

VIDA PRIMITIVA

(R 63)



1. Participar de excursiones en dos fines de semana durante las cuales aprenderás las destrezas requeridas para esta especialidad.
2. Indicar cinco cosas que se pueden hacer si uno se pierde en un lugar en medio de la naturaleza. Conocer tres métodos para determinar las direcciones sin una brújula.
3. Demostrar tres maneras de purificar el agua para beber.
4. Conocer tres maneras de recolectar agua para beber en un lugar apartado y demostrar dos de ellas.
5. Demostrar dos métodos para juzgar la altura de un árbol y el ancho de una corriente de agua.
6. Identificar las huellas de cuatro animales o aves silvestres.
7. Usando una brújula, seguir un recorrido de más de 100 metros, con tres direcciones diferentes y menos del 5% de error.
8. Identificar, preparar y comer diez variedades de plantas silvestres.
9. Llevar un equipo personal de supervivencia de 15 elementos y saber cómo usar cada uno de ellos.
10. Explicar la necesidad que se tiene de un buen sueño, una dieta adecuada, higiene personal y el ejercicio adecuado para vivir en un lugar silvestre.
11. Tener la especialidad de Primeros Auxilios. Además, conocer la prevención, los síntomas y los primeros auxilios para lo siguiente:
 - a. Hipotermia
 - b. Mordeduras de víboras
 - c. Insolación y golpe de calor
 - d. Agotamiento por calor
 - e. Plantas venenosas por contacto
 - f. Infección de heridas abiertas
 - g. Deshidratación
 - h. Enfermedad de la altura (puna)
12. Demostrar dos maneras de hacer señales pidiendo auxilio.
13. Demostrar los principios del acecho y del escondite.
14. Explicar cómo preparar y proporcionar protección en:
 - a. Laderas cubiertas de nieve
 - b. Zonas rocosas
 - c. Pantanos
 - d. Bosques y Tundra
15. Preparar un menú equilibrado para dos personas para un fin de semana. Preparar estas comidas mientras se está acampando, sobre un fuego abierto o una cocina de campamento.
16. Saber cómo comportarse adecuadamente en la naturaleza y cómo se puede contribuir a su conservación.
17. Demostrar cómo atar los siguientes nudos y saber cómo usarlos:

a. Ballestrinque	f. As de guía
b. Llano	g. Dos medios cotes
c. Pescador doble	h. Prúsica (Prusick)
d. En ocho	
e. As de guía en un extremo de una soga	

Nivel de destreza 2

1)- Participar de excursiones en dos fines de semana durante las cuales aprenderás las destrezas requeridas para esta especialidad.⤴

Este punto es totalmente práctico.

2)- Indicar cinco cosas que se pueden hacer si uno se pierde en un lugar en medio de la naturaleza. Conocer tres métodos para determinar las direcciones sin una brújula. ⤴

- 1-Ore a Dios, Él seguro sabe donde usted está.
- 2-Dosifique las fuerzas y tome alimentos concentrados y azucarados.
- 3-Evite que se acumule humedad en la ropa.
- 4-No se desanime. Es un riesgo importante.
- 5-Perder altura, buscar el bosque y el valle.
- 6-Descansa de vez en cuando, pero sin ponerse cómodo.
- 7-Dejar rastros de nuestro paso. Esto ayudara a nuestra localización.
- 8-Si hay niebla, permanecer unidos. Atados a una cuerda se dispone de ella.
- 9-Si se encuentra un río, seguir el cauce hacia abajo.
- 10-No ingerir alcohol.

Utilización del FODA:

FODA significa: Fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.

Este es un análisis para conocer nuestra situación personal como grupal y también lo que sucede en el entorno.

Fortalezas: Recursos y destrezas que poseemos, es decir son internas y están bajo nuestro control.

Ejemplo: Estamos perdidos pero tenemos conocimiento de navegación terrestre.

Oportunidades: Variables que están o estarán a nuestro alcance, si sabemos identificarlas. Utilizándolas a tiempo y correctamente nos permitirán mejorar nuestra situación. Pertenecen al entorno, es decir, no podemos controlarlas. Ejemplo: se aproxima un avión y poseemos un espejo de señales, deberemos reaccionar rápidamente antes de que se aleje.

Debilidades: Factores que forman parte de nuestra realidad y que dificultan de alguna manera nuestro accionar. Nos pertenecen por lo tanto podemos adoptar resoluciones para disminuirlas o neutralizarlas.

Ejemplo: En el grupo tenemos una persona herida que no puede caminar. Podemos transportarla confeccionando una camilla.

Amenazas: Afectan o podrán afectar nuestra situación. Son elementos externos, es decir pertenecen al entorno, razón por la cual no podemos controlar. Si logramos identificarlas a tiempo podremos reducir su influencia y hasta eventualmente transformarlas en oportunidades. Ejemplo: Se aproxima un tormenta y no tenemos abrigo. Deberemos colocar leña a resguardo para mantener el fuego y calentarnos.

Pasaría a ser una oportunidad si acreciéramos de agua y aprovecháramos para recolectarla.

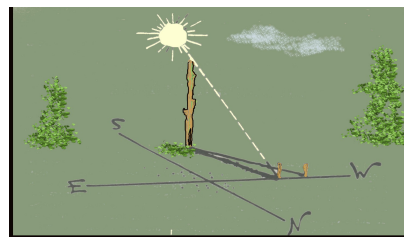
Una vez realizado el análisis FODA, tendremos nuestra atención centrada en los aspectos críticos o relevantes del problema que enfrentamos. Solo nos resta plantear cuales son las opciones posibles de solución, seleccionar la mejor de acuerdo a la situación (será nuestra estrategia a seguir) y finalmente ponerla en práctica.

Conocer tres métodos para determinar las direcciones sin una brújula.

Lo importante: Antes de ponerse en movimiento hay que saber hacia donde ir y poder controlar regularmente durante la marcha la dirección que estamos llevando. Para que esto sea posible realizar hay que conocer los puntos cardinales. ¿Como hacerlo si no tenemos brújula ni GPS? Esto puede tornarse muy dificultoso.

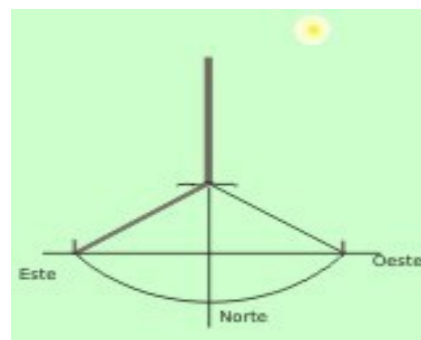
Orientarse de Día

Recuerde que el sol sale por el este y se pone por el oeste, pero raramente lo hace por el este y oeste exactamente.



La punta de la sombra:

- a) Plántese en el suelo un palo en un terreno bien llano y limpio para que proyecte la sombra visiblemente. Marque la línea formada por la sombra en la punta con un palito, una piedrecita o alguna cosa.
- b) Esperar a que la sombra se mueva unos pocos centímetros. Si el palo mide un metro, deberán ser unos 15 min. Señálese la punta de la sombra como en la anterior.
- c) Trace una línea entre las dos marcas para tener así una dirección aproximada este-oeste. La primera punta indica siempre el OESTE y la segunda el ESTE, a cualquier hora del día y en cualquier parte de la tierra.
- 4) Trazando una segunda línea perpendicular a la primera, se obtendrá la dirección aproximada NORTE-SUR



Una variante de este método es el de las sombras iguales para orientarse. Debe hacerse de 5 a 10 minutos antes del mediodía solar. Se planta verticalmente un palo o una rama en el suelo bien plano y limpio. Este palo debe ser de tal altura que la sombra mida no menos de 30 cm. Márquese con una piedra o algo la punta de la sombra.

Trace con ayuda o con un hilo o alguna cosa una semicircunferencia utilizando la sombra como radio y la base del palo como centro.

A medida que nos acercamos a las 12 del día la sombra se hace más corta, luego se va alargando hasta cruzar el arco. En ese momento marque el punto.

Luego trace entre las dos marcas una línea recta. Que será la línea Este-Oeste.

Por medio del Reloj

Método 1º: Para este método debe utilizarse un reloj con agujas. No sirve el reloj digital.

El reloj debe estar acomodado a la hora del lugar de observación, se podrá ubicar con facilidad el NORTE y, por consiguiente, los demás puntos cardinales.

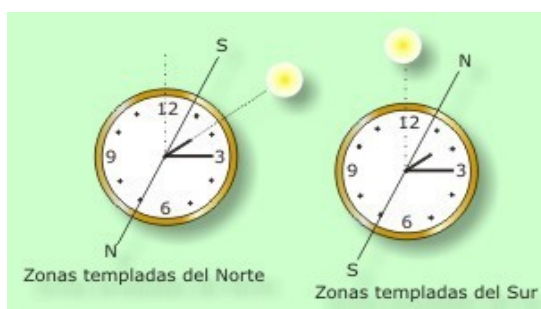
Se coloca el reloj con el cuadrante hacia arriba; Se ubica un palillo o escarbadiénes (aguja, palito de fósforo) mientras más fino más exacto, sobre el número 12 del cuadrante y verticalmente a éste, recuerde que la verticalidad del palito es fundamental.

Se hace girar el reloj hasta que la sombra del palillo pase sobre el número 6 (seis).

La bisectriz del ángulo formado por la sombra y la aguja chica (horaria) del reloj da la dirección exacta del Norte.

Método 2º Si se está en el hemisferio norte apunte la aguja horaria del reloj hacia el sol. Imagine un ángulo, el que se forma entre esa manecilla y el nº 12. Luego imagine una línea que divida a la mitad ese ángulo. Esta línea es la que apunta hacia el sur.

Si está en el hemisferio sur lo que debe apuntar hacia el sol es el nº 12, el norte se encuentra entre el punto medio entre las 12 hs y la aguja horaria.



Orientarse de noche

Para quienes están en el hemisferio sur les servirá la Cruz del Sur. Esta es un conjunto de cuatro estrellas que tienen la ventaja de estar ubicadas cerca del polo sur celeste.

a) Un primer sistema es prolongar el palo mayor de la cruz, desde su pie, cuatro veces y media. Allí se halla con cierta aproximación el polo sur celeste. Desde ese punto bastará con bajar la vista hacia el horizonte, verticalmente, y tendremos el sur terrestre.

b) Si logramos unir el punto de intersección entre:

-La prolongación del palo mayor de la cruz a partir de su pie y

-La perpendicular elevada en el centro de la línea que une las

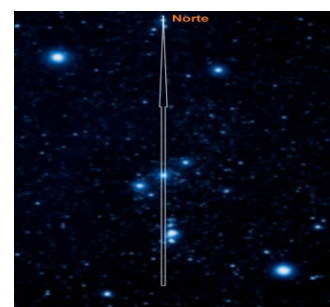
estrellas Alfa y Beta, de la constelación de Centauro, que son las dos estrellas más brillantes en las cercanías de la Cruz del Sur.

Una vez ubicado ese punto bastará bajar la perpendicular hasta el horizonte para tener un polo sur terrestre.

c) Un tercer método consiste en encontrar el polo sur celeste es ubicar Beta Centauro. Y una estrella muy luminosa que se encuentra en el sentido opuesto al de la Cruz del Sur llamada Achernar. Esta equidista del punto sur celeste con Beta. Trazamos una línea imaginaria que una a Achernar con Beta y el centro es el polo sur celeste.

d) Por medio de la constelación del Orión. Con ella podemos encontrar el norte. Esta constelación la reconocemos por medio de las tres marías, que son tres estrellas alineadas. En la mitología estas estrellas representaban el cinto, junto con otras tres estrellas más pequeñas y alineadas también, formarían la espada.

Dos estrellas más a izquierda y derecha, bajo la espada, representan los pies, otras dos más alejadas, y encima del cinto



los hombros, un grupo de tres estrellas entre los hombros indican la cabeza. Para encontrar el norte, se realiza una línea imaginaria que une la estrella del medio de las tres marías con el centro de la cabeza. Esa línea esta orientada de sur a norte. Si la continuamos hasta el horizonte encontramos el norte terrestre. La constelación del Orión solamente es visible en invierno, en verano no aparece y en primavera está muy cercana al horizonte al igual que en el otoño.

e) En el hemisferio norte, mirando hacia la Osa Mayor, trace una línea imaginaria entre las dos estrellas que forman la parte frontal de la Osa y prolonguella multiplicada por cuatro hasta encontrar la estrella polar. Esta brillante estrella está situada al norte en el horizonte.

Orientación por indicios

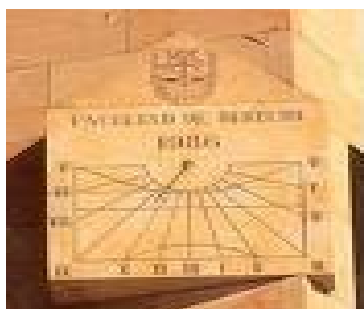
Cuando tenemos que orientarnos de día y está nublado podemos hacerlo por medio de algunos indicios en la naturaleza pero son poco exactos.

1)Paredes troncos y rocas. Las paredes o tabiques suelen estar más secos hacia el Norte, la razón es que del lado sur nunca les da el sol. Eso hace que halla más humedad y podemos ver una coloración verdosa debido a los musgos en las paredes, como así mismo en troncos y rocas. La corteza de los árboles suele presentar más rugosidades en la superficie más castigada por la lluvia que coincide con la

de los vientos. Por lo menos en nuestra zona suele ser así(Argentina)

2)Árboles. En ciertos lugares es muy notoria la inclinación con respecto a la vertical de los árboles, debido a los vientos predominantes, conociendo previamente de donde son los vientos podemos ubicar los puntos cardinales. Además un árbol aislado puede ofrecernos un medio de orientación. Su tronco, suele estar más desarrollado hacia el norte, podemos cortar un tronco y ver que las vetas de la madera son más anchas hacia el norte.

