

Índice

Prólogo de César Pérez de Tudela	7		
Introducción del autor	9		
I. MONTAÑISMO Y TREKKING			
Concepto y lugar en la evolución de los deportes de montaña	13		
II. EQUIPO Y MATERIAL	23		
1. Vestimenta	23		
1.1. Los pies: botas y calcetines	25		
1.2. Las piernas: pantalones y mallas	38		
1.3. El tronco y las extremidades superiores	40		
1.4. Cabeza, ojos y piel	47		
2. El equipo externo	50		
2.1. La mochila	50		
2.2. Para dormir: saco, funda de «vivac», colchoneta aislante y tienda	53		
2.3. Para progresar: bastones, raquetas y crampones	58		
2.4. Seguimos progresando: material necesario en vías «ferrata»	63		
3. Otros accesorios o complementos	64		
III. MARCHA Y TÉCNICAS DE PROGRESIÓN SEGÚN TIPOS DE TERRENO	65		
1. Biomecánica y sus conceptos básicos	66		
1.1 La marcha	67		
1.2 La escalada	68		
2. Técnicas de marcha básicas	70		
2.1. El ritmo	70		
2.2. En ascenso	72		
2.3. En descenso	72		
3. Técnicas de marcha específicas: cuando no hay senderos	73		
3.1. Canchales	73		
3.2. Pedreras	74		
3.3. Desprendimientos de terreno	75		
3.4. Pendientes de hierba	76		
3.5. Vegetación espesa	76		
3.6. Cruce de ríos	77		
3.7. Neveros	81		
3.8. Glaciares	83		
4. Técnicas básicas de trepada para terreno escarpado	86		
4.1. Fundamentos	86		
4.2. En ascenso	87		
4.3. En descenso (destrepe)	89		
5. Técnicas de trepada específicas	90		
5.1. Técnica apoyos de pie	90		
5.2. Técnica de oposición	91		
6. Progresión en vías ferrata	92		
6.1. Antecedentes históricos	92		
6.2. Técnica de progresión y aseguramiento	94		
6.3. Normas de comportamiento	96		

IV. PREPARACIÓN Y DESARROLLO DE UNA ACTIVIDAD	99
1. Organización «antes de» planificar	99
1.1. Según época del año, y otros principios básicos	99
1.2. Preparación del equipo, antes de... ..	101
1.3. ¿Algo más a tener en cuenta?	103
2. Sobre el terreno: generalidades y peculiaridades	104
2.1. Pautas generales	104
2.2. Ida y vuelta	107
2.3. Circundante	107
2.4. Lineal	107
2.5. Con ascensión	108
2.6. Mujeres y embarazo	110
2.7. Con niños	110
2.8. Con personas minusválidas	114
2.9. En terrenos nevados	115
3. Orientación	117
3.1. Horarios y desniveles	117
3.2. Con medios naturales	120
3.3. Mapa y brújula: por separado, y juntos	122
3.4. Otros instrumentos	130
3.5. Orientación con niños	131
3.6. Orientación en medios nevados	132
V. PASAR LA NOCHE	133
1. Mantenimiento del calor corporal, protección e impacto	134
2. Acampada-tienda de campaña	137
2.1. Su emplazamiento y otras precauciones	137
2.2. Una vez dentro de la tienda	138
2.3. Legislación	139
3. Albergues - refugios	141
3.1. ¿Dónde vamos a dormir?	141
3.2. Guardados o sin guardar	142
4. Vivac y situaciones de emergencia	144
4.1. Premeditado	146
4.2. Emergencia	147
VI. SALUD: ALIMENTACIÓN Y ENTRENAMIENTO	149
1. Hábitos alimentarios: ¿comemos bien? ..	149
2. Fuentes y reservas energéticas	150
3. La dieta adecuada	152
3.1. Antes, durante y después	153
3.2. Comer caliente	154
4. Necesidades hídricas	156
5. Entrenamiento físico	158
5.1. Cualidades físicas	158
5.2. La actividad física en montaña	162
VII. EL MUNDO DE LA ALTITUD	165
1. Descripción del fenómeno	166
2. ¿Qué vamos a encontrarnos? mal agudo de montaña	167
3. Aclimatación, o cómo enfrentarse (¿?) a la altitud	172
3.1. Prevención: una «especial» rutina diaria	172
3.2. Ojo a los enfriamientos	174
3.3. ¿Comer? sí, pero sobre todo beber ..	175
3.4. Mujeres embarazadas y niños	180
4. Expediciones comerciales: el hombre y sus recursos	180
4.1. La compañía organizadora y el guía ..	181
4.2. El hombre	183
VIII. SEGURIDAD, PELIGROS Y ACCIDENTES	187
1. ¿Riesgo o peligro? responsabilidades compartidas	187
2. Necesidad de formación. Los técnicos deportivos	189
2.1. El técnico que enseña	192
2.2. El técnico que guía	193
2.3. ¿Qué podemos exigir?	194
3. Los peligros más habituales	197
3.1. Derivados de los agentes atmosféricos	197
3.2. Los originados por desprendimientos ..	198
3.3. Derivados del medio que nos rodea ..	199
3.4. Derivados de nuestra actitud personal	200
3.5. ¿Qué hacer en caso de perderse? ..	200
4. Accidentes	203
4.1. ¿Qué dicen las estadísticas?	203
4.2. Protocolo de actuación	204
4.3. Operativo de búsqueda, rescate y evacuación	209
4.3.1. ¿Cómo dar aviso? señales de socorro	211
4.3.2. Con helicóptero. aspectos técnicos	212

