltan en el moderno equipo del montañero. Todos son muy **útiles y algunos imprescindibles**, pero tienen un talón de Aquiles: que las baterías en invierno se descargan muy deprisa. Por eso, antes de salir de casa es obligatorio **comprobar que todos los aparatos que llevamos tienen las baterías bien cargadas**. Y en segundo lugar hay que **protegerlos bien del frío y de la humedad**. Esto resulta relativamente fácil en el caso de teléfonos móviles y Arvas, que van protegidos por la ropa, pero no en el de la linternas frontales cuando se llevan puestas (por cierto, **la frontal nunca debe faltar en la mochila**, pero más en invierno cuando los días son muy cortos y es fácil que nos sorprenda la noche). Llevar **pilas de repuesto bien protegidas** es un gesto de experto.

9. El sol del invierno también quema

La **nieve refleja la luz y los rayos ultravioletas aumentando de forma notable la radiación que recibimos**. La baja temperatura ambiente puede hacer pensar que no pasa nada, hasta que es demasiado tarde. Por lo tanto hay que **proteger con cremas solares de alto factor de protección la piel que no esté cubierta** por la ropa, generalmente cara y cuello. **Los labios son especialmente delicados** y hay que protegerlos con cremas especiales. Los ojos también son muy vulnerables y no vale con cualquier **gafa de sol**. Hay que utilizar las de **categoría 4 o, como mínimo, 3** (el nivel de protección UV viene señalado en una pequeña pegatina adherida a las lentes. Si no la tiene busca otra gafa). También es muy importante que **la gafa cubra sobradamente los ojos por arriba, por abajo y por los laterales**. ¡Olvídate de las modas minimalistas! Las máscaras (gafas de esquí) protegen bien del viento, pero suelen tener una protección UV menor.

10. El coche que te lleva y te trae

La aventura de una excursión invernal comienza al salir de casa. La mayoría de nosotros llega a la montaña en coche y esto significa que también **el automóvil debe estar preparado para el invierno**. Hasta la Dirección General de Tráfico hace campañas de publicidad sobre ello. No olvides meter en el coche unas “buenas” **cadenas** (y saber ponerlas), llevar en el **radiador líquido anticongelante** y unas **pinzas para la batería**. Si el automóvil es diesel y se prevén temperaturas muy bajas hay que echar un poco de gasolina en el depósito pues **el diesel se congela fácilmente**. Es interesante componer un kit de emergencia invernal compuesto por **manta, manta térmica, forro polar, impermeable “capitán pescanova”, guantes de trabajo**, unos **guantes de plástico** de los que se utilizan en las gasolineras y una **pala**.

Autor del artículo: **José Eladio Sánchez. Director de la Escuela Madrileña de Alta Montaña**

Publicado en: **Desnivel.com**