

Federación Madrileña de Caza

El cazador y los elementos

EL AGUA

No debemos olvidar que hay que reponer cada cierto tiempo el volumen de agua de nuestro cuerpo para que éste funcione correctamente.

Si no bebemos suficiente agua podemos deshidratarnos y las consecuencias de ello pueden llegar a ser muy graves.

Siempre que sospechemos que el agua de un lugar no es potable, debemos evitar ingerirla. Es un vehículo de infecciones muy importante si no se halla en condiciones de potabilidad.

Si queremos beber agua de algún río o arroyo que parezca limpio a simple vista, podemos “potabilizar” el agua añadiendo 2-3 gotas de lejía por cada litro de agua o utilizando *pastillas potabilizadoras* de las que venden en las tiendas de camping.

Si hay evidencias de ganado cercano (vacas, ovejas), lo mejor es que busquemos otra fuente de agua.

EL CALOR

El agotamiento extremo causado por el calor: es la alteración más frecuente de las causadas por el calor, sobre todo en personas de edad avanzada, en tratamiento con diuréticos o con alguna enfermedad cardiaca. La causa es el fallo de los mecanismos que regulan la temperatura corporal al verse expuesta la persona a una temperatura elevada. La situación de agotamiento puede presentarse rápidamente.

¿QUÉ LE OCURRE A UNA PERSONA CON AGOTAMIENTO POR CALOR?

La piel se enfría y hay ausencia de sudor. La persona puede presentar una coloración “grisácea” de la piel. La temperatura del cuerpo no suele elevarse.

Comienza con una sensación de debilidad o de vértigo que impide permanecer de pie. Pueden aparecer mareos, náuseas y vómitos y llegar a perder la conciencia, sufriendo un desmayo (colapso). Se asemeja mucho a una lipotimia.

¿QUÉ DEBEMOS HACER SI ALGUIEN SUFRE UN DESVANECIMIENTO POR CALOR EXCESIVO?

Colocar a la persona tumbada boca arriba o ligeramente reclinada en un lugar fresco y ventilado. Aflojarle la ropa y "dejarle espacio" para que respire. Darle a beber algo de líquido.

Suele bastar con estas medidas. La persona se recupera al cabo de un rato de reposo y no muestra ninguna alteración. Si no es así, es conveniente acudir al médico para una revisión más a fondo.

La lesión que puede causar la combinación de ejercicio físico intenso y alta temperatura: las condiciones en las que puede producirse esta lesión son tres: hacer deporte durante un período de tiempo prolongado o a gran intensidad, una temperatura ambiente superior a los 26 Cº y un grado elevado de humedad.

FACTORES QUE PREDISPONEN A SU APARICIÓN:

Falta de adaptación al clima de una zona que no es la habitual de residencia.

La edad avanzada y la obesidad.

No hacer un buen aporte de sales y líquidos antes de comenzar a realizar algún esfuerzo físico.

¿QUÉ NOTA UNA PERSONA CUANDO SUFRE UNA PÁJARA?

Exceso de sudor, acompañado del aumento de la temperatura del cuerpo. Esta puede llegar hasta los 40 Cº.

La persona pierde la orientación espacio-temporal, es decir, que no sabe muy bien quién es y donde está. Puede incluso, sufrir algún desvanecimiento o desmayo, con pérdida momentánea de la consciencia y habla incoherente.

Los escalofríos, el dolor de cabeza, el latido cardíaco y la respiración acelerados también son típicos. Puede haber una bajada de la tensión arterial que cause el desvanecimiento, así como sensación de mareo y de náuseas, acompañadas o no de vómitos y marcha inestable (ataxia).

¿QUÉ DEBEMOS HACER EN UNA SITUACIÓN ASÍ?

Lo primero de todo es valorar el estado en que se encuentra la persona. Si ha perdido el conocimiento, su temperatura es elevada y no contesta con coherencia a nuestras preguntas, lo mejor es acudir a algún centro médico. Normalmente lo que se hace es reponer los líquidos, azúcares y sales que se han perdido durante el ejercicio.

Con ésto suele bastar para conseguir una buena recuperación en cualquier persona que no sufra ninguna enfermedad previa grave. El

médico suele mantener en observación al afectado durante 36 horas para vigilar que no aparezcan complicaciones.