IX. PRIMEROS AUXILIOS, Y CÓMO CUIDAR DE NOSOTROS MISMOS	215
1. Problemas principales: ¿qué hacer y qué no hacer?	215
1.1. Consciencia y funciones vitales	216
1.2. Puntos de sangrado y otros síntomas de alarma	220
2. Sabemos lo que tiene... ¿y ahora qué?	222
2.1. Fracturas, luxaciones y esguinces ..	223
2.2. Heridas, lavado y desinfección	225
2.3. Quemaduras	226
2.4. Intoxicaciones y envenenamientos ..	226
2.5. Mordeduras y picaduras	227
2.6. Daños producidos por el calor	229
2.7. Daños producidos por el frío	229
2.8. Apendicitis	231
2.9. Convulsiones	231
3. El cuidado personal preventivo	232
3.1. El sol, nuestros ojos y nuestra piel ..	232
3.2. La diarrea	234
3.3. Hemorroides	235
3.4. Edemas en altitud y problemas respiratorios	235
3.5. Nuestros sufridos pies	236
3.6. Enfermedades epidémicas: las vacunas	237
3.7. Calambres musculares y rotura de fibras	238
3.8. Electrocutión y fulguración (el rayo)	238
4. El botiquín	239
4.1. Individual	239
4.2. Colectivo	240
X. PREVISIÓN METEOROLÓGICA Y ESTUDIO DE LA NIEVE	243
1. La atmósfera. escalas de observación	244
2. Parámetros principales que determinan el estado de la atmósfera	246
2.1. Presión	246
2.2. Temperatura	248
2.3. Humedad	251
2.4. Viento (escala meteorológica)	252
2.5. Viento (escala aerológica)	255
3. Nubes y precipitaciones, palabras de un lenguaje	258
3.1. Tipos y clasificaciones	259
3.2. Precipitaciones	261
3.3. Formaciones nubosas especiales (nieblas, ondas y efecto föhñ)	262
4. Los frentes. interpretación de mapas isobáricos	266
4.1. Formación de borrascas y frentes ..	266
4.2. Interpretación de mapas isobáricos	269
5. La tormenta	273
5.1. El cúmulonimbo. formación	273
5.2. Peligros: ¿qué se puede esperar?	276
5.3. ¿Cómo actuar? indicadores previos	278
6. Algunas reglas de previsión	282
7. Estudio de la nieve	285
7.1. Conocer la nieve. factores que intervienen en el riesgo de aludes	285
7.2. Prevenir... y curar	288
XI. CONSEJOS PARA TUS VIAJES A «OTROS MUNDOS»	291
1. Algo tan viejo como el ser humano ...	291
2. Plateamiento de organización	292
3. Planificación	294
3.1. Reserva el billete de avión con tiempo	294
3.2. Prevención sanitaria	294
3.3. Trámites oficiales previos	298
3.4. Seguro	298
3.5. El equipaje	298
3.6. El dinero	299
4. ¡Ya estás allí!	300
4.1. Precauciones básicas	300
4.2. Las propinas, motor económico	301
4.3. Comienza la actividad	302
4.4. Preparativos para el regreso	304
XII. MINIGUÍA DE ACTIVIDADES RECOMENDABLES	307
Fuentes bibliográficas	317
Apéndice I: Algunas direcciones útiles en la web	318
Apéndice II: Índice de términos	319