3)Nieve. En las regiones de nieve, esta es más blanca y se derrite más pronto del lado norte a causa del sol, hay que hacer ciertas salvedades en regiones en las cuales los vientos tienen mayor importancia que el sol en lo que se refiere al mantenimiento de la nieve.



4)Relojes de sol. En viejas paredes o rústicos pedestales de estancia era común realizar algún sistema de relojes de sol, dichos relojes los orientaban de este a oeste, por lo tanto estarán de frente al norte.

3)-Demstrar tres maneras de purificar el agua para beber.

Filtrado del agua:

Purifique toda agua antes de ingerirla, excepto la de lluvia, la extraída de plantas en recipientes limpios y la de lagos, arroyos y ríos de la patagonia, proveniente de deshielo. Existen varios procedimientos para ello que depende de los elementos de que se disponga. Los más comunes son los siguientes, **si el agua que usted**

consiguió esta turbia siga algunos de estos procedimientos:

*Déjela en reposo unas cuantas horas hasta que el enturbiarte se halla sedimentado.

*Coloque en la abertura del recipiente donde recoge el agua un género desplegado y sujeto en los bordes, y luego se lo sumergirá procurando que el agua que ingrese no sea de la superficie. Una vez que el recipiente ha sido extraído se le podrán introducir pencas de tuna o cacto, debiendo previamente quitarles la cáscara con espinas. La pulpa gomosa obtenida precipitará las impurezas del agua al fondo, luego de un reposo aproximado de una hora. Otro método muy similar al anterior se logra colocando el jugo de medio limón dentro de un jarro con agua turbia del río, y dejando decantar cierto tiempo hasta que la borra se asiente y el agua se clarifique, en general con otras frutas cítricas se obtienen resultados similares.

*Se puede improvisar un filtro con una media dentro de la cual se coloca otra media mucho más fina, un pañuelo o arena, todo suspendido de un trípode, luego de cada sesión de filtrado hay que darle la vuelta y aclararlo bien.

*Pozo indio, este método nos ayudará para cuando el curso de agua esté muy turbio:

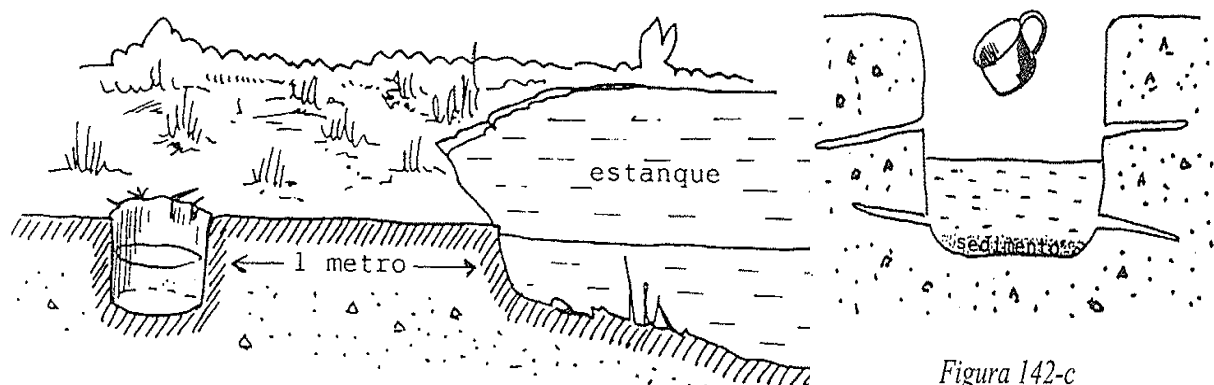
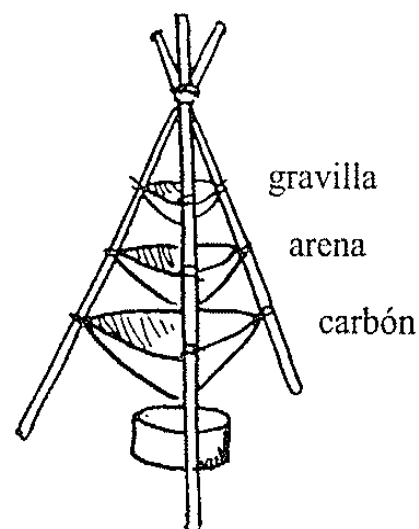
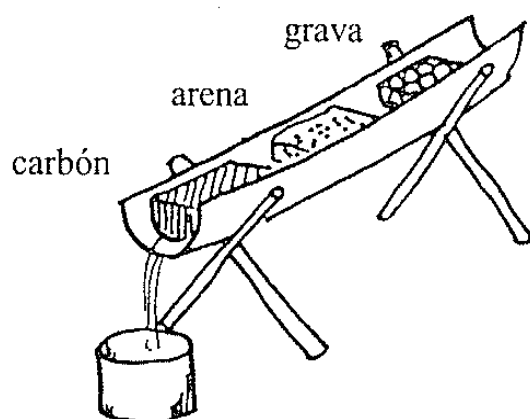


Figura 142-c

Seleccionado el lugar adecuado por su limpieza y próximo a una charca, se hace un agujero de 50 cm de diámetro y profundidad. Desde el momento en que su profundidad este por debajo del nivel de las aguas, empezarán las filtraciones. Para aumentar estas, se puede drenar, mediante perforaciones laterales en las paredes del hoyo. El agua estará turbia, por lo que, a medida que aparece, se deberá ir sacando, dejándola sedimentar en recipientes y tratándola para beber.

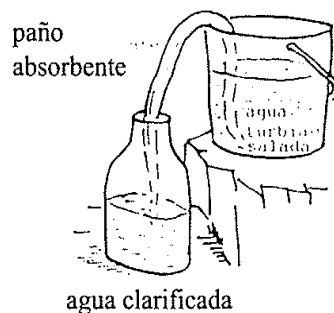
También se puede dejar reposar en el mismo pozo recogiendo con mucho cuidado de la parte superior evitando revolverla.



Con piedras, grava, gravilla, arena y carbón. El orden de colocación será de la más gruesa a la más fina, terminando en el carbón. Hay que evitar los siguientes errores:

- *Que los estratos sean muy delgados.
- *Que los estratos estén muy apretados(no correrá el agua).
- *Que la arena se escape por la salida del agua.

El carbón(no ceniza) permitirá evitar malos olores, además de partículas sólidas.



Un medio para extraer el agua que ha sido previamente decantada es por medio de un trapo limpio, a modo de mecha, en contacto con el agua clara, de manera que sobresaliendo del recipiente gotee por el efecto sifón a otro colocado debajo.

Depuración del agua

Una vez obtenida y extraída la turbiedad lo mejor que se pudo, el paso siguiente es uno de estos métodos para depurarla

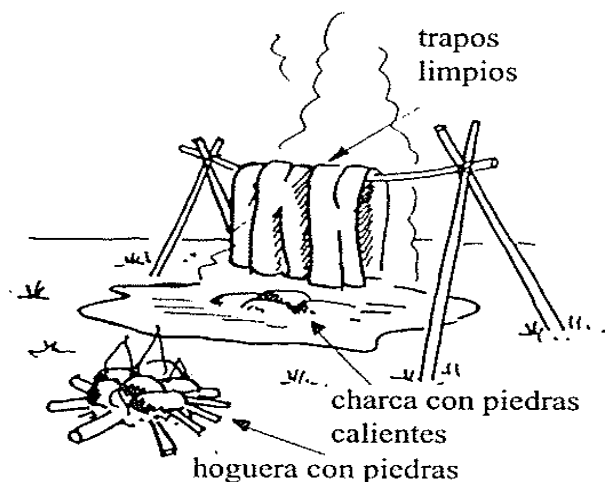
► Hervir el agua aproximadamente 15 minutos y adicionar un minuto más cada 300 metros de altura. Este método es el más eficaz, aunque no siempre podrá ser usado. También podemos recoger agua, mediante su hervido con piedras calientes. No se deben emplear piedras de río ni las cristalinas por la posibilidad de que exploten al calentarlas o al cambio brusco de temperatura. (ver imagen de mas abajo)

► Agregar 3 pastillas de halazone o cloramina T por litro de agua y seis para casos de agua turbias. Luego se esperará 30 minutos antes de beber.

► Agregar 5 gotas de tintura de yodo por litro y 10 gotas para aguas sucias o estancadas. Se aconseja dejarla reposar más de media hora antes de su ingestión. Mejor sabor tendrá si se oxigena el agua pasándola de un recipiente a otro.

► Echar en el agua caolina o carbón vegetal, con el fin de decantar las impurezas. Luego pasar cuidadosamente por papel de filtro. Seguidamente y para eliminar posibles bacterias, se agregaran 3 cm cúbicos (media cucharadita) de solución al 10% de hipoclorito de sodio (agua lavandina) por cada litro de agua esperando más de media hora hasta que desaparezca el típico olor a lavandina

► Por destilación: Un método de emergencia es el que se muestra en la imagen de la izquierda



4)-Conocer tres maneras de recolectar agua para beber en un lugar apartado y demostrar dos de ellos.

Podrán localizarse las fuentes de agua por el conocimiento de una serie de indicios, como son:

- Los ruidos de agua en movimiento.
- Presencia de vegetación abundante de diferentes especies, como árboles de hoja caduca en zona de coníferas.
- Concentración de hierba muy verde que destaca del resto de la vegetación.
- Los juncos, sauces y saúco crecen solamente en lugares donde existe agua en la superficie.
- En el fondo de vaguadas y barrancos.
- El croar de las ranas indica la existencia de una charca.
- Las huellas o sendas de animales van uniéndose hasta llegar a un lugar donde normalmente hay agua. Los animales de pastoreo nunca se encuentran demasiado lejos del agua, ya que necesitan beber al amanecer y al anochecer, lo mismo que las aves que se alimentan de grano, como pinzones o gorriones.

*Las fuentes naturales del agua pueden localizarse en:

— *Superficie:*

Manantiales y filtraciones. Están considerados como las fuentes más seguras de agua potable.

"*Ríos, arroyos, lagos y pantanos.* Son fuentes de aguas saludables, pero hay que tener cuidado, pues pueden estar contaminadas.

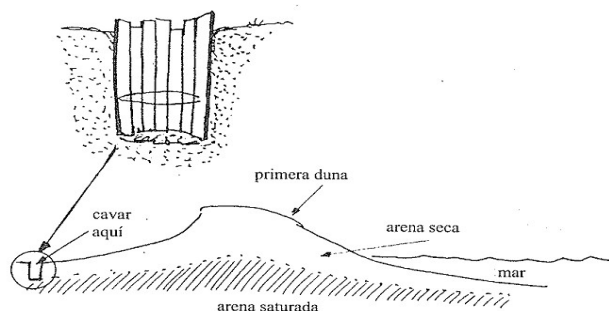
* *Estanques.* Son característicos de lugares de labranza; suelen utilizarse para riego y pueden llevar disueltos en sus aguas fertilizantes y abonos.

* *Charcas.* A menudo se puede encontrar agua de lluvia estancada en agujeros de las rocas y en charcas; hay que purificarla.

* *Subterráneas.* Antes de cavar es necesario cerciorarse de que no existe ninguna posibilidad de obtener agua por otro procedimiento de superficie. Saber localizar el lugar de excavación es muy importante, para dar con más facilidad sobre la capa freática. El acceso a esta capa acuífera, así como su contenido de agua, generalmente pura, depende de la naturaleza del terreno, el cual puede ser:

* *Rocoso.* En zonas de roca caliza existen más y mayores manantiales que en otro tipo de roca. La piedra caliza se disuelve con facilidad, con lo que las aguas subterráneas la horadan y, a menudo, se forman ríos y cavernas. El agua se buscará en cuevas o grietas.

En zonas de roca granítica, la vegetación fresca y verde indicará los puntos donde puede encontrarse agua. Se



cavará en la parte baja del terreno y se esperará a que el agua se vaya filtrando. También se buscará en las grietas irregulares.

En zonas de roca volcánica es fácil encontrar agua, por la porosidad de la lava, buscando manantiales en los valles o laderas donde haya ríos de lava.

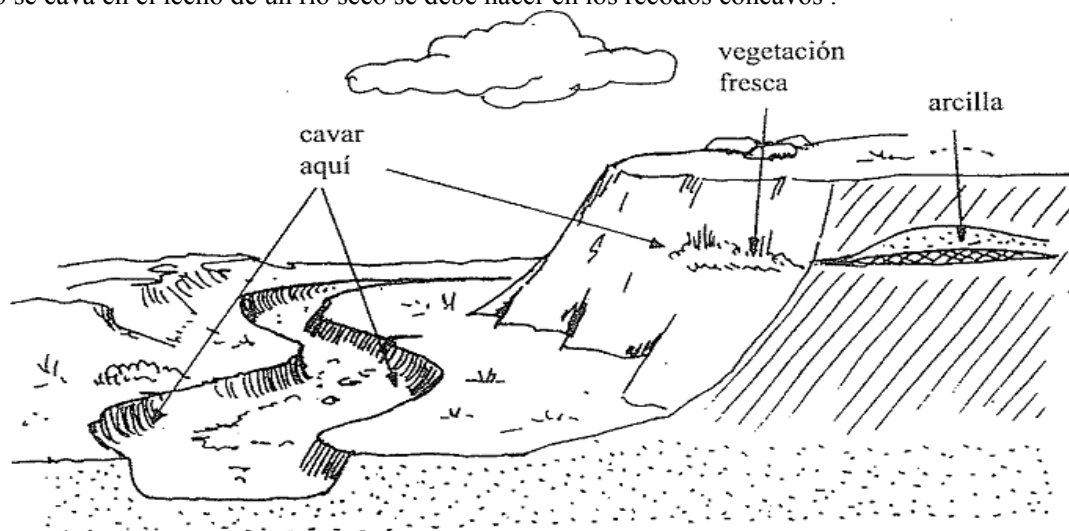
* *Arenoso*. En estos terrenos es más fácil encontrar agua que en los rocosos.

