

Introducción

Este libro nació como texto de referencia para los cursillos del mismo nombre que organiza la Federación Territorial Valenciana de Montañismo. Va dirigido especialmente a montañeros, aunque será útil también para el personal sanitario y los socorristas profesionales. Contiene información que cualquier montañero puede comprender y utilizar, sin más conocimientos previos que los de cultura general. Pretende servir de ayuda para tomar decisiones prudentes en condiciones de aislamiento, cuando no puede contarse con ayuda exterior.

Se ha procurado un formato pequeño y robusto para que pueda ser utilizado en la montaña. Durará más si se le trata con cuidado y se le protege con una funda de plástico.

Deliberadamente, en este libro se ha reducido la descripción de los fundamentos fisiopatológicos al mínimo indispensable. Se ha concedido más importancia a cómo reconocer las diferentes situaciones clínicas por sus síntomas y signos, y cómo actuar ante ellas si no hay ningún médico a quien consultar. En plena montaña y sin más medios que lo que lleva en su mochila, un médico no podría hacer mucho más.

Las situaciones clínicas que se describen son suficientemente reconocibles por cualquier montañero, y en los casos en que pudiera surgir la duda se aconseja la actuación más prudente. El principal elemento del botiquín es el sentido común. Se citan pocos medicamentos, y los que se citan pueden transportarse y administrarse con facilidad. No se citan medicamentos difíciles de administrar, ni técnicas de rescate que requieran material especializado que ningún alpinista transporta habitual-

mente en su mochila (férulas hinchables, colchón de vacío, camilla). Si se cita el helicóptero, es sólo desde el punto de vista del simple montañero, no del socorrista profesional.

Los capítulos sobre urgencias generales son muy escuetos, porque hay que conocer bien unas pocas ideas básicas e ir al grano. Otros capítulos son más extensos porque tratan de situaciones clínicas relativamente específicas del montañismo (aludes, rayo, radiación solar, calor, frío, hipoxia de la altitud); o porque tratan de enfermedades propias de lugares remotos en donde este libro puede ser el único apoyo del que disponga el viajero para tomar decisiones (medicina tropical, diarrea); o porque contienen información que el montañero no va a encontrar fácilmente en otros libros (potabilización del agua). El capítulo 16 trata de la prevención y tratamiento de enfermedades que se dan en unos países y no en otros; en este caso es evidente la necesidad de conocer la distribución geográfica de tales enfermedades. Al final del libro hay un índice alfabético que puede ser útil para orientar el diagnóstico diferencial de los distintos síntomas que puede presentar un paciente.

Este libro no es la solución para todos los problemas que pueden ocurrir en la montaña. Por mucho que se estudie y se apliquen sus recomendaciones, existe siempre la posibilidad de que nos desborden la enfermedad y la muerte. Si fuera así, puede ser un consuelo para el montañero el saber que en aquellas condiciones no se podía haber hecho más.

Si en ningún campo del saber humano es conveniente ser dogmático, ello es especialmente cierto en lo que a la medicina se refiere. Dado que la medicina es un arte, no existe sólo una única forma correcta de actuar. Puede haber diferentes soluciones válidas para un mismo problema. Los autores de este libro hemos procurado que nuestras recomendaciones se ajusten a lo

generalmente aceptado en la medicina actual, lo que no quiere decir que cuando estamos en la montaña obremos exactamente como lo haríamos en un hospital. Aunque no figuren las citas, todas y cada una de las afirmaciones contenidas en este libro pueden ser respaldadas mediante sus correspondientes referencias bibliográficas. La información sobre distribución geográfica de las enfermedades está tan actualizada como ha sido posible, pero puede cambiar de un año para otro.

La primera edición de esta obra salió a la luz en 1995 gracias a la generosidad de dos personas. El veterano editor Juan Bermell puso a nuestra disposición sus conocimientos, su experiencia y su gran calidad humana; su amistad es una de las satisfacciones que este libro nos ha deparado. El presidente de la Federación Territorial Valenciana de Montañismo, Francisco Durá, impulsó desde su cargo la creación de este libro y no dudó en asumir riesgos para que pudiera llevarse a cabo. Sea para ambos nuestro agradecimiento. La segunda edición la publicó en el año 2000 la editorial Desnivel y también se agotó rápidamente. En esta tercera edición, de nuevo a cargo de Desnivel, se han seguido los mismos criterios que en las dos anteriores. Hemos querido hacer un libro austero, con la mayor cantidad posible de información útil para los montañeros pero con el mínimo peso y volumen.

