

MANUAL CURSO BASICO DE MONTAÑA

TEMARIO.

Clases:

Contenidos

- Historia y Organización
- Vestuario
- Equipo
- Alimentación
- Seguridad I
- Seguridad II
- Primeros Auxilios
- Planificación

HISTORIA Y ORGANIZACIÓN

Línea del Tiempo.

ETAPAS

	Siglo XIX				
Pre-hispana	Naturalistas Científicos	Extranjeros Residentes	Deporte Organizado	Deporte Científico	Deporte Empresa
Incas, Aztecas: Rutinas Ceremoniales entre Dioses y Hombre				Aporte del Estado (Digeder- Polla Gol)	
Niño del Plomo, niño del Aconcagua			1942 FEACH	1970 ENAM	
	1900	1930	1970	1985	

ETAPA PREHISPANA

Algunos estudios afirman que el comienzo en ascensiones se inicia entre los siglos XV y XVI con la expansión del imperio Incaico, si bien las razones eran religiosas no se descarta el espíritu de investigación, Los cerros fueron motivos de admiración por varias causas, las principales son:

- Personificación divinidades de las cuales descendían los hombres.
- Para Aposentamiento al Alma de los Muertos (Sacrificios Humanos, servir de intermediarios antes las divinidades).

Los incas realizaban diversas fiestas religiosas y civiles una de la más importante se llamaba **Apococha**. (Ceremonia para celebrar el Nacimiento del Inca.) La ceremonia consistía en llevar niños a las alturas del Cuzco, le hacían masticar hoja de coca y beber chicha, dejándolo en las alturas, Cordillera de los Andes entre los 4000 y 6700 metros sobre nivel del mar. Generalmente morían por Congelamiento.

Actualmente se ha encontrado dos santuarios en las alturas con niños sacrificados que pueden corresponder a este ritual.

- Momia del Cerro Aconcagua
- Momia de Cerro El Plomo

NATURALISTAS CIENTIFICOS

- | | |
|------------------------|--|
| - José Miguel Figueroa | Primer Intento en Ascender el Tupungato 6550 msnm llegando casi a los 6000. |
| - Luis Risopatrón | Jefe de la Comisión Chilena de Límites, Ascendió el Tupungato, Los ojos del Salado, 1924 Publico su Diccionario Geográfico de Chile |
| - Ignacio Domeyko | Fundador de la U. De Chile, quien realizo numerosos recorridos por la cordillera recolectando muestras mineralógicas, expediciones Vn. Descabezado Chico, Cº Azul, Vn. Antuco. |
| - Carlos Darwin | Llego con el Capitán Roberto Fitz Roy a bordo del Beagle. Hizo bastantes estudios en Patagonia y Tierra del Fuego, Ascendió la Cordillera de la Costa, y al Cerro La Campana. |

EXTRANJEROS RESIDENTES 1900 – 1930

En esta etapa ya casi todos los Alpes estaban conquistados, Entre 1910 y 1930 expedicionarios de distintas partes de Europa llegan a América con destacados alpinistas (Alemanes, Franceses, Italianos, Británicos, Polacos). Se realizaron muchas ascensiones deportivas, entre ellas:

Ya hay algunas Rutas Clásicas que se encuentran hoy en día:

Aconcagua	1934	Vn Llaima	1909
Vn. San José	1920	El Altar	1912
La Paloma	1912	Vn San Pedro	1903

DEPORTE ORGANIZADO

Comienza la Fundación de Clubes en Chile. Primer fundador de Clubes Germán Sattler en 1924 (Club Alemán de Excursionismo).

Clubes

- 1933 Club Andino de Chile (Por Sattler)
- 1935 Club Andino Valparaíso, Osorno
- 1937 Club Andino Llanquihue, San Felipe, Los Andes, El Teniente, Cautín
- 1938 Club Andino Gastón Saavedra, Pta. Arenas, Curico, Los Angeles,
- 1938 Club Andino Aguila Azul
- 1940 Club Andino Talca, Los Bronces, Chillan
- 1947 Antártida Chilena
- 1948 Puerto Natales
- 1950 Puerto Montt
- 1952 Andino Club Pamir

Asociaciones

- 1939 Asociaciones de Ski y Andinismo de Santiago, Valparaíso y Aconcagua.
Asociación de Andinismo y Excursionismo de Santiago ASAE
Asociación ANTUPIREN
- 1970 Toma la Presidencia de la Federación Sr. Hernán Berti Zentilli y se crea la Escuela Nacional de Montaña (ENAM) fundada por Claudio Lucero y Gaston Oyarzun, quienes fueron enviados a Rusia para ser Capacitados como Instructores.

