



THE INTERNATIONAL MOUNTAINEERING AND CLIMBING FEDERATION
UNION INTERNATIONALE DES ASSOCIATIONS D'ALPINISME

Office: Monbijoustrasse 61 • Postfach
CH-3000 Berne 23 • SWITZERLAND
Tel.: +41 (0)31 3701828 • Fax: +41 (0)31 3701838
e-mail: office@uiaa.ch

RECOMENDACIONES DE LA COMISIÓN MÉDICA DE LA UIAA

VOL: 1

Reglas Sanitarias Generales para Montañeros

Destinadas a Médicos, Personas no sanitarias interesadas,
y Organizadores de Trekkings y Expediciones

J. Kubalová
2008

Introducción

Estas sugerencias generales están dirigidas a orientar a aquellos que tienen poca o ninguna experiencia en montaña y que desean hacer trekking o escalar.

Antes de partir hacia la montaña

1. Adapte los objetivos y el nivel de la actividad a su actual estado de salud y forma física. Sea honesto consigo mismo.
2. Se deben tratar adecuadamente todas las enfermedades crónicas. Debe garantizarse un suministro adecuado y suficiente para toda la expedición de los medicamentos que se toman habitualmente, y llevar un suministro de repuesto en caso de pérdida.
3. Si tiene alguna duda sobre su estado de salud consulte a su médico.
4. Debe proveerse de todo el equipo médico personal que necesite y aprenda a usarlo antes de partir hacia la montaña. Organice su viaje y contrate un seguro médico de acuerdo con las actividades previstas.

Antes de iniciar la ruta

1. Conozca la previsión meteorológica local, busque consejos acerca de las rutas, y adapte su trayecto a las condiciones meteorológicas existentes y a los plazos de tiempo. Antes de partir registre su recorrido o ascensión a realizar en algún sitio (es decir, su destino, la ruta y la fecha programada de retorno)
2. No olvide el equipo básico (comida y bebida suficientes, ropa adecuada, equipo básico para situaciones de emergencia, un botiquín de primeros auxilios, gafas de sol, gorra o sombrero)
3. Conozca los teléfonos locales de los servicios de rescate.

Durante la ruta

1. Vaya lentamente los primeros 30 minutos de su recorrido para permitir que el cuerpo se adapte progresivamente.
2. Descanse, beba y coma cada 2-3 horas si es posible. Debe comer poco y beber mucho, incluso si no tiene hambre o sed. Consuma una dieta rica en hidratos de carbono (galletas, barras energéticas...). No tome alcohol hasta que haya terminado su actividad en la montaña.
3. Los niños y las personas mayores tienen menos reservas físicas que los adultos. Necesitan descansar, beber y comer con más frecuencia.
4. Por encima de los 2.500-3.000 metros, si el terreno lo permite, no aumente la altura donde va a dormir más de 300-500 metros por día, y pase una noche extra a la misma altitud cada 3 días de ascenso. Si es posible, no duerma en el punto más alto alcanzado durante el día.

Si ocurre un
contratiempo

1. En caso de deterioro de las condiciones meteorológicas descienda de las cimas y crestas y abandone las vías ferratas. En caso de tormenta evite los árboles altos y los postes eléctricos. No se sitúe en cuevas pequeñas ni bajo salientes rocosos.
2. No se debe dejar solas a las personas heridas o enfermas (Nota: la barrera idiomática es un factor de riesgo! La persona que se quede con el paciente debe hablar en su idioma). Se debe administrar el tratamiento necesario, proteger a la víctima del frío y, en los casos en que se requiera, pedir ayuda.
3. Si alguien no se encuentra bien en un punto del recorrido se debe pensar lo más pronto posible (!) cómo se hará el descenso o retorno. Si usted se siente mal en altitud sus síntomas son debidos a la altura hasta que no se demuestre lo contrario. No debe subir más, y si se siente muy enfermo o está emperorando su estado debe descender inmediatamente.
4. Conozca siempre cuál es su situación actual sobre el mapa o use la navegación GPS. El conocimiento de su posición es básico para localizarle rápidamente en caso de emergencia.

Miembros de la Comisión Médica de la UIAA (en orden alfabético)

C. Angelini (Italia), B. Basnyat (Nepal), J. Bogg (Suecia), A.R. Chioconi (Argentina), S. Ferrandis (España, traducción), U. Gieseler (Alemania), U. Hefti (Suiza), D. Hillebrandt (Gran Bretaña), J. Holmgren (Suecia), M. Horii (Japón), D. Jean (Francia), A. Koukoutsis (Grecia), J. Kubalova (República Checa), T. Kuepper (Alemania), H. Meijer (Holanda), J. Milledge (Gran Bretaña), A. Morrison (Gran Bretaña), H. Mosaedian (Irán), S. Omori (Japón), I. Rotman (República Checa) , V. Schoeffl (Alemania), J. Shahbazi (Irán), J. Windsor (Gran Bretaña)

Historia de esta declaración de consenso

La primera edición se escribió en 1994 y se tituló “The 10 health rules for mountaineers” (“Las 10 normas sanitarias para montañeros”). En la reunión de la Comisión Médica de la UIAA celebrada en Snowdonia en 2006 la comisión decidió actualizar todas las recomendaciones. La versión aquí presentada fue aprobada en la reunión de la Comisión Médica de la UIAA en Aadršpach – Zdoňov (República Checa) en 2008.