Antes de cavar conviene asegurarse de que hay signos de su presencia, como vegetación fresca, humedad, río seco que lleve agua en época de lluvias, etc.

En zona de costas se puede encontrar agua en las dunas sobre la playa y en la playa misma. Buscar entre las dunas por si hubiera agua en la superficie; si no, cavar donde la arena esté húmeda o haya vegetación fresca, y si no la hubiera, a unos cien metros tierra adentro desde el límite de la pleamar. El agua extraída es salobre pero se puede beber. Dejarla reposar para que se clarifique o filtrarla; también se puede destilar.

Para facilitar la extracción se deben forrar las paredes del hoyo con piedras o ramas para evitar que la arena de las paredes se desmorone (fig. 130). Conviene cavar hasta sobrepasar el nivel del mar.

Cuando se cava en el lecho de un río seco se debe hacer en los recodos cóncavos.



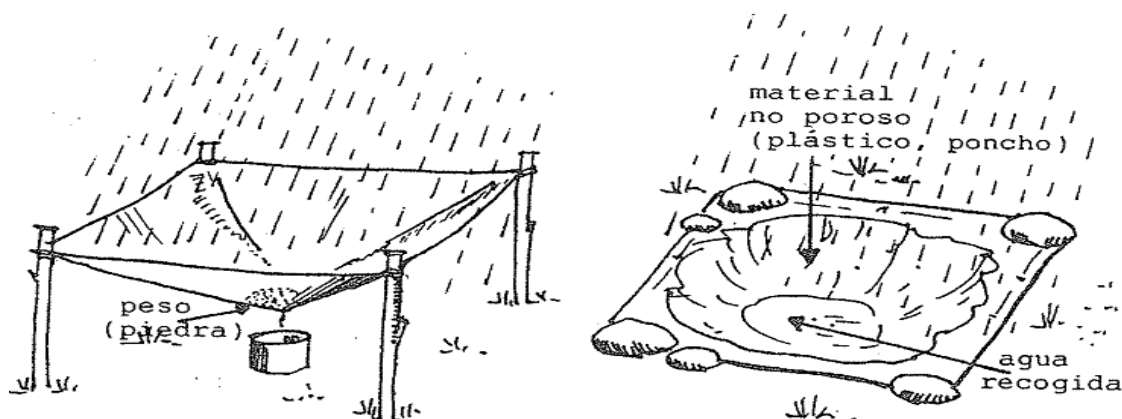
En zonas boscosas bajas, junto a las costas y en llanuras fluviales, el nivel hidrostático suele estar a escasa profundidad y no hay que cavar mucho para dar con él.

* *Arcilloso*. Por la naturaleza del terreno es difícil que el agua se pueda filtrar, aunque sí suelen existir estratos de arena que pueden producir manantiales.

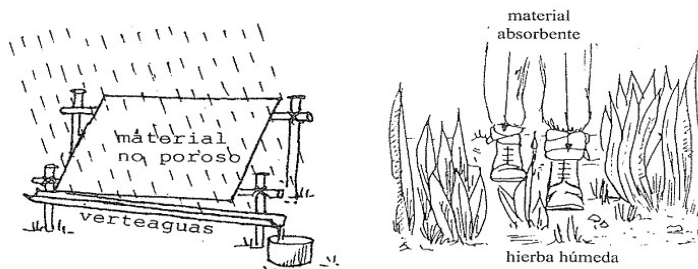
Por precipitaciones:

* *Lluvia y rocío*. El agua de lluvia es potable en todas partes y se puede recoger de las siguientes formas:

* Disponiendo de materiales no porosos, ponchos, lonas, plásticos, planchas metálicas, etc., se deben disponer de tal manera que ofrezcan la máxima superficie a la recepción del agua y puedan conducirla a un recipiente con un mínimo de pérdidas.

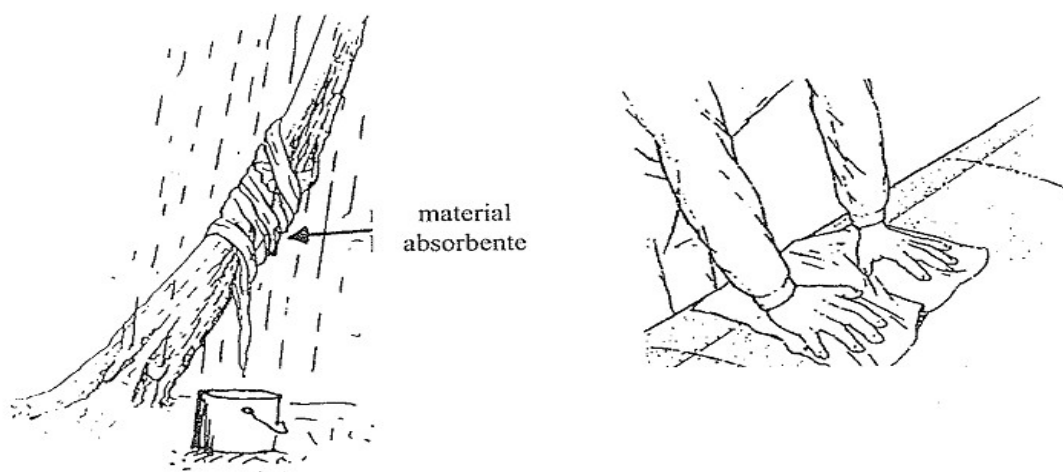


En la figura de abajo se muestra una forma de recoger agua de lluvia aprovechando los verteaguas de los refugios. Si se dispone de material absorbente, esponjas, prendas de ropa, etc., se colocarán encima de la hierba o cualquier otra superficie mojada, dejándola empaparse y posteriormente escurriendo el líquido así obtenido.

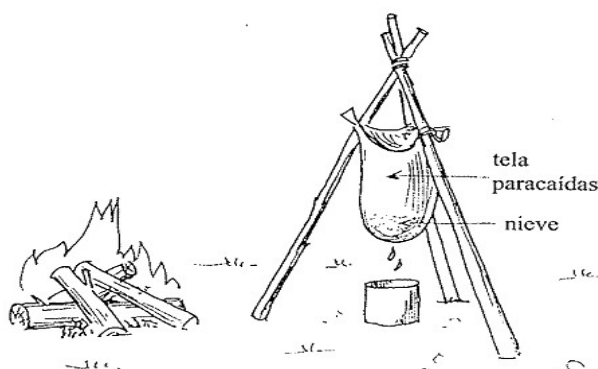


** Recogiendo el agua que corra o gotee por las rocas o terrenos impermeables.

El agua recogida por estos procedimientos puede estar tintada o con grasas, debido al material utilizado para la recogida, por lo que debe ser purificada.



Nieve, aguanieve y granizo. Se pueden emplear los mismos procedimientos que los explicados para la recogida del agua de lluvia.



Para la obtención de agua líquida se deben calentar cantidades muy pequeñas de nieve, hielo o granizo, en un recipiente y con un fuego no muy fuerte; esperar que empiecen a diluirse y añadir más cantidad.

El hielo se funde con la mitad de energía que la nieve, y con menos volumen se obtiene más agua.

Si no se dispone de fuego se debe colocar el recipiente sobre superficies calientes o templadas por el sol.

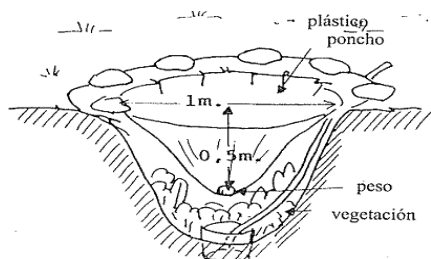
También se puede construir la que se denomina "máquina de agua" (fig de la izquierda), obteniéndose el líquido con este procedimiento sin estar pendiente de ello.

Si se tiene que tomar nieve o hielo sin fundir se debe hacer en trozos pequeños para que se disuelvan en la boca antes de ingerirlos. Este procedimiento puede producir hipotermia. El agua de hielo y nieve no tiene sales, por lo que se le debe añadir, si es posible, algo de sal o condimentos y

airearla pasándola de un recipiente a otro.

Otros procedimientos:

**Destilador solar* (fig. 139). Se basa en el calor del sol que vaporiza el agua de la tierra, la cual se condensa al chocar contra una superficie a diferente temperatura, produciéndose gotas de agua.



Las necesidades de material para que el destilador sea aceptable son las siguientes: un poncho, o plástico de 2 por 2 m, un recipiente de dos litros, un peso (piedra) y un tubo plástico de metro y medio, aproximadamente; éste se puede omitir, pero en este caso habrá que levantar el plástico cada vez que se quiera recoger el agua del recipiente.

Para construirlo se debe marcar en la superficie del suelo una circunferencia de un metro de diámetro y cavar de forma vertical al menos quince centímetros; después, profundizar de forma convergente hacia el fondo del agujero, de tal manera que permita

que el vértice del plástico quede a unos 50 cm de la superficie y separado por unos 5 cm del recipiente. Una vez preparado el hoyo se coloca dentro del recipiente un extremo del tubo, quedando al otro extremo en el exterior del agujero. A continuación se tapa con el plástico, sujetándolo en sus extremos con tierra y piedras para que no se hunda.

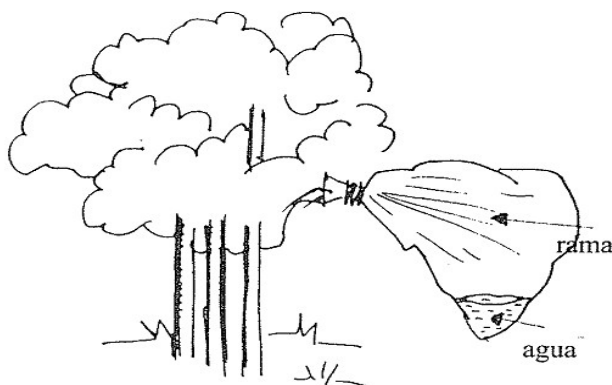
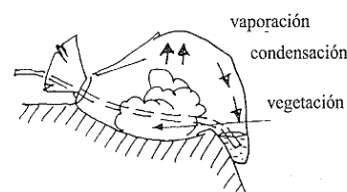
En el centro del plástico se echa el peso para tensarlo y que el vértice formado quede centrado sobre el recipiente.

Se puede aumentar la producción de agua introduciendo en el agujero vegetación verde o húmeda.

Este método es el único procedimiento para conseguir agua potable de confianza en ambientes contaminados, siempre y cuando la superficie de plástico no toque las paredes del hoyo.

Si hubiera que permanecer varios días en el mismo sitio se debe cambiar el lugar de emplazamiento del agujero.

**Condensación* Este método de obtención de agua consiste en envolver vegetación o una rama de árbol muy frondosa, con plástico, de tal manera que expuesta al sol producirá evaporación de agua y posterior condensación sobre las paredes del plástico, yendo a acumularse en la parte más baja de la bolsa. Introducir un tubo flexible, antes de cerrar la bolsa, de manera que uno de sus extremos esté en contacto con la parte baja de la misma y el otro quede en el exterior. Se puede extraer el agua con la simple aspiración por este extremo del tubo.



Nota:

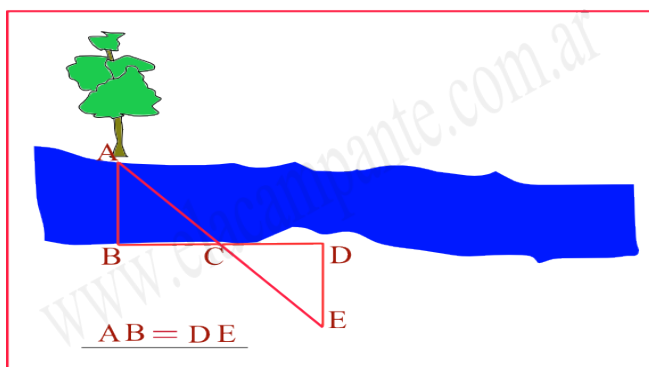
Hay ciertos indicios que pueden facilitar la detección de posibles aguas contaminadas, como son:

- Agua con burbujas, espuma y/o fuerte olor.

- Agua tintada o turbia con sedimentos.
- Agua estancada.
- La ausencia de vegetación fresca en los alrededores próximos.
- Caso de que su consumo produzca molestias gástricas.