DEPORTE CIENTIFICO /ETAPA ACTUAL

Este tenía Aporte de Estado: Digeder (Dirección General del Deporte)
Polla Gol (Juegos de Azar)

Dando un mejor apoyo a la creada ENAM, tenemos ya personal calificado y un nivel de vanguardia en América comparándolo con el resto del Mundo, en los últimos 30 años se han ascendido a las cumbres y cordilleras más importantes de los cinco continentes:

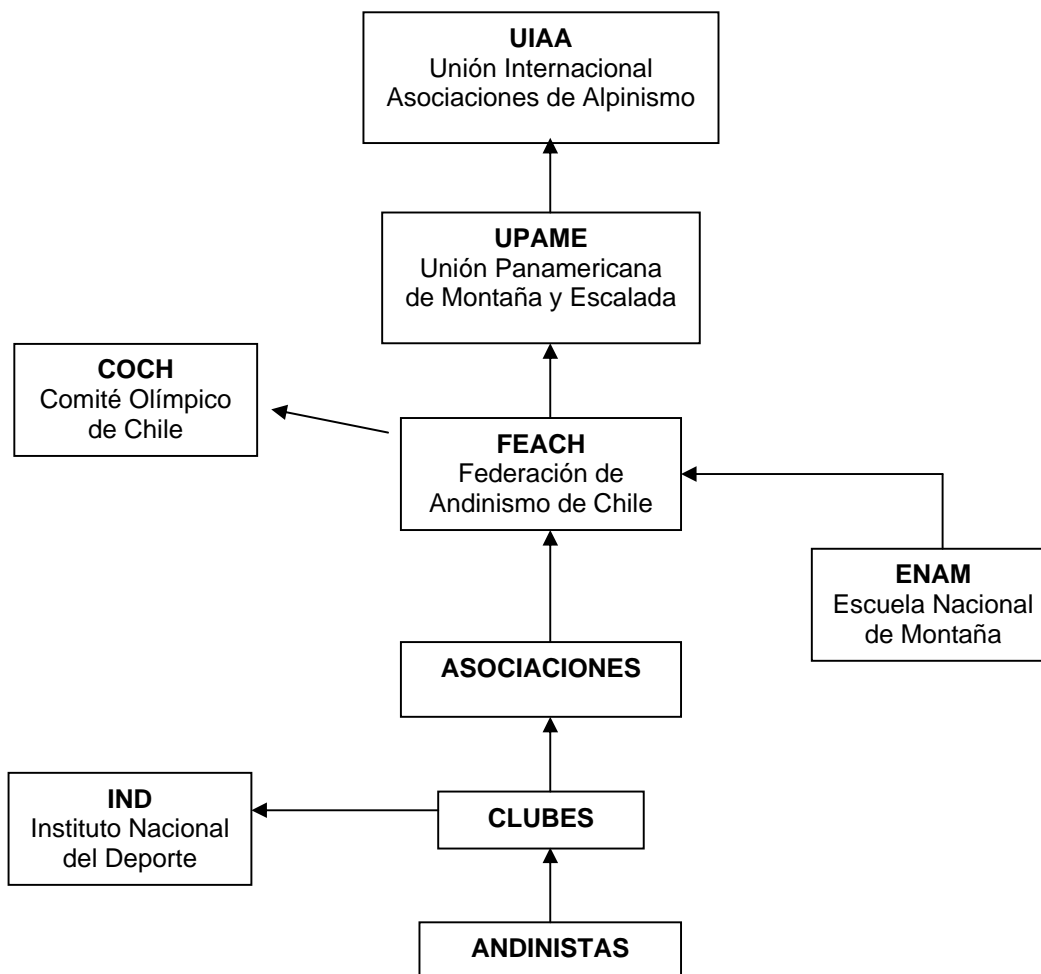
- El Cáucaso
- El Pamir
- Los Alpes
- Los Andes
- El Kilimanjaro

- Alaska, etc.

DISCIPLINAS

1. Senderismo También denominado como Excursionismo, Caminatas o Trekking
2. Escalada
 - Roca
 - Libre
 - Artificial
 - Big Wall (Grandes Paredes)
 - Hielo /Nieve
 - Ascensión Invernal
 - Paredes de Hielo Duro
 - Casadas de Hielo
 - Deportiva
 - Bulder (Rutas ya Preparadas)
 - Muro
 - Indoors
 - Outdoors
3. Vía Ferrata Rutas Encadenadas (Aseguradas con dos cordines)
4. Esquí
 - Alpino Centro invernales de Esquí
 - De Fondo Caminatas de pendientes Suaves (Militares)
 - De Randonnee Caminatas con Esquí y fijación articulada (Subir Cº de Invierno)
 - Fuera de Pista
 - Extremo
5. Otros Disciplinas
 - Espeleología Exploración de Grietas y/o Cuevas
 - Cangyning Escalada en Casadas de Agua
 - Rally de Montaña

ORGANIGRAMA MONTAÑISMO INTERNACIONAL / NACIONAL



VESTUARIO

HISTORIA

En un principio los materiales utilizados en la confección del vestuario de montaña tenían las siguientes características:

- Eran de gran peso
- Escasa polivalencia
- Fáciles de mojar
- Lentos de secar (especialmente el calzado)
- Muy voluminosos

Por todas estas razones:

- Más el importante incremento de montañistas en el mundo
- Y del rápido avance de la ciencia que incorporó al montañismo dentro de sus temas de estudios—entre otros—.