Si la situación no llega a este extremo, podemos colocar a la persona tumbada y cubierta por sábanas humedecidas con agua fría. Otra medida buena es darle masaje en los brazos y, sobre todo, en las piernas. Con esto conseguiremos que la sangre circule correctamente y el corazón no sufra.

¿CÓMO PODEMOS EVITAR UNA SITUACIÓN DE AGOTAMIENTO EXTREMO?

Evitar el ejercicio físico del tipo que sea en las horas de mayor intensidad del sol. Correr antes de las 9 ó 10 de la mañana o por la tarde, a partir de las 7 ú 8, es lo más conveniente.

Es importante beber agua, como unos 300 ml (un vaso y medio), antes de empezar el ejercicio. Después, mientras estamos llevándolo a cabo, también debemos beber agua o algún tipo de bebida isotónica especial para deporte.

El golpe de calor o insolación: se presenta con mayor frecuencia en personas de edad avanzada, con arteriosclerosis, con insuficiencia cardíaca congestiva (el corazón incapaz de hacer circular la sangre de manera adecuada), en personas que están bajo tratamiento con diuréticos, en diabéticos, en los asmáticos que usan fármacos como el Ventolín, en los alcohólicos y en todos aquellos que padecen alguna enfermedad de la piel que dificulta la producción normal de sudor.

¿CÓMO PODEMOS RECONOCER A UNA PERSONA QUE ESTÁ SUFRIENDO UN GOLPE DE CALOR?

- La piel está caliente y seca; no suda.
- La temperatura corporal es muy elevada. La temperatura puede llegar a 41 Cº. Si se excede este límite el pronóstico es malo.
- La persona presentará un cuadro de agotamiento extremo, incapaz de mantenerse de pie o de hacer cualquier tipo de esfuerzo. A veces, se pierde la consciencia y se produce algún desvanecimiento. En ocasiones, el afectado entra en estado de coma y puede llegar a morir de forma súbita.
- La insolación produce dolor de cabeza intenso, sensación de vértigo y de flojedad (como cuando no nos tenemos en pie de lo cansados que estamos). La respiración se acelera y se hace superficial. Hay molestias intestinales parecidas a cuando se sufre una diarrea y, en algunos casos, la persona habla incoherentemente y se muestra desorientada.

El tratamiento debe llevarlo a cabo un médico en un centro hospitalario. Es muy importante **actuar sin perder un momento**. Es

necesario **trasladar al afectado lo más rápido posible**. Si no se le puede llevar a un hospital, avisar con urgencia a una ambulancia o al Insalud, al 061 o al 112. De la rapidez con que actuemos va a depender la supervivencia del paciente.

¿CÓMO PODEMOS DISMINUIR EN CIERTA FORMA LOS DAÑOS QUE PRODUCE UN GOLPE DE CALOR SEVERO?

Bajar la temperatura del cuerpo. Colocar a la persona en un lugar fresco donde circule el aire. Un aparato de aire acondicionado o un ventilador puede sernos de mucha ayuda.

Habrá que desnudarle y, si es posible, sumergirle en agua muy fría, incluso con hielo, para conseguir que la temperatura de su cuerpo se sitúe por debajo de 38 Cº. Si no disponemos de un lugar para bañarle, podemos cubrirle con toallas o paños empapados en agua fría. El masaje de piernas y brazos es bueno para ayudar al corazón en su trabajo.

Un cuadro severo de insolación puede llegar a ser mortal. A veces, la muerte se produce en las primeras horas y otras puede llegar al cabo de días o semanas.

Todas estas complicaciones no son frecuentes, salvo en casos muy graves o cuando se demora la actuación de un médico. Por eso, lo más importante es avisar inmediatamente a un servicio de urgencias.

Medidas a tener en cuenta

Beber abundante líquido se vaya o no a hacer ejercicio. Los más recomendables son los zumos de frutas porque contienen sales y azúcares simples que se asimilan rápidamente. Cuanto más naturales sean mejor. El agua pura también vale.

Utilizar ropas ligeras, que permitan la sudoración y que no opriman la piel. Evitar los materiales que aumentan el sudor, como el plástico.

Hay que evitar realizar ejercicio intenso, si no estamos acostumbrados a llevar a cabo algo de deporte. Las horas más recomendables para realizar algún deporte son las primeras y las últimas del día.

Hay que buscar los lugares más frescos para permanecer en ellos durante las horas de mayor calor.