Conviene matizar que éstos son indicios evidentes, pero existen otras aguas de apariencia sana, sin olores, sin sabor, etc., y que, sin embargo, están contaminadas, y otras que, conteniendo estos indicios, no lo están. De todas maneras, ante cualquier duda, se debe someter el líquido a tratamiento antes de su consumo. (ver pregunta anterior)

5)- Demostrar dos métodos para juzgar la altura de un árbol y el ancho de una corriente de agua↑



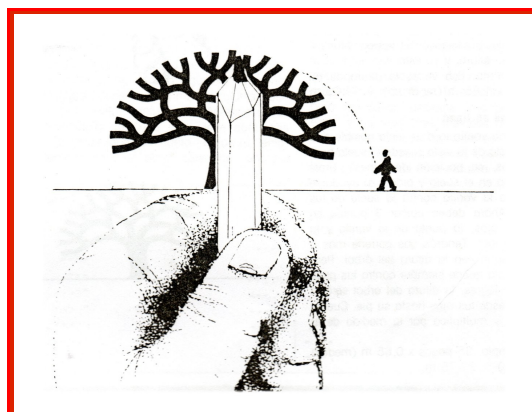
Método de los dos triángulos rectángulos
Este método es mucho más preciso, pero es muy sencillo también. Localiza con la vista una señal del otro lado del río. Puede ser un árbol, una roca, un muelle, etc. Llámala A. Pon una estaca en tu orilla, directamente frente a la señal de la orilla opuesta. Llámala B. Ahora camina una determinada cantidad de pasos en forma paralela a la orilla, y marca allí el punto C. Sigue caminando, igual número de pasos, y marca D. Ahora deberás caminar desde D en forma perpendicular al río, formando un ángulo recto con él. Debes ubicar el punto final E, donde se alineen A, C y E. Agachate un poco o tírate al suelo para que puedas ver la línea claramente. Esto es esencial para la exactitud. Clava allí

la estaca que marca el punto E, y habrás trasladado el ancho del río a tu propia orilla: La distancia de D a E. Mídela con pasos y ya está.

Materiales: Un lápiz o ramita con una punta y un ayudante.

¿Quieres medir un árbol? Procede así. Ponte a unos 20 pasos del árbol (Mas o menos según su altura. Esto no es crítico) Toma un lápiz o una varita y extiende al máximo tu brazo. Pon el lápiz de tal manera que su punta toque el final de la copa del árbol y con tu pulgar marca su pie. Ahora, sin variar la extensión del brazo ni la medida tomada, gira la mano 90° hacia tu derecha o izquierda. Lo que haz echo es digamos "tirar el árbol", en este caso es trasladar la medida vertical a lo horizontal. Sin mover el pulgar, alínealo con el pie del árbol y pide a tu ayudante que se corra hasta que quede en línea con la punta del lápiz. Esta es la medida del árbol. Pídele que se quede así mientras cuentas los pasos que hay entre tu ayudante y el árbol. Ahora multiplica ese número por la medida de tu paso (Que tienes que haber aprendido, ¿Verdad?) y ya está.

Por ejemplo 17 pasos a 0.60 por paso, tenemos un alto del árbol de 10.20 metros.



6)- Identificar las huellas de cuatro animales o aves silvestres. ↑

Las huellas del zorro son más pequeñas que las del lobo y las del perro. Su aspecto es más estrecho y más alargado que las de aquellos. Las uñas delanteras están muy afiladas y próximas entre si y se marcan muy bien. Es característico en las huellas del zorro la separación entre las almohadillas delanteras y las posteriores, de tal manera que si trazamos una línea inmediatamente detrás de las delanteras, no tocará a las posteriores laterales.

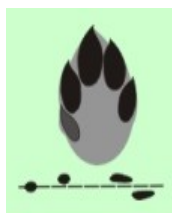


Jabalí.

Las huellas de jabalí son fáciles de distinguir, pues, detrás de las pezuñas principales, suelen dejar las marcas de las pezuñas secundarias, como dos puntas de flecha, cosa que no hace ningún otro animal. Otra característica importante es que durante la marcha acostumbra a apoyar la pezuña trasera donde apoyo la delantera.



Conejos



Las patas delanteras de los conejos tienen 5 dedos, aunque sólo marcan el pulgar en terrenos muy blandos, como nieve. Las patas posteriores cuatro dedos. Debajo de la ilustración de la huella podemos ver como es el rastro en marcha sobre un eje imaginario.



Comadreja.

La huella de este mustélido es claramente más pequeña que las de sus parientes. Por otra parte su distribución es irregular, al alternar saltos largos y cortos en sus desplazamientos.

7) -Usando una brújula, seguir un recorrido de más de 100 metros, con tres direcciones diferentes y menos del 5% de error.⚡

Para esta tarea utilizaremos una brújula prismática, como la que se muestra a la derecha. Se pone la tapa en posición vertical y se ajusta la pieza ocular (la que tiene la mirilla y la lupa) en posición de lectura de tal forma que por la mirilla observemos el indicador y por la lupa podamos leer la graduación de la rosa magnética. Eso se nos facilitará por la lupa con línea indicadora que incorpora el cristal que cubre la rosa magnética graduada.

Elegimos un rumbo, por ejemplo, 45 grados.

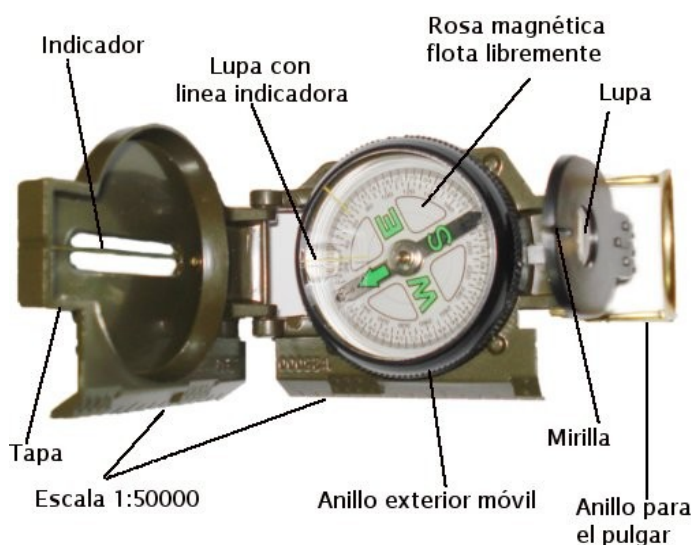
Ponemos la brújula como muestra la imagen de abajo y observamos por la pieza ocular a la vez que



giramos nuestro cuerpo hasta que vemos por la lupa de la pieza ocular los 45° de la rosa magnética, bajo la línea indicadora, del cristal que la cubre. A su vez por el indicador de la

tapa podemos ver algún objeto que esté a la distancia y nos servirá de guía. (En nuestro ejemplo un árbol).

Ahora que ya sabemos la dirección, cerramos la brújula y caminamos en ese sentido, nos podemos ayudar usando el objeto que hemos observado a través del indicador de la tapa. En la ilustración es un árbol.



8)- Identificar, preparar y comer diez variedades de plantas silvestres.↑

****Algarrobo(*Prosopis nigra(negro)*)**

Se ubica en el sur de Bolivia, parte Oeste del Uruguay y centro norte de Argentina.

Suelos: Habita en bosques xerófilos del centro norte de nuestra provincia, en suelos arcillosos o ligeramente salitrosos, prefiere suelos profundos, fértiles y bien drenados.

Usos: Sus frutos o algarrobas se consumen crudos o con ellos se elaboran harinas, para ello se utilizan las algarrobas más lindas y secas, se las muele bien, la harina obtenida se las puede cernir para separar el bagazo y la obtenida se puede conservar por bastante tiempo.

Con esta harina se puede elaborar pan de algarroba, patay (unos pancitos bien secos), rellenar tortas, budín de pan, tortas fritas, galletitas, etc.

Se puede agregar algarrobas tostadas y una vez molidas a la leche.

****Achira Amarilla(*Canna Glauca*)**



Nombre científico: *Canna glauca* 8

Nombre común: Achira amarilla nativa (de Argentina)

Descripción: Grandes hojas lanceoladas glaucas coronadas por flores amarillas.

Altura: 1 mts. a 1.5 mts.

Floración: primavera, verano, otoño

Exposición: Pleno sol

Heladas: Tolera heladas leves

Sus rizomas, ricos en almidón y fibras, son alimenticios, pudiéndose emplear como el de la mandioca. Los mismos pueden consumirse asados, hervidos o fritos. Habita lugares bajos con anegamientos temporarios, zanjones y cunetas.



****Mburucuya (*Passiflora Caerulea c.*)**



Ubicación: Bolivia, Brasil, Chile, Paraguay, Uruguay y Argentina

Enredadera silvestre que da una bellísima flor azulada.

Uso: 3 gramos por taza de agua

Antiespasmódico, calmante para los nervios, depresión, irritabilidad, angustia, cansancio interno, neurastenia, insomnio. Provoca y restablece el sueño sin causar depresión, no produce costumbre.

Uso: 15 gr. en 1 litro se toma para enfermedades urinarias, lombrices, golpes, contusiones. El jarabe de la raíz



es bueno para la pulmonía. Las hojas, en proporción. de 10 gr en 1 litro

son vermífugas. El fruto verde se come en guisos y maduro en dulces. Si se comen demasiados frutos produce embriaguez. También un almíbar y una bebida refrescante muy buena para la ictericia.

Según la proporción es hipnótico. La raíz en infusión es totalmente tóxica si se supera la proporción.

Usos: Dulce de mburucuya verde: Los frutos se lavan bien, se cortan en mitades y se eliminan la semillas. Ya limpios y cortados se colocan en un recipiente y se cubren con agua con cal. Luego de una hora se los seca y se los enjuaga bien. En el recipiente en el que se va a elaborar el dulce, se pone na capa de azúcar y una de frutos en forma alternada, dejándola descansar así toda la noche. Al día siguiente se agrega un poco de agua y se inicia una cocción a fuego lento, se hierve hasta que el almíbar tenga consistencia espesa.

****Chañar (*Geoffroea Decorticans*)**



Nombre/s vulgar/es: chañar.

Familia: Papilionaceae

Nombre científico: *Geoffroea decorticans* (Gill. ex Hook. et Arn.) Burkart.

Altura: A : 6 - 10 m B : asociado se comporta como arbustivo y mide 2 - 4 m

Chañar según Tortorelli parece provenir del mapuche.

Geoffroea en honor al botánico francés Claudio J. Geoffroy (1685-1752). El epíteto *decorticans* alude a la característica de la corteza de desprenderse en fajas irregulares.

Árbol o arbusto con ramas espinoscentes y de altura variable. El tronco mide de 40 a 60 cm de diámetro cuando crece solitario, y de 10 a 15 cm cuando lo hace formando bosquecillos. Generalmente es tortuoso. Ritidoma de color pardo-grisáceo: se observa la nueva corteza - lisa y verdosa - cuando el ritidoma se desprende en fajas longitudinales. Follaje caduco, poco denso. Hojas compuestas de color verde-ceniciento. Flores

hermafroditas con corola amariposada (característica de la familia), de color amarillo-

anaranjado con estrías rojizas. Fruto drupáceo, ovoide o globoso, pardo-rojizo a la madurez.. Copa divaricada, ascendente: no hemisférica (en sombrilla), ni péndula.

Floración: segunda quincena de noviembre, diciembre.

Fructificación: noviembre-febrero.

Hábitat: crece en suelos arcillosos, salobres, o inclusive en los médanos.

Asimismo se encuentra tanto en zonas secas como a la orilla de los arroyos.

Heliófilo, mesoxerófilo a xerófilo. Según T. Meyer (1931) en el Chaco sirve para transformar esteros en campos agrícolas.

Distribución geográfica: sur de Perú, norte de Chile, Bolivia, Paraguay, oeste de Uruguay y Argentina. En este último país es de amplia distribución: desde el norte de Patagonia (provincia de Río Negro) hasta Jujuy y Formosa. En la provincia de Buenos Aires se lo encuentra en las barrancas del Paraná (donde sobrevive relictual) y en el oeste y sudoeste, en concordancia con la formación fitogeográfica del Espinal.

Usos: Sus frutos son dulces y se pueden consumir frescos o en distintas elaboraciones. Con ellos se prepara un dulce tipo jalea que se denomina arrope. Para su preparación se utilizan los frutos bien maduros, se los limpia y pone a hervir en agua hasta ablandar la cascara. Posteriormente los frutos se retiran del agua, se los muele y luego se vierte la pasta obtenida al agua en que hirvió. Se vuelve a hervir a fuego lento, revolviendo constantemente para evitar que se queme, hasta que se obtienen una coloración marrón y se logre el punto adecuado. No se incluye azúcar pues la fruta es muy dulce. Sus semillas, ricas en proteínas y grasas, pueden ser consumidas tostadas o hervidas.



****Mistol (*Ziziphus Mistol*)**

Mistol, también llamado mistol cuaresmillo, sacha mistol, mistol del monte, la etimología procede de mixto ya que el color de su madera ha hecho creer que se trataba de una especie botánica mixta entre el quebracho blanco y el quebracho colorado.

Se trata de un árbol (casi arbusto) de la familia de las Ramnáceas típico del parque chaqueño, abundante en el Chaco Austral y las zonas bajas del NOA así como la región septentrional de la provincia argentina de Córdoba, además de Perú, Bolivia y Paraguay.

Contenido

- * 1 Morfología
- * 2 Usos
- * 3 Referencias
- * 4 Enlaces externos

Morfología

El mistol posee un tronco que alcanza los 10 a 15 m de altura, aunque la mayoría de los ejemplares tiene una altura que varía entre los 4 a 9 m, con un diámetro de 2 a 6 dm; corteza lisa, fina, engrosando con la edad. Del tronco parten abundantes ramas pubescentes, retorcidas, dotadas de rectas y duras espinas, copa globosa, compacta; follaje semi perenne de hojas simples, coriáceas, alternadas, ligeramente pecioladas y ovales con bordes algo dentados; flores se disponen en breves cimbras compactas, cáliz 5, corola 5, 5 estambres; frutos drupa esférica castaño rojiza de aproximadamente 10-17 mm de diámetro, pulpa pastosa y dulce .

Florece durante la primavera meridional (entre octubre y diciembre) y fructifica en el verano meridional (entre

diciembre y marzo).

Hojas y frutos del *Z. mistol*

Hojas y frutos del *Z. mistol*

La madera es bastante dura, pesada y resistente por lo que es utilizada para realizar mangos y cabos de herramientas, radios de ruedas de carruajes, la tabladura de las partes más resistentes de violines criollos o, en su detrimento, para producir carbón vegetal.