Actualmente contamos con un amplio espectro de posibilidades para la elección de equipo y vestuario de montaña, que reúnen todas las condiciones técnicas, de confort y seguridad mínimas.

FUNCION Y CUIDADO

FUNCIONES PRINCIPALES DEL VESTUARIO:

1- PROTECCION:

Debe procurar mantener la temperatura corporal para no sufrir congelamiento, hipotermia o simplemente no pasar frío. Además debe proteger contra la abrasión producida por raspaduras, rasguños, heridas, piedras, ramas, etc.

2- SEGURIDAD:

Debe estar compuesto de colores llamativos, vivos, "alegres", etc. que distingan a las personas del medio en el que se encuentran, que no se mimeticen con el entorno. Además, por efectos de temperatura, los colores oscuros atraen el calor, mientras que los claros los refracta. (Colores Vivos: Amarillo, Naranja, Rojo)

3- CONFORT:

En general, se debe usar prendas que además de procurarnos abrigo y seguridad, deben ser lo suficientemente dúctiles y maniobrables como para permitir desenvolvemos y trabajar sin ningún problema, sin entorpecer los movimientos.

CONDICIONES PARA LA ELECCION DEL VESTUARIO

1-TIPO DE ACTIVIDAD A REALIZAR

Si es alta, media montaña; extensa, breve; excursión, paseo, escalada, etc.

2-ZONA A VISITAR

Características de la zona (lluviosa, mucha nieve, es seca, etc.), altitud, posición geográfica (norte-sur), etc.

3-DURACION DE LA SALIDA

Dependerá de la cantidad de ropa que habrá que llevar.

4-EPOCA DEL AÑO

Las condiciones de una zona por lo general varían notablemente según la época: un cerro considerado de baja montaña en verano puede adoptar condiciones de alta montaña en invierno, siendo muy frío y de mayor cuidado.

5-CONDICIONES DE TRANSPORTE

Si se moviliza en transporte público, particular, vehículos grandes, pequeños, etc. Si el transporte queda cerca del lugar de campamento, alejado.

OTROS ASPECTOS QUE HAY QUE CONSIDERAR

A) Limitar las pérdidas de calor.

Proteger en primer lugar las zonas más sensibles del cuerpo, es decir, la cabeza, pues es responsable de gran parte de la radiación del cuerpo, y del tronco, que es la zona del "núcleo" del organismo. Para esto hay que mantener en contacto con la piel el aire que esta misma ha recalentado.

- La ropa debe entonces ser lo suficientemente amplia para permitir que exista esta capa de aire.
- Varias capas finas de ropa sirven más que una sola gruesa, pues entre cada una de ellas se encuentra una capa de aire.

B) Limitar las fugas:

Cuello y cintura de las camisas o chaquetas deben estar bien cerrados. Cerrar el cordón interior en las parkas de manera de crear un colchón de aire contra el tórax.

C) Limitar las superficies de contacto con el frío

Dependiendo de la actividad, preferir un guante tipo "mitón" a un guante con dedos, pues este último ofrece mayor superficie de contacto. Así mismo, se debe tener mucho cuidado con el frío que llega por el contacto de los pies con el suelo frío.

D) El Viento:

El Cortaviento "rompe" el efecto del viento sobre la temperatura. Es así como una sencilla tela puede mejorar de manera decisiva la eficacia de las ropas llevadas bajo esta cuando empieza el viento.

E) La Humedad:

Un zapato mojado, un guante húmedo... y todo el cuerpo se enfría. Pero los peores enemigos, desde este punto de vista, son la transpiración que se enfría y la condensación. Para evitarlos, hay que combatir el efecto de la transpiración ventilando las capas de aire.

CALZADO

Desde las primeras botas de cuero, tanto los materiales como los diseños, han evolucionado muchísimo. En la actualidad, debido al auge en la práctica de la actividad, entre otros, se pueden encontrar variados modelos. En términos generales, deben ser cómodos, quizás un poco más grandes que nuestra talla para ser usados con 2 pares de calcetines o un par muy grueso. No deben tener costuras interiores ni ser completamente rígidos, pero lo importante es que sean:

- Seguros
- Confortables
- Versátiles
- Resistentes
- Ligeros

Aún así, no existe el calzado "Todo Terreno", debemos tener en cuenta que existen diferentes tipos de calzado en función del terreno, clima y, especialmente, práctica deportiva.

LISTA DE VESTUARIO PERSONAL:

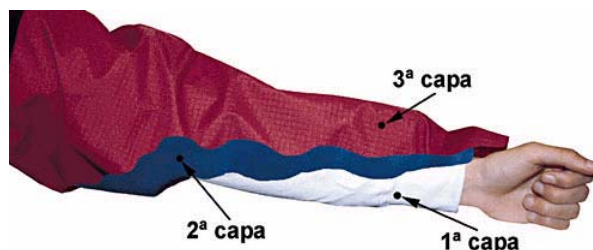
En general, este es un listado recomendado considerando todo tipo de situaciones (nieve, sol, viento, etc.)

