

Índice

<i>Prólogo por Albert Clapés</i>	8
Introducción	9
Protocolo de actuación inmediata en los accidentes de montaña	11
Proteger, Avisar, Socorrer	11
Valoración funcional y soporte vital, si es necesario	11
Valoración inicial de las lesiones	15
Anatomía	19
El aparato locomotor	19
El sistema nervioso	21
Botiquín de montaña y material para curas y vendajes	23
Botiquín de montaña	23
Material para curas y vendajes	24
Vendajes	27
Recomendaciones generales para vendajes	28
Complicaciones	29
Lesiones de partes blandas	31
Contusiones o magulladuras	31
Abrasiones, laceraciones y heridas que no requieren sutura	32
Tratamiento de las heridas que no requieren sutura	33
Ampollas	34
Hematoma subungueal	35
Uñas encarnadas	35
Heridas punzantes con el objeto clavado	36
Tratamiento de las heridas que requieren sutura	36

Lesiones del aparato locomotor	39
Lesiones musculares	39
Traumatismos articulares	40
Traumatismos óseos	41
Amputación traumática de un miembro	46
Inmovilizaciones más frecuentes en la montaña	47
Mandíbula	47
Cuello	47
Extremidades superiores	49
Clavícula	50
Hombro y escápula	52
Brazo	56
Codo	58
Antebrazo y muñeca	59
Mano y dedos	61
Costillas	63
Columna vertebral	63
Pelvis	64
Fémur	65
Rodilla	66
Pierna	67
Tobillo y pie	68
Dedos del pie	69
Bibliografía básica y referencias webs	71