Usos

Aparte de los usos ya indicados que se le dan a su madera; el mistol sirve con sus frutos para la alimentación: hasta la segunda mitad del siglo XX era común que en la provincia argentina de Córdoba así como en las del NOA los almaceneros ofrecieran como "yapa" (obsequio extra)

un puñado de frutos de mistol a los niños, tal fruto se puede comer maduro, también con el mismo se preparan arrope o una golosina llamada "bolanchao" o gualanchao. En el mes de diciembre se muelen los frutos del mistol con la semilla, la pasta obtenida se deja secar al sol, posteriormente con esta pasta se arman bollitos que se envuelven o recubren con



harina de maíz o harina de algarrobas y de esa forma se conservan hasta el invierno.

Tostando y moliendo los frutos del mistol se obtiene un sucedáneo del café llamado "café de mistol" utilizado actualmente en dietética por sus valores nutritivos y por su baja o nula presencia de alcaloides.

****Mamón del monte (*Carica Papaya*)**



El mamón *Carica papaya* L. originario de América tropical, actualmente es uno de los árboles frutales más importantes de las regiones tropicales de diversos países, siendo también cultivado comercialmente en algunas regiones de clima subtropical hasta latitudes de 30 - 32° norte y sur. En estas regiones la producción está localizada especialmente en algunas micro-regiones donde no ocurren heladas o, cuando estas ocurren son de intensidad leve.

En América del Sur lo podemos encontrar en Bolivia, Chile, Paraguay, Uruguay y norte de Argentina.

Suelos: Asociados a los bosques xerófilos, tanto en suelos arcillosos como arenosos.

Florece: en primavera

Fructifica: A fines del verano y durante el otoño.

Usos: Los frutos poseen pulpa carnosa, jugosa, rica en sales minerales y vitaminas, se pueden consumir cuando están maduros o sin en dulces, compotas o almíbar.

****Ubajay (*Hexachlamys Edulis*)**

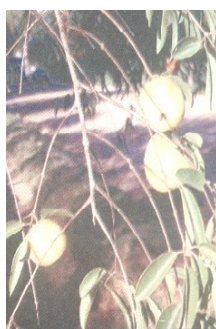
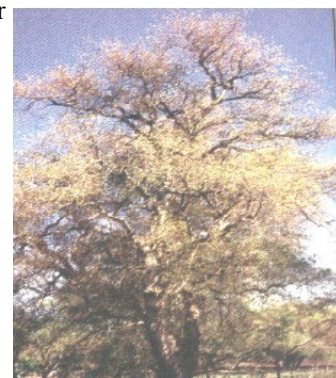
El ubajay (*Hexachlamys edulis*) es un árbol de la familia de las Myrtaceae, natural de América del Sur, donde crece en Brasil, Argentina, Uruguay y Paraguay. Raramente cultivado, se aprecia sin embargo por su fruto, una drupa globosa comestible y muy succulenta. Se hacen mermeladas o vinagres.

Contenido

- * 1 Descripción
- * 2 Hábitat

Descripción

El ubajay es un árbol densamente ramificado, de corteza asurcada y oscura, que alcanza los 4 a 8 m de altura. La copa es globosa, con el follaje perennifolio. Las hojas tienen entre 3 y 6 cm de largo. Son simples, opuestas, con el pecíolo pubescente, de aovado-oblongas a lanceoladas, acuminadas, de 3 a 6 cm de largo; coriáceas, muestran pubescencia de jóvenes para volverse glabras con la edad.



Florece a comienzos de primavera. Las flores son típicas de las mirtáceas; aparecen en las axilas foliares, y son blancas, solitarias, hexámeras, con hasta una cincuentena de estambres. Unos dos meses más tarde fructifica, dando lugar a una drupa de forma globosa y color amarillo, de hasta 5 cm de diámetro. Su similitud con el durazno (*Prunus persica*) le da su nombre vulgar de duraznero de monte. El fruto es apenas vellosa, con la pulpa anaranjada, muy jugosa, de regusto ligeramente agrio y olor penetrante cuando está completamente madura.

Hábitat

Crece en el monte ribereño de las zonas subtropicales de Brasil, Uruguay, Paraguay y Argentina, desde la región del Chaco hasta el litoral del Río de la Plata. Tolerancia mal las heladas, aunque soporta la sequía y el anegamiento parcial.

****Verdolaga (*Portulaca Oleracea*)**

La verdolaga es una planta herbácea perteneciente a la familia de las portulacáceas. Es una hierba por lo común muy ramosa, con las ramas extendidas por el suelo como formando extensas redes. Las hojas son opuestas en la parte inferior y se van esparciendo a medida que ascendemos en el tallo. Las flores de esta planta suelen pasar inadvertidas con mucha frecuencia, aunque si se observa a pleno sol se puede contemplar toda la planta guarnecida de flores muy abiertas. El fruto es seco y se abre mediante un opérculo o tapadera.

Crece en suelos modificados, fértiles y húmedos, preferentemente en terrenos trabajados y terraplenes del ferrocarril. Forma pequeñas colonias.

Se consumen sus hojas y brotes tiernos, de sabor ligeramente ácido o picante, se consumen crudas o cocidas y elaboradas en distintas comidas.



****Diente de leon (Taraxacum Officinale)**

Esta planta vivaz, anual y perenne con raíz primaria y roseta basal, no suele alcanzar más de 40-50 cm.[1] Tiene hojas alternas, sin peciolo diferenciado, pinnatipartidas con lóbulos en forma triangular de márgenes dentados y agudos. Pedúnculos de la inflorescencia huecos. Flores hermafroditas de un color amarillo dorado que la hacen fácilmente identificable. Corola en lígulas terminada en cinco pequeños dientes. El fruto es una cipsela o aquenio con vilano.



Se encuentra fácilmente en los caminos, pastizales, prados, siembra directa, y sobre todo en jardines, tanto que es considerada mala hierba o "malesa", por los jardineros.

Es apreciada la ensalada primaveral depurativa hecha ya sea solo con la hojas de taraxacum o mezclada con otras verduras .

También los pétalos de las flores pueden contribuir a dar sabor y color a ensaladas mixtas. Los botones de las flores son apreciados si preparan con aceite de oliva. Las flores también se pueden preparar en pastel e incluso fritas (rehogadas). Los tiernos brotes basales se pueden consumir al natural o con aceite de oliva extravirgen o salteados en una padella con ajo (o aún mejor con ajo ursino).

En muchas regiones de Europa se preparaba una mermelada de flores del siguiente modo:

Rp. Mermelada de diente de león

Fl. Taraxaci 1 litro

Agua 2 litros

Hervir en cacerola abierta durante aproximadamente 20 minutos; filtrar y mantener el líquido; añadir 1 kg de azúcar; hervir en cacerola abierta hasta obtener la densidad deseada; verter (hirviendo) el líquido obtenido, espeso, en vasos bien limpios (esterilizados) y cerrarlos herméticamente.

****Lengua de vaca(Rumex crispus)**

PARTES COMESTIBLES:

Hojas

PRINCIPALES USOS:

Hojas asadas o hervidas, Sopas, Guisados, Cocinadas con huevo

Quesadillas, En truchas empapeladas

SUGERENCIAS:

Disfrute esta hierba comestible preparada con carne de pollo, res, paloma, tórtola o mojarra.

VALOR NUTRICIONAL:

La hierba lengua de vaca contiene vitamina A, así como hierro y potasio.

CONSERVACIÓN:

La lengua de vaca puede consumirse fuera de su temporada si la deja secar al sol y se guarda en una bolsa de plástico.

Nota: si es posible disponer de humedad, se puede cosechar todo el año.



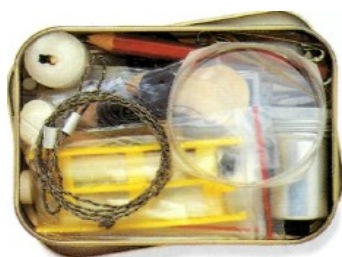
Importante: en este tema hay que tener sus cuidados, no consuma plantas si no esta bien seguro de que sabe cual es, y si lo hace sera bajo su responsabilidad. También sepa que los nombres vulgares de cada planta pueden variar de zona en zona, por lo que una planta que aquí tiene un nombre en otro lugar puede tener otro, o ser otra planta con el mismo nombre, por lo que la mejor guía es la visual para reconocerlas.

Otro punto a tener en cuenta es que si bien una planta puede ser comestible, sin duda su sistema digestivo no estará acostumbrado, así que consumala en cantidades progresivas.

También puede realizar la siguiente prueba para comprobar que la planta no le cause ninguna reacción indeseada :

Prueba de sabor: En primer lugar triture una hoja. Si huele mal o a almendras, deséchela. Frote savia en la parte interior de su brazo. Si no le produce irritación, coloque un trozo pequeño en sus labios, después en la comisura de la boca, a continuación en la punta de la lengua; cada vez durante cinco segundos. Si no es urticante, trague una pequeña cantidad y espere cinco horas. Si no presenta ninguna reacción desagradable, puede comerla.

9)- Llevar un equipo personal de supervivencia de 15 elementos y saber cómo usar cada uno de ellos.⚡



En situaciones de supervivencia, algunos artículos pueden llegar a constituir la diferencia entre la vida y la muerte. Lleve siempre sobre su persona los artículos de mayor importancia, preferiblemente dentro de una lata pequeña que pueda meter en un bolsillo. Siempre que se aventure en la naturaleza, asegúrese de llevar otros utensilios que pudieran ser vitales para su supervivencia individual y afianzarlos de tal manera que la posibilidad de perderlos o dañarlos sea mínima. Algunos de estos útiles pueden colgarse de cuerdas resistentes alrededor del cuello; métalos debajo de la ropa para que

no puedan desprenderse al engancharse con la vegetación. Coloque cada uno de los artículos en una capa diferente de la ropa para que no choquen entre sí y se rompan. Debe reunir un equipo de supervivencia acorde con sus necesidades personales.

Equipo de supervivencia. Los artículos más importantes de su equipo de supervivencia deben guardarse en una lata pequeña provista de una tapa que ajuste bien.

Aquí ponemos una lista tentativa:

*Alfileres de gancho, utilícelos para asegurar su ropa o para arreglar su carpa o bolsa de dormir.

*Alambre fino: El alambre tiene muchas aplicaciones y puede reutilizarse varias veces. Debe ser lo suficientemente fino como para doblarse fácilmente, aunque no tanto como para que se rompa.

*Hilo de pescar: Lleve siempre consigo un hilo resistente para pescar o para atar herramientas

*Anzuelos y plomadas. Incluya una buena cantidad de anzuelos , boyas y plomadas. Los anzuelos pequeños pueden utilizarse tanto para pescar peces grandes como pequeños.

*Reflector: Puede utilizar la tapa brillante de la caja de su equipo de supervivencia, o bien un buen heliografo, para llamar la atención en una situación de supervivencia. Mirando a través del agujero en el centro del heliografo puede dirigir la luz reflejada hacia un avión.

*Brújula: Es esencial, la brújula ideal debería ser luminosa para poder usarla en la oscuridad

*Vela: Utilícela para encender un fuego y no como lámpara . No utilice velas de sebo porque pueden pudrirse en climas cálidos.

*Fósforos impermeabilizados: Compre fósforos impermeabilizados o impermeabilícelos dejando caer una pequeña cantidad de cera de vela sobre sus cabezas y parte del cuerpo. Elimine la cera de cada cerilla antes de encenderla.

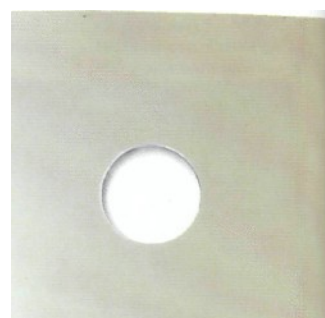
*Aguja, hilo y botones: incluya varias agujas en su equipo, todas ellas de ojo grande, así como una buena cantidad de hilo grueso, resistente y preferiblemente impermeable. Envuelva el hilo alrededor de las agujas y guárdelas en una bolsa de plástico.

*Lupa: Una lupa puede hacer converger los rayos del sol en la madera seca, para hacerla arder y, de este modo, encender un fuego.

*Sal: Es esencial para sobrevivir. Si no repone la sal perdida en el sudor y la orina, puede llegar a enfermar gravemente.

*Pergamato potásico: Estos cristales son útiles para purificar agua. Mezclados con agua obtienen un color rojo intenso; pueden utilizarse para el tratamiento de algunas infecciones por hongos, como el pie de atleta. Siga las instrucciones del embase.

*Curitas: Debe incluir tiritas adhesivas de varios tamaños par evitar que alguna lastimadura en la piel llegue a



infectarse, o para proteger las ampollas del pie hasta que sanen.

*Antibióticos: No deben utilizarse hasta que sean verdaderamente necesarios

*Lapiz: Un lápiz es de gran utilidad para anotar los sitios en los que ha estado, lo que es comestible y para dibujar mapas.

*Bolsa de plástico: Una bolsa de plástico resistente tiene múltiples utilidades, como llevar agua desde un río, u obtenerla de la vegetación en una emergencia.

*Bisturí: Puede emplearse para muchos propósitos. Guárdela con la cuchilla engrasada en su envase original

*Pequeña linterna Led de un elemento AA: Estas linternas son muy pequeñas, dan mucha luz y consumen muy poca energía, le servirá para hacer señales y alumbrar de noche.

10)- Explicar la necesidad que se tiene de un buen sueño, una dieta adecuada, higiene personal y el ejercicio adecuado para vivir en un lugar silvestre.