- Zapatillas de Trekking
- Calcetines Térmicos
- Polainas
- Pantalón de Buzo
- Chaqueta de polar
- Pañuelo para el cuello
- Guantes para frío
- Lentes de montaña
- Zapatos de Montaña (cuero o plástico)
- Ropa interior
- Pantalón corta viento (o cubre pantalón)
- Chaqueta corta viento
- Gorros para el sol y el frío
- Guantes para trabajo (cuerda, acarreos)
- Parka

CAPAS

El concepto de la ropa técnica: las 3 capas

Bastan 3 capas de ropa seleccionadas con criterio para soportar cualquier clase de clima.



LA PRIMERA CAPA: En contacto con la piel. Es una capa interna que impide que la humedad del cuerpo se mantenga en la piel. Reúne las siguientes características:



- Aislante
- Saca hacia el exterior la humedad
- Antialérgica
- Fácil de secar.

En esta capa se encuentran incluidos la ropa interior larga, los calcetines y los guantes. Los materiales utilizados para esta capa pueden ser muy diversos (Polipropileno, lana, rhovil, Dunova, seda, capilene, etc.) Hoy, el mejor registro lo tiene el 100% Polipropileno, el capilene y el Dunova.

Los materiales utilizados para esta capa pueden ser: Polipropileno, polar, lana, hovil, Dunova, seda, capilene (Patagonia), etc.

Hoy, el mejor registro lo tiene el 100% Polipropileno, el capilene y el Dunova, siendo el propileno el más conocido y usado.

LA SEGUNDA CAPA: Aislamiento y calor. Cumple la función de guardar el calor del cuerpo evitando el enfriamiento.

- Esta capa aísla y conserva el calor.
- Mantiene una capa gruesa de aire alrededor del cuerpo
- Saca al exterior la humedad generada por la transpiración
- Ligeras y dúctiles para no entorpecer los movimientos de la circulación sanguínea
- Rápidas para secar.

Los materiales utilizados para esta capa pueden ser: Polar (Fleece), lana, Supplex Dupont (pantalones), Polartec®, Windstopper®

El material clásico es la lana, sin embargo, en nuestros días, el más eficaz es el famoso "polar", mucho más liviano que la lana.



LA TERCERA CAPA: El Cortaviento impermeable. Cumple la función de aislarnos del medio externo e impedir el enfriamiento por viento.

- Es un conjunto chaqueta - pantalón
- Impermeable al agua
- Cortaviento



No debe ser impermeable al vapor de agua de manera de poder evacuar desde el cuerpo la humedad producida por la transpiración.

Hay algunos de estos que además tienen un poder térmico (parka). El material clásico es el de las telas microporosas, es decir impermeable y respirable.

GORE TEX

Hay que entender que Gore-Tex es una marca registrada, pero ya se ha hecho conocida y se le trata como un nombre genérico.

- Es una membrana microporosa que está inserta entre capas de telas
- Permite la salida del vapor de la transpiración del cuerpo
- Impide la entrada de viento o de humedad que provenga del exterior.

Además, se trata de un tejido poroso, Cortaviento (oleófobo), hidrófobo (repele el agua) y muy resistente.

Esto es lo ideal, pero lamentablemente se trata de prendas que son muy caras y no están al alcance de todos. De igual forma, existen alternativas que si bien no tienen las cualidades de esta membrana, se comportan eficientemente en condiciones duras y son bastante menos caras.

Otros materiales similares (+/- respirables):

Hyvent

Textreme

Pertex

Simpatex

Ultrex

Hipora

EQUIPO

Los dividimos en dos grupos: A) Personal B) Común

A) Personal:

Piolet	Considerar medidas para su buena elección
Colchoneta	Comodidad y Aislamiento de Zonas Frías
Saco de dormir	Verificar sus Temperaturas Extremas
Mochila	Acorde a la Actividad a realizar
Bastones	Acorde a la Actividad a realizar (Telescópicos, Completos)
Cantimplora	Botella de Agua (H ₂ O)
Corta Pluma	Accesorio de buena utilidad
Servicios	Cubiertos para Comida (En lo posible Aluminio o Plástico)
Plato y Tacho	En lo posible Aluminio o Plástico
Botiquín	Evitar Primeros Auxilios
Cordines	10M x 10m/m
Linterna	Frontal: Con el fin de tener manos libres
Brújula	Utilizada en la Orientación o búsqueda de Coordenadas
BLOQ. Solar	Factor sobre 50
Calzado	Con preferencia cubrir el Tobillo del Pie
Anteojos	Protección Lateral para prevenir el ingreso de Rayos UV que rebotan en la Zonas blancas Caso de la Nieve.
Anti-Parras	Es recomendado para ocasiones de Ventisca (Temporal de Viento Blanco)
Jabón	Se recomienda por Higiene para no provocar enfermedades personales y/o a su propia Cordada. Debe ser de glicerina para menor impacto en la naturaleza.
P. Higiénico	
Set Costura	Agujas e Hilos Firmes para reparar parte de Equipo.

