

- PRECAUCIONES DE ACCIDENTES EN LA MONTAÑA -

En la montaña también deben observarse una serie de precauciones en evitación de accidentes más o menos graves.

Aun en época estival, debe tenerse muy en cuenta las condiciones climáticas.

Conviene saber:

- Que a la montaña se debe ir siempre con el equipo adecuado, según la estación del año, y en grupos, no en solitario.
- Que una anomalía típica en la montaña es el “golpe de calor”, que ocurre cuando se realizan esfuerzos prolongados a altas temperaturas. La piel seca y caliente, el color rojizo o amoratado, la temperatura elevada, y en un estado de confusión son sus síntomas. Son más proclives a sufrirlo los ancianos, niños obesos y alcohólicos. Aparte, son comunes el resto de trastornos que produce el sol, como la insolación y el eritema solar.
- Que en situación de agotamiento por el calor si se continúa el ejercicio físico intenso se pueden producir calambres, principalmente en las piernas, al aumentar la sudoración en condiciones desfavorables.
- Que en la ascensión a la montaña hay que tener presente que a mayor altura, la presión atmosférica desciende, así como la cantidad de oxígeno, por lo que a determinadas cotas de altitud, se producen dificultades en la respiración.
- Que hay que mantener especial atención a las picaduras de los insectos (tarántulas, arañas, abejas, avispas, escorpiones, alacranes, etc.) procurando extraer los aguijones, limpiando posteriormente la zona afectada y aplicando agua fría o hielo y amoníaco.
- Que en caso de mordedura de víbora, una de las que más gravedad puede revestir, nunca se succionara la herida ni se efectuaran incisiones en ella. Lo indicado es inmovilizar la zona afectada, mantenerla en reposo y efectuar una ligadura con banda elástica o en su defecto, un pañuelo, cinturón o cordel por encima de la mordedura. Si es posible, aplicar hielo sobre la zona tumefacta. Procurar el traslado inmediato al centro sanitario más próximo.
- Que para evitar intoxicaciones alimenticias, no se debe ingerir setas si no se es un perfecto conocedor de sus especies, ni alimentos en dudoso estado de conservación (carnes, pescados, conservas). Tenga especial cuidado con el agua de los manantiales, pozos, etc., ya que es fácilmente contaminable.