El hombre es físicamente inferior a muchos otros animales, si no a la mayoría. Sin embargo su gran ventaja es la falta de especialización. Tiene la inteligencia y la capacidad de desarrollar nuevas habilidades y de adaptarse a nuevas situaciones. Si embargo para que esta adaptación se de más fácilmente el tener un buen estado físico y el observar reglas correctas nos ayudarán muchísimo.

Mantener un estado de salud es lo más importante durante el viaje. Hazte una buena revisión médica y dental antes de salir y comprueba que todas tus vacunas sigan vigentes. Participa en un curso de primeros auxilios y llévate un maletín con los artículos más indispensables. Los ejercicios de entrenamiento ayudan a desarrollar flexibilidad y los ejercicios aeróbicos como la natación mejoran la capacidad cardiovascular y la pulmonar.

Descanso: El descanso nos ayuda a recuperar fuerzas físicas y mentales. Cuando no dormimos lo suficiente nuestra temperatura corporal se altera, también nuestro ritmo cardíaco y el sistema inmunológico, por esto no logramos una buena concentración, el carácter nos vuelve irritables, y qué decir de esa pérdida de memoria, no dormir bien es una de las causas de accidentes. Además no dormir contribuye a la producción de cortisol, que es la hormona causante del estrés, incluso esta hormona incrementa los niveles de azúcar en la sangre y la insulina, por ello sufrimos de mareos y náuseas con el desvelo.

Procura un lugar adecuado para el descanso, si no tienes carpa construye un refugio. Vigila el lugar donde lo haces para evitar anegamientos, el paso de animales y en la medida de lo posible los insectos.

Ejercicio: El ejercicio con pesas aumenta la fuerza de las piernas y brazos, hombros y espalda. El vivir en la naturaleza exige resistencia, así que empieza a entrenarte.

Ahora, todo este entrenamiento y las dificultades al aire libre requieren de una alimentación adecuada. Veamos algunas cosas que no pueden faltar en nuestra dieta.

Fibra. La fibra facilita el funcionamiento correcto del intestino y la evacuación de residuos. Se obtiene de las frutas, las verduras y el pan, grosellas dátiles, nueces, caqui o palo santo.

Vitaminas. Las vitaminas controlan el crecimiento y el mantenimiento de los tejidos del cuerpo, y estimulan la producción de energía. Las frutas frescas son la mejor fuente de vitaminas. Durante las situaciones de supervivencia en regiones templadas, la fruta debe recolectarse y almacenarse para el invierno.

Proteínas. Las proteínas son imprescindibles en la formación de tejidos y para mantener el crecimiento. Algunas proteínas deben obtenerse de los alimentos, ya que proporcionan aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo no puede sintetizar. La carne y el pescado proporcionan todos los aminoácidos necesarios y, adicionalmente, vitaminas y minerales. Algunas proteínas pueden obtenerse de productos vegetales

Minerales. Los minerales son necesarios para una gran variedad de funciones, que van desde el control del metabolismo hasta la osificación y la contribución al cierre de las heridas. Una deficiencia de minerales puede ocasionar calambres y convulsiones. Si no come carne, es vital que siga una dieta variada que incluya vegetales verdes, nueces y fruta para obtener todos los minerales, principalmente el hierro. Las setas también contienen minerales, así como las algas.

Grasas. Las grasas son una valiosa fuente de energía y son necesarias para generar y reparar las células del cuerpo. También contribuyen a la sensación de saciedad después de comer. Recuerde que, a fin de ser digeridas, las grasas requieren una gran cantidad de agua, y sólo deben consumirse cuando hay abundante agua disponible. Las nueces son ricas en grasas y en proteínas.

Hidratos de carbono. Los hidratos de carbono desempeñan un papel vital en la nutrición al aportar energía al cuerpo. Se encuentran en forma de azúcares o almidones que se degradan y almacenan en el hígado hasta que son necesarios para liberar energía en forma de glucosa. El exceso de glucosa que no es requerido para aportar se convierte en grasa. La miel es excelente fuente de azúcar.

Calorías necesarias al día. La energía obtenida de los alimentos se mide en calorías. El hombre necesita un determinado número de calorías para subsistir. Incluso si permaneciera en la cama todo el día, quemaría cerca de 2.000

calorías. El número de calorías necesarias diariamente depende de varios factores, como la edad. Los supervivientes deben intentar equilibrar la entrada de calorías con el consumo de energía.

Higiene: En los cuidados corporales, paralelamente a una alimentación correcta, tiene gran importancia el aseo personal. El aseo no significa solamente lavarse y cepillarse los dientes. Asear el cuerpo significa, en sentido amplio, mantenernos alejados de las influencias ajenas al mismo, y estabilizarlo contra los efectos de dichas influencias mediante el fortalecimiento, la gimnasia y el deporte. Un cuerpo sucio es un cuerpo enfermo.

Por lo tanto, la higiene abarca también el lavarse las manos, antes de preparar las comidas. Una lata de no menos de 4 litros de agua hirviendo siempre estará preparada en el fogón. Con ella fácilmente podremos lavar cubiertos, platos y todo aquello que lo necesite. Mantener nuestros equipos limpios, sobre todo los utensilios de cocina es muy importante, como aislarlos del contacto con los insectos.

A falta de rejilla de metal, las cacerolas serán refregadas con agua caliente y arena o con ceniza húmeda si nos ayudamos con un trapo. En todos los casos el enjuague final será con agua caliente.

Recuerde afeitarse y bañarse, preste especial atención a las manos, uñas, pies, boca y partes íntimas. A falta de dentífrico puede usar jabón o sal de mesa. El cabello será mantenido corto y se lavara semanalmente.

Tenga la ropa limpia y sana o reparada. Si nuestra ropa esta sucia pierde su capacidad aislante y se vuelve antihigiénica. Limpiar y secar por fuera y dentro nuestro calzado. Airear al sol nuestras bolsas de dormir y mantener limpia y ordenada la carpa o el refugio donde estemos.

También la higiene requiere un destino adecuado para nuestros desechos corporales y restos de alimentos. Construya unas letrinas adecuadas a no menos de 100 metros del lugar de acampada y si esta de paso, cabe un pozo y en ambos casos entierre su desechos sólidos, luego tápelos.

También haga los correspondientes posos de residuos, que no deben estar a menos de 25 metros del campamento. Si hay roedores entierre las sobras junto con las cenizas del fogón y vierta agua hirviendo sobre la tierra que cubre los desperdicios.

Combata las moscas, cucarachas y roedores. Desinfecte heridas y lastimaduras por pequeñas que fuesen.

Recuerde que también es muy importante la higiene de los alimentos. La alimentación vegetariana reduce el riesgo de sufrir molestias estomacales, siempre y cuando los productos sean frescos y estén bien lavados en agua esterilizada o cocinados. Prepare el pescado y otras carnes lo antes posible, y manténgala fuera del alcance de animales e insectos como las moscas.

Sobre la calidad del agua ya hemos hablado en los puntos anteriores.

De más esta decir que hay que evitar tóxicos como el alcohol, el tabaco y otras drogas.

Procure que halla higiene mental, manteniéndose activo y optimista, adoptando una franca actitud de tolerancia y compañerismo.

11)- Tener la especialidad de Primeros Auxilios. Además, conocer la prevención, los síntomas y los primeros auxilios para lo siguiente:

- a. Hipotermia**
- b. Mordeduras de víboras**
- c. Insolación y golpe de calor**
- d. Agotamiento por calor**
- e. Plantas venenosas por contacto**
- f. Infección de heridas abiertas**

A) Hipotermia: Esta situación se da cuando el cuerpo se ve sometido a situaciones en que pierde gran cantidad de su calor corporal. Lo mejor es usar ropas adecuadas para la actividad, por

ejemplo si se esta haciendo una caminata en la nieve, sobre todo hay que cuidar los pies, dedos, nariz, orejas y cara pues son las partes del cuerpo que primero se congelan. Recuerde que el viento puede disminuir drásticamente la temperatura, por lo que en condiciones de supervivencia hay que buscar un pronto refugio de él. También debes comer suficiente comida que proporcione energía y no fatigarse. Si sientes mucho frío, acampa y métete en tu bolsa de dormir. Si no tienes un refugio puedes hacer un pequeño fuego como muestra la figura bajo tu abrigo, el aire caliente ascenderá proporcionándote calor.



Si se está en agua fría se deben tener en cuenta estas indicaciones para evitar la pérdida de calor:

Encoja las piernas y doble los brazos sobre el pecho para conservar el calor en su abdomen. Si está en grupo, coloque a los niños en el centro y forme una piña, manteniéndose lo más cerca posible unos de otros. No permita que nadie se

derma.

Síntomas: Si hace mucho frío, la temperatura corporal desciende bruscamente. Los síntomas que comienzan a aparecer son:

- * Confusión
- * Somnolencia
- * Debilidad y pérdida de coordinación
- * Piel pálida y fría
- * Disminución del ritmo respiratorio y frecuencia cardíaca
- * Temblor incontrolable (aunque con temperaturas corporales extremadamente bajas el temblor puede cesar)

Si no recibe tratamiento oportuno, se puede presentar letargo, paro cardíaco, shock y coma. La hipotermia puede incluso ser mortal.

Tratamiento: La hipotermia es un peligroso descenso de la temperatura del cuerpo a menos de 35°C. Se debe procurar recuperar la temperatura normal lo más rápidamente posible. Coloca a la víctima en un lugar protegido, cámbiale la ropa mojada por otra seca y calientes y ayúdale a acostarse en su saco de dormir. Si no hay ningún lugar de refugio cerca, cámbiale sólo la ropa exterior y sustitúyela por otra seca y caliente. Si tienes a mano una bebida caliente, ayúdale a tomarla poco a poco para que le suba la temperatura.

b. Mordeduras de víboras: Conocer los tipos de serpiente de los alrededores, aprender a distinguir las víboras de las culebras, tener precaución al atravesar pajonales, montes, sendas poco transitadas, campos de cultivos, etc. tener precaución al orinar y defecar en campos abiertos, usar botas de caña alta y revisarlas antes de usarlas, llevar perros de compañía o un palo con horqueta cuando se sale al campo, revisar periódicamente los alrededores de la carpa, la leña, y desmalezarlos para evitar la presencia de ratones, no introducir las manos en huecos de árboles, nidos, leñeras, etc. cuando sea necesario introducir primero un palo o una rama, evitar tocar con la mano serpientes aunque parezcan muertas. No tocar la boca.

Pero si uno se topa con el animal, recordar que este solo atacará al verse invadido en su territorio como una forma de protegerse ante un peligro. Estarse inmóvil hasta que la serpiente se aleje o con mucho cuidado lanzarle al costado alguna cosa para desviar su atención. Alejarse lo más pronto posible. También, según la circunstancia, se la puede alejar con un palo bien largo y preferentemente con una horqueta en la punta.

Los síntomas externos de una mordedura de serpiente venenosa: Dependen del tipo de reptil, por ejemplo, la yarará o cobra cuando el tipo de mordedura que ocasionan a la víctima inyectando su veneno es en una parte en la que destruyen vasos sanguíneos la herida provoca un dolor muy intenso y su consiguiente inflamación. Si la cantidad de veneno es grande la hinchazón puede llegar a romper la piel y decolorarla. Si la mordedura no destruye los tejidos se la llama "micrurus" y no causa dolor.

Síntomas internos: Mareos, náuseas, shock, el veneno generalmente ataca el sistema nervioso central paralizando los pulmones. Causando la muerte.

Pasos a seguir: Se debe identificar al reptil, para esto se debe en primer lugar capturar la serpiente, si esta viva colocarla en un recipiente de metal con tapa a rosca o sujeta con alambre, nunca en bolsas o frascos; si esta muerta basta con llevar la cabeza y el cuello, una vez identificado el reptil aplicar la antitoxina o suero antiofídico correspondiente que es el más eficaz tratamiento contra la mordedura de serpiente venenosa.

Evitar la dispersión del veneno por el sistema sanguíneo inmovilizando al paciente tranquilizarlo y administrarle abundante líquido (agua o té). La herida, apretar sus contornos para provocar la salida de sangre, sin causar daño en la zona herida, luego limpiarla y desinfectarla aplicar un paño doblado en cuatro y luego vendar.

Si la mordedura fue en una extremidad se puede aplicar un torniquete a unos ocho centímetros sobre la herida y luego extraer el veneno de ser posible, con algún medio succionar como ser una perita de goma o un vaso aunque esto no está recomendado por algunos. Trasladar al paciente a un centro hospitalario ya que lo más seguro es sin duda aplicar cuanto antes el suero correspondiente.

c. Insolación, golpe de calor y d. agotamiento por calor: Cuando la temperatura del aire es menor que la del organismo este pierde su calor por irradiación y conducción, junto con la evaporación que produce la transpiración. Pero si la temperatura del aire es igual o mayor el único mecanismo que le queda a nuestro cuerpo es la transpiración, pero si hay mucha humedad atmosférica y poco movimiento de aire, se tiende a acumular el calor en el cuerpo.

Insolación:

Esto sigue a la exposición directa a los rayos del sol, más aún si uno no se ha protegido lo suficiente en la cabeza y la columna vertebral.

Síntomas:

- Piel seca, enrojecida y caliente.
- Pulso rápido y fuerte.
- Temperatura rectal y axilar muy aumentada.
- Respiración ruidosa y acelerada.
- Puede haber o no pérdida de conocimiento.

-Puede observarse además náuseas, vómitos y sed.

Golpe de calor:

Se produce más a menudo cuando el clima es caluroso y húmedo o la persona se encuentra en ambientes con dichas características, como ser estadios deportivos muy cerrados.

Lo que pasa aquí es que se acumula mucha sangre en los capilares de la piel y se reduce la cantidad que vuelve al corazón.