Bolsas Ziploc	Para Azúcar, Café, Mate, etc.
Cinta Señalizadora	Para Señalar rutas
Frazada Térmica	Para realizar Vivac (Plateada)
Silbato	Por concepto de señalización y Seguridad. (Sin Bola ya que esta se congela fácilmente.
Fósforos	En bolsa (Dentro de caja de rollo fotográfico).
Lápiz y Hoja	Toma de Apuntes (Bitácoras, Testimonios)

BASTONES.

Debe ser su mango ser superior a la órbita del ojo

La punta debe ser tipo cruz (+) para impedir agresiones al cuerpo.

La arandela se debe usar en Nieve:

Arandela Grande	=> Nieve Polvo
Arandela Pequeña	=> Nieve Dura

DORMIR EN MONTAÑA

Depende de:

- La Propia sensibilidad del Frío.
- El habito de dormir en Saco y superficie Dura.
- Estado Físico
- Condiciones del día (Fatiga, Alimentación)
- Se resiste el Frío estando seco y limpio
- La Temperatura y Humedad del ambiente.
- La Oxigenación e Hidratación
- Un buen aislante del Suelo
- Ropa Interior (1 Capa) para no perder calor
- Protección del Viento para no perder saco por brisa.

Teniendo en cuenta todos estos factores podemos: AUMENTAR EL CONFORT Y EN CONSECUENCIA LA CALIDAD DEL SUEÑO.

Tener en consideración el Cubre Saco en casos de situaciones Extremas.

Los tipos de Saco:

SINTETICOS y NATURALES (Pluma)

Considerar: en la Etiqueta debe señalar: -20 -10 -6

- 20 Temperatura Extrema que se puede resistir. (Se resiste, pero se pasa frío)
- 10 Temperatura Confort
- 6 Presentamos problema de Calor.

MOCHILA

Este se mide en Volumen (Litro):

- 10L => Media Jornada
- 30L => Ataque
- 30-60L => Fin de Semana
- +65L => Expediciones

PIOLET.

Partes: Cabeza	Pica o Hoja. / Cruz / Pala
Cuerpo	Mango / Regatón / Dragonera

La perforación en la Cruz que tienen los Piolet (Ojo) se debe para ser usados con Mosquetones.

Existen mayormente dos (2) tipos de Piolet: Marcha y Técnico.

Marcha : La palabra lo dice para realizar caminatas

Técnico: Se utiliza en los desplazamientos de nieve y/o Hielo.

ALIMENTACION EN MONTAÑA

Suministro de Energía hacia nuestro cuerpo La Energía es consumido por el Calor (37º Cuerpo Humano) y el Movimiento.

GRUPOS ALIMENTICIOS:

- **PROTEINAS:** Principal Energía que nos sirve para la reparación de Tejidos.
Se subdividen en dos:
 - Tipo Animales: Carnes Blancas y Rojas (Pescado, Posta)
 - Tipo Vegetal: Porotos, Soya.
- **CARBOHIDRATOS:** Repone Energía de forma inmediata por en de tenemos una recuperación más rápida.
Dentro de ellos: Azúcar, Harina, Papas (En papas encontramos Glucosa)
- **VITAMINAS:** Elementos que generan sustancias para que el Organismo este bien.
Dentro de ellos: Alimentos con Sal
- **SALES MINERALES:** Reguladores del Organismo y Metabolismo, Debemos considerar ingerir alimentos Frescos que contengan Sodio (NA), Potasio (K), Fierro (FY).

Sodio (NA): Mantiene Energía

Potasio (K): Mayor Nivel o Potencia Muscular

Fierro (FY): Nos permite recuperar la oxigenación y ayuda a la recuperación de Glóbulos Rojos

Dentro de ellos: Lechuga, Apio, Habas, Betarragas.

Nota: Consumir Vegetales Frescos y coloridos, ir variando las ensaladas ya que cada uno de ellos nos aportan diferentes vitaminas.

- AGUA (H₂O): 2/3 de nuestro cuerpo, están compuestas por Agua, principalmente su función es Regular el Metabolismo y evitar la Deshidratación.

Síntomas de Deshidratación: Boca Seca
Orina Amarillenta y mal Olor.

Agua de Lagos no contiene mayormente Sales Minerales por ser Agua normalmente detenida. El Agua de Ríos y de Mar como es filtrado por Arboles, piedras y otros componentes estos entregan mayor grado de Sales Minerales.

El Consumo debe ser: 50 cc (Centímetros Cúbicos) x Kilo x Día.

Nota: Consumir 6 Litros de Agua x Día, sobre los 5.000 msnm.