En los 13 años transcurridos desde su aparición, este libro ha tenido una aceptación sorprendente. Se ha vendido en España y varios países de Hispanoamérica (¡e incluso en una librería de Praga!), ha sido adoptado como libro de texto para diversos cursillos y ha acompañado a numerosas expediciones extraeuropeas. Los autores profesamos por él un cariño especial. Fue nuestro primer libro, y nos ha producido mucha alegría reencontrarnos con él en lugares tan remotos como varios cam-

pamentos base en el Karakorum, la biblioteca de un andinista en Bariloche, un albergue en la Patagonia chilena o las ciénagas del Ruwenzori.

Un libro se escribe porque hay alguien que lo lee. Deseamos al lector que disfrute leyendo este libro tanto como nosotros hemos disfrutado escribiéndolo.

Valencia, otoño de 2008.

Índice

1. ORDEN DE PRIORIDADES EN EL MANEJO DEL ACCIDENTADO	19
2. TRAUMATISMOS DE LA CABEZA	29
Traumatismos craneoencefálicos	29
Traumatismos de la cara	34
Traumatismos oculares	35
3. TRAUMATISMOS DE LA COLUMNA VERTEBRAL	37
4. TRAUMATISMOS TORÁCICOS Y ABDOMINALES	43
Traumatismos torácicos	43
Traumatismos abdominales	50
5. FRACTURAS Y LUXACIONES DE LAS EXTREMIDADES	55
Fracturas y luxaciones de las extremidades superiores	62
Fracturas y luxaciones de las extremidades inferiores	71
Lesiones menores	75
6. HERIDAS DE LA PIEL Y PARTES BLANDAS	79
7. ENCORDAMIENTO	89
8. TENDINITIS Y OTRAS LESIONES POR SOBRECARGA DEL ESCALADOR	103
9. EL ALUD	111

10. EL RAYO	125
11. QUEMADURAS	131
12. PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA RADIACIÓN SOLAR	135
Quemaduras solares	136
Herpes labial	139
Insolación	140
Oftalmia de las nieves	140
13. PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL CALOR	143
Golpe de calor	144
Síncope por calor	149
Calambres por calor	150
14. PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL FRÍO	151
Congelación	151
Ceguera por el viento frío	163
Pie de trinchera	165
Hipotermia	168
15. PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALTITUD	187
Mal agudo de montaña	193
Edema periférico de la altitud	199
Edema cerebral de la altitud	200
Edema pulmonar de la altitud	204
Hemorragias retinianas	208
Apoplejía en altitud	209
Afasia transitoria en altitud	210

Embolia pulmonar en altitud	211
Deterioro de la altitud extrema	212
16. ASPECTOS SANITARIOS DEL MONTAÑISMO EN CORDILLERAS TROPICALES	217
Vacunación	219
Higiene del agua y de los alimentos	229
Enfermedades de transmisión sexual	231
Baños	232
Paludismo	232
17. POTABILIZACIÓN DEL AGUA	253
Ebullición	255
Filtración	255
Halógenos	259
Plata	272
Otras sustancias	273
18. DIARREA	275
19. MORDEDURAS Y PICADURAS DE ANIMALES	279
Ataques de animales grandes	279
La rabia	283
Serpientes venenosas	289
Saurios y anfibios	299
Artrópodos	299
20. MISCELÁNEA DE PROBLEMAS MÉDICOS	309
Coma	309
Fiebre	311
Jaqueca	315

El ojo rojo	316
Dolor de oídos	323
Vértigo	324
Congestión nasal	325
Dolor de dientes	326
Dolor en el pecho	327
Asma	332
Dolor en el vientre	334
Molestias anales	346
Dolor en el pie	350
Diabetes y otras enfermedades endocrinas	354
Anticonceptivos	357
Embarazo	357
21. EVACUACIÓN	359
22. BOTIQUÍN	385
LECTURAS RECOMENDADAS	401
ÍNDICE ALFABÉTICO	409