Síntomas:

Sobreviene de pronto pérdida más o menos completa del conocimiento, se ve que la piel antes enrojecida se vuelve pálida y habitualmente húmeda y fría. El pulso es débil y rápido. Pueden aparecer calambres en los músculos de los miembros y el abdomen. Es un leve estado de shock causado por el calor.

Agotamiento por calor:

A diferencia de la insolación, un sobrecalentamiento del cuerpo y no la directa irradiación solar conduce a una fuerte pérdida de sudor. Si esta pérdida no es reemplazada ingiriendo líquidos, el cuerpo cae en un estado de shock. Esfuerzos físicos durante el sol de mediodía debieran ser evitados.

Síntomas: El calor producido por el cuerpo ya no puede ser evacuado, de modo que la temperatura sube. Los primeros indicios son piel caliente, dolor de cabeza, sensación de mareo, náuseas y calambres. Se pueden producir trastornos del conocimiento y disnea.

Tratamientos:

Insolación:

1. Colocar al paciente en un lugar fresco y ventilado, con la cabeza un poco más alta que el cuerpo
2. Aplicar en la cabeza y el cuello una bolsa de hielo o paños mojados con agua fresca, estos también se pueden aplicar alrededor del cuello.
3. Se puede rodear el cuerpo desnudo con una sábana mojada en agua fría, que habrá que mantener siempre húmeda. Esta se retira cuando el paciente empieza a transpirar. Si la piel se vuelve a poner roja, repita el procedimiento.
4. Usar una corriente de aire fresca ayuda.
5. Si la temperatura supera los 40° C (104° F), sumergir al paciente en una bañera con agua fría y friccionarle los miembros.
6. Llame al médico tan pronto como sea posible

Golpe de calor

1. Acostar al paciente con la cabeza más baja que el cuerpo.
2. Aflojar las ropas
3. Dar café cargado y azucarado.
4. Si hay calambres, comprimir los músculos, mientras se preparan fomentos caliente, se aplicarán sobre los músculos acalambrados. Dar ¼ cucharadita de sal en un vaso de agua cada tres horas durante un día o día y medio.
5. Hacer masajes y fricciones con alcohol a las extremidades, evitando, sin embargo que se enfríe.

Prevención:

La ropa: Al salir al sol llévase una buena protección en la cabeza como ser un sombrero. Que la ropa no sea ceñida y si de colores claros.

Alimentación: Que sea liviana, con muchas verduras frescas y frutas. Evite mayormente los alimentos con excesivas calorías, los condimentos y bebidas alcohólicas. Bébase suficiente agua y si transpira mucho debe reponer las sales perdidas, agregarle al agua unos 5 a 10 gramos de sal diarios.

Trabajo: Evita el trabajo más pesado en las horas de mayor calor. Esté atento a las primeras señales de malestar y evitar su agravamiento. Estas pueden ser: dolor de cabeza, mareos o tendencia al desmayo, náuseas, nerviosidad, palpitaciones, cansancio muscular, etc.

Interrumpa el trabajo, si transpira mucho reponga agua. Si la transpiración parece menos de lo normal acuéstese en un lugar sombreado y ventilado, refresque su cabeza con una toalla o pañuelo en agua fría.

Agotamiento por el calor:

Medidas en casos leves: Situar al paciente en un lugar fresco y sombreado, abrir su vestimenta, dado el caso abanicar al afectado y humedecerlo con agua fría, pero no derramando agua por encima de su cuerpo. En esta situación es especialmente importante que el afectado ingiera líquidos, en el mejor de los casos, en forma de bebidas electrolíticas o bien té negro con algo de sal y azúcar.

e. Plantas venenosas por contacto: Inmediatamente después del roce, lave varias veces la piel afectada con agua y jabón sin frotar. Aplique hielo o agua fría sobre la región.

El alcohol le ayudara a eliminar cualquier residuo. Quítese la ropa contaminada y lávela o tírela.

f. Infección de heridas abiertas: La piel protege al cuerpo frente a las infecciones. Las roturas de la piel pueden producirse gracias a un pinchazo (caso de un clavo o espina), abrasiones (rascado o arañazo) o laceraciones (rasguño o desgarrar del tejido cutáneo). Las personas sanas pueden desarrollar infección a través de las heridas de la piel. No obstante, es más probable que las personas con problemas subyacentes del sistema inmune (responsable de nuestra

capacidad para combatir las infecciones) presentan infección en caso de rotura de la piel.

En el número de JAMA correspondiente al 26 de octubre de 2005 se incluye un artículo sobre uso de oxígeno suplementario para reducir el riesgo de infección de las heridas quirúrgicas.

Signos de infecciones en las heridas

- Además de estar caliente y ser hipersensible, en el área de la herida se observa enrojecimiento.
- De la herida fluye pus, un líquido espeso, verde-amarillento y maloliente.
- Fiebre.

Complicaciones

- Muerte (necrosis) del tejido que rodea la herida, incluido músculo, tejido conjuntivo o huesos, lo que puede precisar un desbridamiento quirúrgico (eliminación del tejido muerto).
- Propagación de la infección hasta la sangre y afectación de otros órganos.
- Shock séptico, una enfermedad crítica que afecta a todo el cuerpo, que puede precisar el ingreso del paciente en una unidad de cuidados intensivos donde se instauran medidas de soporte vital y puede dar lugar a una insuficiencia de múltiples órganos y la muerte.

Factores de Riesgo

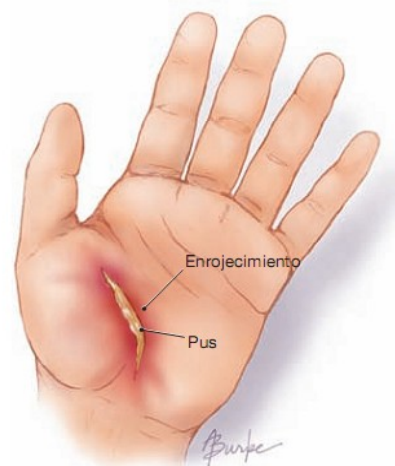
- Edad avanzada.
- Diabetes.
- Alteraciones del sistema inmune, cáncer, infección por el virus de la inmunodeficiencia humana y desnutrición.
- Parálisis u otros problemas de movilidad (personas confinadas en una silla de ruedas o en la cama).
- Hospitalización, que aumenta el riesgo de infecciones por microorganismos resistentes a los antibióticos.

Infección de las heridas quirúrgicas

La incisión (corte) en la piel practicada para una operación puede infectarse. La infección de las heridas quirúrgicas pueden variar desde un simple enrojecimiento que rodea una parte de la herida, hasta las de mayor profundidad que afectan a los músculos subyacentes o las graves que se extienden a través del torrente circulatorio. Los médicos toman precauciones para prevenirlas, incluido el uso de procedimientos e instrumental estériles (sin microorganismos) y la administración apropiada de antibióticos. Los factores de riesgo de la infección de estas heridas incluyen diabetes, operaciones practicadas con carácter urgente, tabaquismo, obesidad importante, alteración de la función inmune, desnutrición, baja temperatura corporal e intervenciones muy prolongadas.

Tratamiento

El tratamiento de una herida infectada depende de la naturaleza de ésta, del grado de infección y de las bacterias responsables. Es preciso limpiar todas las heridas, eliminar el material extraño (caso de suciedad o astillas) y drenar el pus. Además, puede ser necesario prescribir antibióticos, tanto para tratarlas como para prevenir su propagación. Puede requerirse la administración de una dosis de refuerzo de la vacuna antitetánica como prevención del tétanos, una enfermedad caracterizada por graves espasmos musculares. Las infecciones graves o las que afectan a personas con problemas médicos pueden precisar su hospitalización y la toma de antibióticos por vía intravenosa (a través de una vena para que alcancen directamente el torrente circulatorio). En caso de que el paciente presente septicemia o shock séptico, requerirá el ingreso en una unidad de cuidados intensivos y medidas de soporte vital.



g. Deshidratación: Una persona pierde más de un litro de agua por día por la respiración, transpiración y funciones evacuatorias. Por lo tanto se debe ingerir líquidos en forma periódica y en cantidad suficiente. Pero si la reserva de agua es limitada debe descansar de día y trabajar de noche. Intentar mantenerse fresco y a la sombra, respirar a través de la nariz, no acostarse sobre suelo caliente, limitarse a comer lo indispensable para mantenerse vivo, no esperar a agotar la reserva de agua para buscar más.

Síntomas: Los síntomas pueden incluir dolores de cabeza, similares a los experimentados durante una resaca, un repentino episodio de niebla visual, disminución de la presión sanguínea, vértigo y desvanecimiento al ponerse de pie debido a una hipotensión ortostática. Si no se trata puede dar como resultados delirios, inconsciencia y en casos extremos la muerte.

Los síntomas de la deshidratación son perceptibles después de haber perdido un 2% del volumen de agua. Inicialmente, aparece la sed y el malestar, posiblemente acompañado de pérdida de apetito y piel seca. Los atletas pueden sufrir una pérdida que aumenta en un 30%, aparece rubor, se pierde resistencia, aumenta el pulso, aumenta la temperatura corporal, y rápidamente aparece la fatiga.

Los síntomas de la deshidratación leve incluyen sed, disminución del volumen de la orina, volviéndose ésta más oscura de lo normal, cansancio sin motivo aparente, escasez de lágrimas al llorar, dolor de cabeza, boca seca,

vértigos al ponerse de pie, debido a una hipotensión ortostática.

En una deshidratación moderadamente grave puede no producirse orina. Otros síntomas de este estado incluyen letargo y somnolencia, ataques, en bebés se hunden las fontanelas, desvanecimiento y ojos hundidos.

Los síntomas se vuelven cada vez más severos con mayor pérdida de agua. La frecuencia cardíaca y respiratoria empieza a aumentar para compensar la disminución del volumen del plasma y la presión sanguínea. A su vez, la temperatura corporal puede aumentar debido a una disminución de la sudoración. Al perder alrededor de un 5% o un 6% de agua, el individuo se muestra soñoliento, puede tener dolores de cabeza, náuseas y hormigueo en algún miembro. De un 10% a un 15% de pérdida, los músculos se vuelven espásticos, la piel se seca y se arruga, la vista se vuelve turbia, la orina se reduce considerablemente y puede ser doloroso, y se empieza a delirar. Más de un 15% de pérdida suele ser mortal.

Tratamiento: Traslada a la víctima a un lugar fresco. Adminístrale una buena cantidad de una solución salina (una cucharadita de sal por litro de agua) para reponer la sal y el líquido perdidos. Si la víctima está inconsciente, colócala en posición de recuperación. Después de haber ingerido una buena cantidad de esta solución, deja que la víctima descanse. Coloca sus piernas en posición más elevada que el resto del cuerpo para mejorar la irrigación sanguínea al cerebro y déjale más solución salina al alcance de su mano.

h. Enfermedad de la altura (puna): Los pueblos acostumbrados a la altura están adaptados a la hipoxia o sea a la menor cantidad de oxígeno por haber menor presión atmosférica, padeciendo trastornos al disminuir de altura al contrario de las personas que viven sobre el nivel del mar y se sube por sobre los 3000 m. se comienza a padecer un malestar llamado mal de montaña. El mal puede aparecer a las pocas horas de exponerse a la altitud. Las dos formas graves con que se manifiesta, llegando a producir la muerte, son el edema pulmonar de altitud y el edema cerebral de altitud.

Las estadísticas muestran que las mayores cantidades de afectados son personas jóvenes, pero también es claro que es la proporción que más se expone.

La única manera de no padecer el MAM es mediante la correcta aclimatación.

A nivel del mar uno posee una cierta cantidad de glóbulos rojos que son los que transportan el oxígeno, con la altura uno necesita más cantidad de glóbulos.

No importa el tiempo transcurrido en altura, al retornar al nivel del mar se vuelve a tener la misma cantidad, pero queda lo que se llama "memoria de aclimatación" a nivel celular que contribuye a que en la siguiente exposición, el cuerpo reaccione más rápido padeciendo menos trastornos.

Como que también es transmisible genéticamente en adaptaciones anatómicas y fisiológicas.

Este mal es indiferente al estado de entrenamiento aeróbico. Todos los procesos o aclimataciones deben ser progresivos. Por ejemplo, no sirve el llegar al campamento base del Everest, a aprox. 4500 m. en helicóptero y pretenderlo escalarlo al otro día.

Consejos útiles

Ganar altura gradualmente. Por arriba de los 3500 m. se recomienda dormir a no más de 300/500 m. por encima de donde se pasó la noche anterior, no importa la altura máxima lograda ese día.

La hipoxia empeora de noche por cambiar el ritmo cardíaco (bradicardia, razón por la cual los asmáticos sufren las crisis generalmente de noche) para lo que recomiendo subir de día, estimulando la aclimatación y dormir en cotas más bajas. # El esfuerzo físico aumenta la hipertensión pulmonar y el consumo de oxígeno, pudiendo empeorar el MAM.

Hay que evitar, durante la aclimatación no sobrecargarse innecesariamente.

*En altitud las dietas hiperglúcidas (azúcares) son mejor toleradas por el cuerpo, recomendándose un mínimo proteico (carnes) de 1 gramo por kilogramo de peso por día y grasas en caso de frío.

Las comidas programadas en la ciudad no son consumidas en la montaña ya que no se dispone de suficiente tiempo y el cansancio puede más que el hambre. Téngase en cuenta que para tomar un simple té primero hay que derretir una buena cantidad de nieve, siendo esto mayor para poder cocinar fideos o arroz. Lo que en la ciudad toma hacerlo 1 hora, en la montaña por lo menos 2 o 3, teniéndose a su vez que armar el campamento y estar agotado, agravando la situación para el día siguiente.