DIETA EQUILIBRADA

Buscar Alimentos fácil de digerir para gastar menos energía al digerir (Proteínas, Masas, Papa, Vegetales)

FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA ELECCION

- CLIMA
- DURACION DE LA ACTIVIDAD
- TIPO DE ACTIVIDAD
- ALTITUD (Según la Altitud modifica el estado de los Alimentos)
- ZONA A VISITAR
- EPOCA DEL AÑO
- MEDIO DE TRANSPORTE
- EL GUSTO PERSONAL / GRUPAL (Cordada)

Nota: CORDADA: Significa la unión de un grupo de Personas que se ha integrado para la formación de un Equipo, contemplando Amistad, Valores, Protección Mutua.

RACIONES HOMBRES DIA (R.H.D)

Desayuno Fuerte	Plato de Avena + Pasas, ½ Litro de Café c/Leche Pan c/Paté Cecinas Fruta
-----------------	--

Ración de Marcha Comida de Consumo inmediato, sin necesidad de cocinar, En montaña cambia la forma de Alimentación, con equilibrio entre lo Dulce y Salado.

Frutas Secas (Maní, Nueces, Almendras)
Sardinas
Pan
Cosas Saladas
Dulces con Azúcar

Cena / Comida Fuerte Tallarines, Fideos

Comida de Aproximación (Cajas)

Comida de Altura

Comida de Campamento Alto Nada de Grasas
Consumir bastante Agua
Sopas
Cubrir Deshidratación

CAJAS:

Cajas de Alimentación por cada Persona con sus Raciones

Se recomienda llevar dos (2) o Tres (3) Cajas mas por Seguridad.

Estas son distribuidas en las Noches: Comidas, Desayuno, Ración de Marcha

La perdida de Oxigeno

Se puede producir por Vómitos y Mareos

El Vomito es el más Peligroso que la Diarrea que ya uno de deshidrata más rápido y tiene perdidas de Acidos Estomacales, (Teniendo que esperar al menos 4 días para su recuperación)

Se producen más Glóbulos Rojos, pone espesa la sangre, y la circulación de la sangre es más lenta. Por ende se debe licuar consumiendo Agua. Además habiendo contemplado una buena Alimentación

En lo posible cada Material debe ser de Plástico y/o Aluminio con el fin de alivianar peso.

NOTAS GENERALES

La Leche: Entrega Proteínas, Grasas, mas aún la leche materna que sirve para ser inmune a enfermedades.

Consumir Agua el 5% de su peso en la Partida de la Actividad.

El H2O Hierve más rápido a menos temperatura.

Café NO Es un Excitante.

NO caer en la tentación del Comercio (Alimentos Maravillosos)

No llevar alimentos que nunca ha consumido

No llevar envases de Vidrio (Muy Pesado y Peligroso).

Siempre llevar envases Plásticos.

La Falta de Sal en el Organismo Produce Calambres.

SEGURIDAD EN MONTAÑA

- El entorno del lugar de trabajo
- Las normas de seguridad
- El grupo humano (Muy Importante)

EL MEDIO AMBIENTE DE MONTAÑA

- Circunstancias del Medio Ambiente
- El Clima
- Peligros en la Montaña

EL CLIMA

- Irradiación
- Insolación
- Deshidratación
- Hipotermia
- Congelamiento
- Hipoxia

VARIABLES QUE ACTUAN EN BAJAS TEMPERATURAS

$FRIO + V + H - E - H_2O =$ Hipotermia / Congelamiento

REACCIONES DEL ORGANISMO ANTE LA FALTA DE OXIGENO

- Enfermedades de Altitud
- Mal de Montaña

REACCIONES

- Hipoxia
- La Acomodación
- Acimatación y Acimatamiento
- La Capacidad Física

MAL DE MONTAÑA

- Que Hacer
- Riesgos
 - Edema Pulmonar
 - Edema Cerebral

COMO ENFRENTAR LOS TRASTORNOS Y PROBLEMAS DE LA ALTURA

- Prevención de las enfermedades de altura
- Consideraciones para el trabajo en altura
- Equipo
- Alimentación
- Vestuario
- Preparación Física
- Botiquín
- Cámara Hiperbarica Portátil v/s Equipo O2
- Orientación
- Desplazamiento

PREVENCION ENFERMEDADES DE ALTURA

- Factores Determinantes
 - Velocidad
 - Altitud Máxima
 - Duración
 - Deshidratación
 - Susceptibilidad Individual
- Fases de la Permanencia
 - Fase Blanca
 - Fase Aclimatación
 - Fase Aclimatamiento
 - Fase Degradación

PELIGROS EN LA MONTAÑA

- A) Avalancha
 - Piedras
 - Barro
 - Nieve
 - Hielo
- B) Tormentas
 - Lluvia
 - Nieve
 - Viento
 - Eléctrica
- C) Niebla

PRIMEROS AUXILIOS

¿Que son los Primeros Auxilios?

