



MONTAÑA | El descenso de la temperatura corporal es muy peligroso en la práctica de actividades invernales

Actuar ante la hipotermia



El Anayet en plena estación invernal, con el correspondiente descenso de las temperaturas. MANUEL SUÁREZ

Aunque muchas actividades invernales se planean y se realizan según unas pautas previstas, hay ocasiones en las que factores inesperados, a los que también se suma a veces la mala suerte, pueden deparar situaciones desagradables o, incluso, peligrosas. Estas actividades requieren que la logística y el equipamiento se preparen con detalle.

En invierno, estas situaciones de riesgo suelen estar relacionadas con la hipotermia. Y es que, cuando las temperaturas son muy bajas, hay que valorar la meteorología y los aludes porque son también un peligro notable a la hora de enfriar el cuerpo. Lo más importante será entonces mantener y regular el control térmico corporal.

Es posible realizar acciones que prevengan la hipotermia. La correcta equipación y la ingestión adecuada de líquidos suele ser suficiente en la mayoría de los casos. Sin embargo, hay situaciones en las que nos podemos encontrar ante circunstancias, propias o ajenas, mucho más complicadas. Son situaciones no deseadas, que habi-

TIPOLOGÍA

Hipotermia grado I: la víctima está consciente, con temblor y temperatura central entre los 32° y los 35°C.

Hipotermia grado II: la víctima tiene un bajo nivel de consciencia, sin temblor y su temperatura central se sitúa entre los 28° y los 32°C.

Hipotermia grado III: la víctima está inconsciente y su temperatura central oscila entre los 24° y los 28°C.

Hipotermia grado IV: la víctima no respira y su temperatura central es menor de 24°C.

En todos los grados de hipotermia, se ha de prevenir el enfriamiento posterior y tratar las lesiones asociadas.

tualmente se presentan de manera imprevista, por lo que es imprescindible estar bien preparado para identificar de una manera clara y sencilla sus distintos grados.

La hipotermia se presenta cuando baja la temperatura corporal. El cuerpo humano posee una temperatura media de 36,5°C y, cuando nuestro cuerpo alcanza los 35°C u otra temperatura inferior, se entra en los primeros estadios de esta afección. En ese momento, la prioridad es evaluar la situación en el menor tiempo posible, para así tomar las medidas adecuadas.

Respecto a la tipología de la hipotermia, esta se puede clasificar según sus grados de intensidad. Así, la considerada de tipo I es la menos peligrosa y la más sencilla de controlar. Sus síntomas incluyen la presencia de escalofríos y tiritonas, aunque persista la consciencia, y la manera de actuar frente a ella es abrigo a la víctima, darle bebidas calientes y trasladarla a un lugar resguardado. Por su parte, la tipo II, sin ser peligrosa, requiere medidas más severas. No se manifiestan escalofríos ni tiritonas

(este dato es el más importante puesto que la ausencia de estos indicios nos puede hacer pensar que el sujeto ha mejorado). Asimismo, suele venir acompañada de una alteración de la consciencia y arritmias cardíacas. Lo más correcto, además de las actuaciones citadas en el caso anterior, es poner al afectado en PLS (posición lateral de seguridad) y realizar RCP (reanimación cardiopulmonar).

Los casos más graves

En la hipotermia considerada de tipo III, se produce una bajada importante de la temperatura corporal con riesgo claro de que empeore y se convierta en hipotermia de tipo IV. En este caso, el sujeto pierde la consciencia, aunque mantiene la respiración, a lo que se suman los síntomas descritos en el caso anterior. El procedimiento de actuación ante estos casos es similar al último descrito. Por último, la hipotermia de tipo IV es la más peligrosa y requiere una intervención activa para reconducirla. En estos casos, parece que la víctima ha fallecido, dado que el sujeto no respira, ni está consciente. También presenta un tórax comprimible a la presión y el abdomen blando. Se aplicará entonces RCP durante 20 minutos y, si no responde, se realizará otra valoración para tomar las decisiones oportunas (traslado, repetición de RCP...).

Lo común en todos los procedimientos es el calentamiento previo. Hay que tener en cuenta que un hipotérmico no genera calor, por lo que es mejor aumentar su temperatura con un cuerpo caliente que introducirlo en un saco o similar. En estos casos, se hace imprescindible contar con una manta térmica de emergencia (la parte plateada debe estar en contacto con el cuerpo).

Uno de los problemas que puede aparecer es el de un posterior enfriamiento y agravamiento de la hipotermia por el retorno de sangre cutánea fría, debido al riesgo de que la temperatura central disminuya por debajo de los límites irreversibles. Por eso, se considera necesario proteger a la víctima a fin de evitar un mayor enfriamiento. Además, no se debe proceder a recalentar las congelaciones, pues podemos agravar las lesiones; solo ha de hacerse si existe peligro de congelación posterior.

Es muy corriente llegar a esta situación sin darse cuenta ni haberse enfrentado a situaciones extremas (basta recordar que por la cabeza se pierde un 30% de calor corporal). Abrigarse e hidratarse son piezas clave en este difícil rompecabezas.

MANUEL SUÁREZ

GUÍA DE ALTA MONTAÑA Y PROFESOR DE ESQUÍ

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ CARRERAS POR MONTAÑA

Pruebas de selección del GTACAM FAM-CAI

El 21 de enero, a las 11.00, tendrán lugar las pruebas de selección del GTACAM FAM-CAI para la temporada 2012 en las pistas de atletismo de la Ciudad Deportiva Municipal José M.ª Escriche de Huesca. Consistirán en un test de pista de 5 minutos y posibles pruebas adicionales de habilidad. Los interesados en realizar la selección deben tener entre 16 y 24 años y estar federados en montaña en el año 2012. Hay que cumplimentar una ficha de inscripción y adjuntar fotocopia de la licencia deportiva y currículum deportivo del participante, enviándolas a gta-camfam@gmail.com. En el caso de que sea menor de edad se enviará también una autorización paterna. Más información en www.fam.es.

■ RAQUETAS DE NIEVE

VIII Encuentro Interpirenaico

Se recuerda que el próximo domingo, a las 10.00, tendrá lugar el VIII Encuentro Interpirenaico de Raquetas de Nieve, en el que la FAM convoca a clubes y a aficionados para que participen junto a nuestros vecinos franceses en el entorno de Somport. La FAM tiene previsto poner a disposición de los inscritos un autobús para facilitar el desplazamiento. Este saldrá de Zaragoza a las 7.30, con un precio de 12 euros para federados y de 15 para el resto de interesados.

■ ESQUÍ DE TRAVESÍA

Aplazada la prueba Valle del Aragón

Debido a la escasez de nieve, la organización de la Travesía Valle del Aragón decidió aplazar la celebración de dicha carrera. Próximamente se informará de la fecha de la nueva convocatoria. La organización lamenta los contratiempos que el aplazamiento pueda ocasionar. Quienes ya hayan realizado el pago, pueden optar por solicitar la devolución del mismo o dejarlo en depósito para la prueba aplazada. Se puede solicitar a través del correo electrónico beraglop@hotmail.com.