Normas que rigen los Primeros Auxilios

- Prevenir Accidentes
- Capacitar personal para actuar en forma correcta
- Evitar agravar lesiones
- Procurar un transporte adecuado

Análisis de la situación de accidente que todo socorrista debe comprender y aplicar.

1.- Víctima en posición horizontal

- Por Vómitos
- Presenta Palidez
- Cara enrojecida

2.- Reconocer Lesiones

- Personas Conscientes (Fácil)
- Personas Inconscientes (Difícil)

3.- Mantener la Temperatura

4.- Llamar al Médico

- Nunca un lesionado debe quedar solo

5.- Mantener la Calma

- El socorrista debe mostrar seguridad en lo que hace con el accidentado

6.- Nunca dar líquidos a una persona inconsciente o semi - inconsciente

7.- Mantener alejados a los curiosos

8.- Mantener al herido en posición cómoda

9.- Impedir que el herido vea sus lesiones

TRAUMATISMOS

Trastornos producidos por agentes externos sobre el organismo, los cuales son superiores a la resistencia de los tejidos.

Los Traumatismos se dividen en dos:

- Traumatismos a Partes Blandas
- Traumatismos a Partes Duras

Traumatismos Partes Blandas.

1.- HERIDAS: Piel visiblemente comprometida, se dividen en:

- a) Raspaduras
- b) Heridas Cortantes
- c) Heridas Punzantes
- d) Heridas Contusas

2.- CONTUSIONES: No presentan alteraciones aparentes en la piel pero si una lesión mas o menos intensas en los tejidos profundos.

3.- QUEMADURAS: Son lesiones producidas por acción de la temperatura y su gravedad dependerá de la superficie comprometida y su profundidad, las quemaduras se dividen en:

- a) Quemaduras de 1er. Grado (Eritema)
- b) Quemaduras de 2do. Grado (Flictema)
- c) Quemaduras de 3er. Grado (Escaras)

Traumatismos Partes Duras.

- Esguinces
- Distensión Muscular
- Luxaciones

1.- FRACTURAS: Discontinuidad de un Hueso, lesión eminentemente traumática, se divide en:

- a) Fractura Simple ó Cerrada
- b) Fractura Abierta ó Expuesta
- c) Fractura Tallo Verde

2.- HEMORRAGIAS: Es toda perdida anormal de sangre, si la perdida es mayor al 50% del volumen total, esta es fatal, se dividen en:

- a) Externas
 - CAPILAR
 - VENOSA
 - ARTERIAL (Temporal, Facial, Carótida, SubClavia, Humeral, Femoral)
- b) Internas
 - EPISTAXIS
 - OTORRAGIA
 - HEMOPTISIS (Pulmón)
 - HEMATEMESIS (Estomago)
 - MELENA (Intestino)
 - METRORRAGIA (Vaginal)

REANIMACION PULMONAR

Es el procedimiento por el cual se hace entrar aire a los Pulmones, cuando la respiración natural a cesado, este consta de tres pasos:

- 1.- PREPARACION: Colocar a accidentado en posición, no debe demorar mas de 10 segundos
- 2.- APLICACIÓN: Ejecución de la Respiración Artificial, puede propagarse por horas (RCP).
- 3.-TRATAMIENTO POSTERIOR: Cuidados después de haber recuperado la respiración.

METODOS

- a) Boca a Boca
- b) Boca a Nariz
- c) Boca, Boca Nariz (Para niños)

RESUCITACION CARDIO – PULMONAR

- 1 Operador 15 Masajes Cardiacos * 2 Respiraciones Artificiales
- 2 Operadores 5 Masajes Cardiacos * 1 Respiración Artificial

HIPOTERMIAS: Descenso general de la temperatura del cuerpo.

CONGELACIONES: Acción localizada del frío en lugares específicos del cuerpo.

- a) Congelación Superficial
- b) Congelación Profunda

COMPONENTES FARMACOLOGICOS Y ACCESORIOS DE UN BOTIQUIN DE MONTAÑA

1.- FARMACOS

- | | |
|--------------------------|--|
| a) Analgésicos | - Aspirinas
- Migranol, Migragesic, Jaquedril, etc.
- Nefersil
- Tapal u Otras Alternativas |
| b) Antipiréticos | - Dipirona
- Paracetamol |
| c) Antiinflamatorio Oral | - Piroxicam
- Lertus |
| d) Espasmolíticos | - Oral, Gotas, etc. |

- e) Antidiarreico - Sulfa (Pastillas de Carbón)
- f) Antiácidos - Acido Ascórbico
- Tabletas Phillins
- g) Antihistaminicos Oral - Varios
- h) Antigripal (Sintomático) - Varios

2.- VERSIONES INYECTABLES

- a) Antiinflamatorio
- b) Analgésicos
- c) Antihistaminicos
- d) Antipiréticos

3.- PROCESOS INFECCIOSOS COMUNES.

- a) Dolor de Oído - Oticum u Otros
- b) Infección Vías Aéreas - Eritromicina
- Penicilina
- Penicilina Benzatina
- c) Cuadros Virales frecuentes en Montaña
- Aciclovir Oral
- Aciclovir Crema
- Cloranfenicol Oftalmico
- d) Accesorios - Jeringas de 3 y 5 ml.
- Agujas Jeringas (Repuestos)
- Alcohol

4.- TRATAMIENTOS TOPICOS

- Cremas para Quemaduras
- Cremas Cicatrizantes
- Cremas Antiinflamatoria
- Cremas Antihistaminicas (Picaduras de Insectos)
- Anestésicos Tópicos: Cloruro de etilo, Dimecaina, etc.
- Parches Antineuralgias
- Colirio Estéril

5.- LIMPIEZA Y DESINFECCION

- Agua Oxigenada
- Povidona Yodada
- Algodón

- Gasa Estéril
- Apósitos
- Cinta Adhesiva
- Estéril Strip (3M)
- Set Sutura

Accesorios

- Guantes Quirúrgicos Estériles
- Pinzas
- Tijeras
- Porta Sutura
- Lupa
- Termómetro

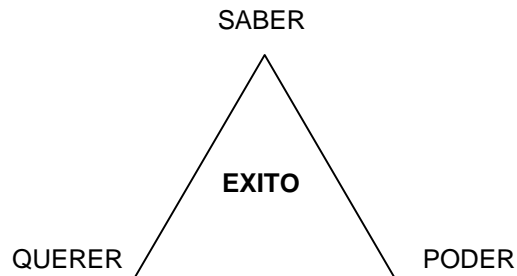
6.- TRAUMATISMOS DUROS

- Tobillera de Neopreno
- Rodilleras de Neopreno
- Vendas Elásticas de 5,7 y 10 cm de ancho
- Férulas Estándar para dedos
- Férulas inflables para extremidades y cervical
- Venda Triangular
- Cuello Cervical

7.- VARIOS

- Cánula Mayo
- Acetazolamida
- Anticoagulantes
- Repelente Insectos
- Guateros químicos
- Glucosa en Polvo
- Sales Hidratantes
- Oxido de Zinc
- Protector Solar Alto Factor
- Lentes de Repuesto.

PLANIFICACION



SABER: Teoría + Práctica = 100%
80% Inteligencia + 20% Músculo = 100%

Fijar el Objetivo: Cuidado con confundir Sueños y/o Deseos, Teniendo en cuenta:

- DONDE
- CUANDO
- FIJAR TIEMPO
- CAPACIDAD TECNICA
- EVALUAR

PLANIFICACION

Factores a Considerar:

- A. DOCUMENTACION
- B. ORGANIZACIÓN
- C. APROXIMACION
- D. LA ACTIVIDAD
- E. EL REGRESO
- F. LA EVALUACION

A. DOCUMENTACION: Esta debe ser "Exacta", Antes de fijar el Objetivo debemos primero saber e Lugar a Visitar.

- Como Obtener Información
- Fotos ¿Qué fecha son?
- Relatos Escritos
- Internet
- Documentos
- Mapas Topográficos ¿Qué cara del Cerro es?,
¿Fecha del Mapa Topográfico?
¿Tener todo la Información?
¿Analiza los Accidentes?

- Conoce las Rutas
- Temperaturas (Verificar Precipitaciones)

Luego Reunir a la Gente e informar (Oral y Escrita) a cada uno de ellos

B. ORGANIZACIÓN: Debe haber un Jefe quien va a coordinar y Designar Tareas.

- Alimentación (Analizar con aprobación de cada uno y formar de comer)
- Equipos
- Vestuario
- Transporte
- Documentación (Fotografía)
- Tesorero
- Medicina

TESORERO: Calculo de \$ Alimentación (RHD)
\$ Equipo
\$ Transporte (Previas Cotizaciones)
\$ Materiales

Importante: Realizar Carta Gantt

Una vez de haber preparado las Tareas o comisiones, Debemos preparar el Equipo Personal

Coordinar Reunión para buscar todas las soluciones y evaluar cada punto en particular la Seguridad de cada Integrante.

C. APROXIMACION: Tener en cuenta.

El Lugar Exacto y Correcto
Horarios
¿Qué sucede si hay Lluvia?
Tiempo
Las Salidas se suspenden en el Lugar de Partida

D. LA ACTIVIDAD: Cumplir el Objetivo

E. EL REGRESO: Estadísticamente los Accidentes se producen al Regreso.

Planificarlo en Horarios
Respetar tales Horarios
Evitar Conflictos

F. LA EVALUACION: Esta debe ser contemplando solo el Equipo de Salida
Comentar lo Positivo y Negativo en el Momento dado.
Modificar y Corregir conductas y continuar las buenas actitudes.

FACTORES A CONSIDERAR A REALIZAR UNA SALIDA.

- Numero de Personas
- Numero de Días
- Zona a Visitar
- Epoca de Año
- Implementación
- Costos

RESPETAR, CUIDAR Y PROTEGER NUESTRA MONTAÑA
ES VITAL

GRACIAS !!!!!