El tomar poca agua hace que se espese la sangre contribuyendo a tener más posibilidades de congelamientos. El esfuerzo continuo hace trabajar más al hígado, es por lo que no se recomienda la comida con mucha grasa, pero no tenerla es más malo todavía.

Sucede que muchas veces uno dice "memoria de frío y de hambre" y es que en realidad la falta de una correcta alimentación en calorías es lo que produjo o aumentó el frío.

* El aumento de secreción de adrenalina incrementa el consumo de oxígeno y puede empeorar el MAM. Ayuda el evitar situaciones conflictivas y de angustia, cosa difícil, así que calculen el resultado. Tener o tratar de estar animicamente bien ayuda a la aclimatación (mentalmente positivo), aunque las situaciones extremas exasperan los nervios, deprimen o enojan fácilmente.

*Protegerse contra la radiación solar directa o por reflexión sobre la nieve, evitando el aumento de temperatura corporal y las quemaduras que son siempre un riesgo de infección.

Usar cremas con factores altos en protección o pantallas solares. Consultar con un dermatólogo por contraindicaciones alérgicas. Ahh!! No olvidarse de ponerse crema en la barbija y entre el labio superior y la nariz, el reflejo de la nieve es mortal.

Aclimatación farmacológica

Una alternativa es comenzar 1 o 2 semanas antes de la salida tomando vitamina K o sea hierro que aumenta la formación de glóbulos rojos sin tener efectos colaterales graves o riesgosos. Pero no use drogas!!!

Cámara hipobárica

Esto es lo mismo a someterse, progresivamente, a una hipoxia (menor concentración de oxígeno) en un espacio preparado a tal fin bajo control. Logrando el desarrollo celular y físico de la aclimatación. Algunas personas antes de ir a los himalayas escalan cerros de menor altura como aclimatación.

Se considera necesario un período de 4 a 8 semanas en altitud para una aclimatación completa.

Sintomatología del MAM

Dolor de cabeza por la falta de oxígeno que empeora con el ejercicio. Suele ceder con el reposo y la administración de aspirinas. Si despierta en la noche y persiste en la mañana, estamos frente a un MAM grave, premonitorio de un edema cerebral. Es necesario descender al menos unos 500 m. y esperar su desaparición.

Náuseas y vómitos, que favorecen la deshidratación.

Anorexia o pérdida del apetito. Suele ser constante y aumenta con la altitud.

Fatiga anormal, difícil de diferenciar del cansancio por esfuerzo. Caso extremo es cuando uno pierde interés en comer, tomar líquidos u orinar durante horas es probable la aparición de un coma por edema cerebral, siendo obligado el descenso.

Disnea (dificultad para respirar) con tos, opresión torácica y taquicardia puede ser un edema pulmonar futuro. Insomnio, respiración cortada, dificultad en la conciliación del sueño son frecuentes durante la primera semana en altitud y tienden a desaparecer en la segunda.

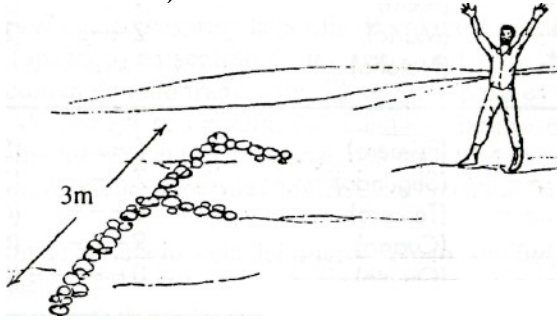
Edema (hinchazón) generalizado en las manos, pies y cara son el resultado de la retención de más agua y sodio, o sea una diuresis (retención de la orina) siendo necesario el descenso.

Vértigo e in-coordinación son síntomas de un posible edema cerebral.

Tratamiento

El descenso de altitud es el único recurso curativo. Si el mal de montaña es moderado entonces se recomienda el reposo con administración de analgésicos menores, rehidratación y dieta rica en glúcidos, desapareciendo los síntomas al cabo de 3 a 4 días. Si el MAM es grave demandará una atención con personal capacitado ya que no solo se recomienda su descenso sino también la administración de medicamentos inmediatos. Su retraso puede llegar a causar la muerte.

12)- Demostrar dos maneras de hacer señales pidiendo auxilio.↑



El uso correcto de una señal puede ser sinónimo de pronto rescate.

En sistema de reflejos con espejos ocupa el primer puesto entre las señales visuales. El destello intermitente que produce un espejo, correctamente dirigido en forma de señal, es imposible de ignorar o de ser confundido, ya sea por un observador terrestre o aéreo ya puede ser detectado a más de 20 kilómetros de distancia en circunstancias especiales. suficiente esta señal podrá ser rociada y encendida en el momento oportuno.

SEÑALES Y SU EMPLEO

El uso correcto de una señal puede ser sinónimo de pronto rescate. Una persona o grupo aislado no siempre podrá ser localizado, especialmente en zonas montañosas, por lo tanto el uso de señales es fundamental en este estudio. El sistema de reflejos con espejos ocupa el primer puesto entre las señales visuales. El destello intermitente que produce un espejo, correctamente dirigido en forma de señal, es imposible de ignorar o de ser confundido, ya sea por un observador aéreo o terrestre y puede ser detectado a más de 20 kilómetros de distancia en circunstancias especiales. Los más modernos espejos de señales poseen una pequeña abertura para poder apuntar hacia donde se desea. No obstante, puede improvisarse fácilmente uno de ellos. Practique con cuidado una abertura en el centro de una superficie metálica brillante, que puede ser una lata usada de comestibles y sosténgala a pocos centímetros del rostro apuntando al blanco a través del agujero. Corrija el ángulo del espejo hasta cerciorarse de haber sido visto. De otro modo elija un área y recórrala lentamente con

la señal, procurando en el enfoque no hacer ángulos muy abiertos. No mueva el espejo "a tontas y a locas". En días brumosos, el resplandor de un espejo también es visible a considerables distancias.

El humo durante el día y el fuego en la noche son observados desde muy lejos. El humo negro señala mejor en días claros y se puede obtener agregando al fuego gomas, trozos de algún tapizado, aceite de motor o trapos engrasados. El humo claro, en cambio, es apropiado para los días oscuros y se consigue agregando al fuego hojas verdes, musgo o un poco de agua. Recuerde que una señal internacional de auxilio son 3 fogatas colocadas unos 15 metros de distancia entre sí, en forma de triángulo equilátero. Pero en las grandes planicies esta distancia deberá aumentarse hasta 30 metros para poder ser distinguidas. Mantenga los fuegos de manera que produzcan humo de día y que brillen en la noche.

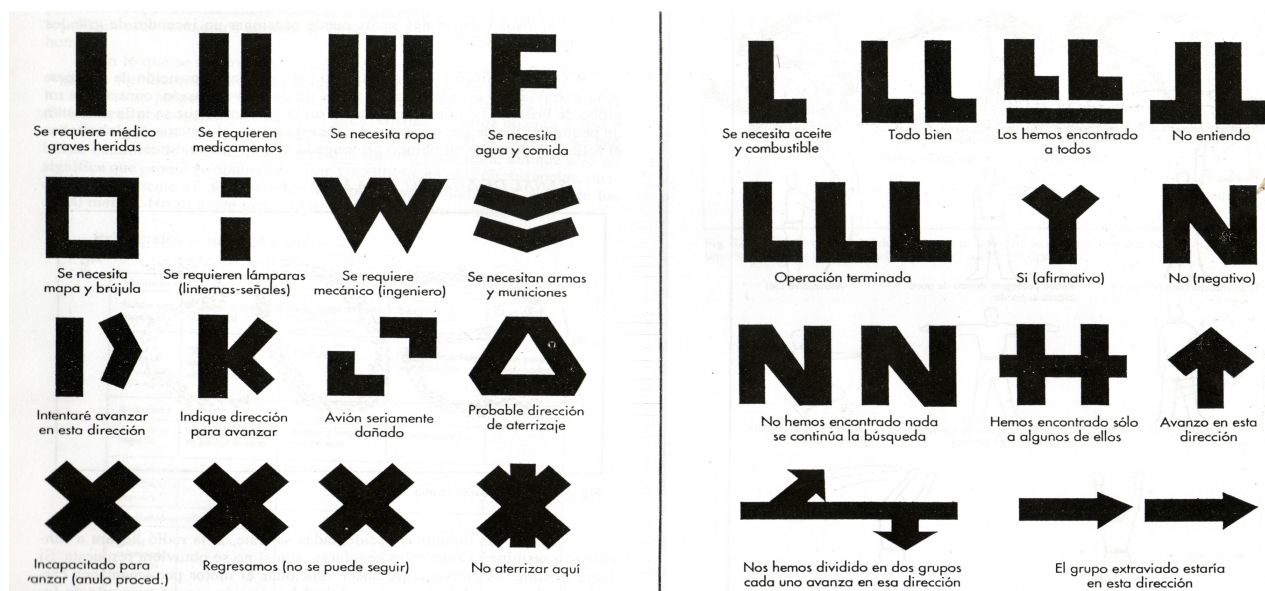
Emplee el código internacional ICAO que es ampliamente conocido, y que consiste en construir señales en el suelo en forma geométrica, en medidas superiores a los 3 metros. Cuanto más grandes sea una señal, más posibilidades habrá de ser vista e interpretada. Para configurarla se pueden utilizar piedras, troncos, telas, tierra o nieve removida, personas acostadas o cualquier otra cosa, pero siempre procurando hacer contrastes con colores y sombras que faciliten la ubicación.

Al observar cualquier señal terrestre, el piloto del avión podrá contestar de la siguiente manera:

Mensaje recibido y entendido (Si)

Encendido o destellando una luz verde

Moviendo lateralmente ambas alas.



Cabeceando verticalmente la nariz del avión

Mensaje recibido sin entender (No)

Encendido o destellando una luz roja

Haciendo giros completos a la derecha

Oscilando horizontalmente la nave

Código internacional de emergencias ICAO: Tierra Aire:

Haga todo cuanto sea posible para llamar la atención cambiando el aspecto natural del lugar. Ello podrá consistir en pasto quemado, ramas cortadas o tierra removida. Escriba un gran SOS cavando el terreno de forma tal que al colocar la tierra extraída alrededor de la letras, éstas arrojen una sombra aumentada a la caída del sol. Esas letras podrán ser moldeadas en grueso tamaño con dimensiones aproximadas a los 30 metros de longitud para asegurar su visualización desde una aeronave. Si se encuentra con combustible suficiente, esta señal podrá ser rociada y encendida en el momento oportuno.

De lo contrario habrá que hacer un SOS algo más chico para ser encendido y otro de la medida indicada para horas diurnas. Estas señales necesariamente, deben ser de mayor tamaño que las establecidas en el código ICAO, pues los sobrevivientes las emplean cuando el grupo aun no ha sido ubicado y deben hacerse notar.

En agua o nieve; lo más indicado son las señales especiales de tintes fluorescentes. Una pequeña porción de ellos dura lo suficiente y tiene un color inconfundible. Al usarlos se recomienda tener la precaución de diseminarlos a favor del viento, de lo contrario el fino polvo penetrará en las ropas, alimentos y todo aquello que toque.

Las luces, cilindros fumígenos y bengalas serán guardados perfectamente secos y limpios en espera del

momento oportunos para su uso. La bengala de humo anaranjado es un señal de auxilio muy efectiva para ser empleada durante el día y puede observarse a gran distancia. Como la duración de una bengala manual encendida por lo general, no supera un minuto, no será activada a menos que se esté seguro de poder ser visto. No se las gaste inútilmente.

13)- Demostrar los principios del acecho y del escondite.↑

Algunos puntos a tener en cuenta para practicar acecho y camuflaje:

1) En la naturaleza existen pocas rectas. El observador buscará siluetas y formas familiares para identificar a los rivales, como una cabeza, una figura humana, que es fácilmente reconocible si está recortada en el horizonte.

2) Evitar colores que aparecen poco en el bosque o el monte (rojo, amarillo, blanco, naranja, etc). Se debe preferir colores oscuros (verde, negro, marrón, beige, incluso azules oscuros, etc). La ropa ideal es la camuflada, ya que es 70 veces menos visible que la verde. Ni hablar de la común.

3) El camuflaje perfecto debe tener maquillaje en el rostro para mimetizarlo. Para eso se debe usar tierra, barro, ceniza de fogón, carbón, corcho quemado, etc. El maquillaje debe ser en toda la cara o en rayas desordenadas y horizontales.

4) Tu silueta puede ser disimulada con ramas y juncos. Recuerda que una silueta recortada en el horizonte es lo más fácil de detectar.

5) Buscar la horizontalidad en todo momento, evitando pararnos.

6) El vuelo repentino de pájaros puede delatar tu presencia, por lo cual debes tener cuidado en no alterarlos.

7) Para camuflarse pueden ser de utilidad tiras de goma para fijar ramas y otros materiales, extraídas de cámaras de auto, camiones o bicicletas.

CÓMO CAMINAR: Cuando camines, apoya la punta del pie porque el golpe del talón es demasiado ruidoso.

Recuerda que el silencio es una de las claves del acecho.

PREPARADO PARA MOVERSE:

a) Compruebe y mejore el camuflaje personal.

b) Asegure que su equipo no se enrede fácilmente ni que sea molesto para moverse y verifique no tener objetos inútiles o brillantes como pulseras, cadenas, relojes, anillos y anteojos (éstos se pueden camuflar si son indispensables para ver bien)

c) Disimule la forma de su cabeza con ramas o con un sombrero adecuado.

d) Si es posible, mimetice su rostro.

PLANIFICACIÓN DE MOVIMIENTO:

Cuando deseamos ir de un lugar a otro, memoricemos bien el recorrido más seguro a realizar y al llegar ejecutemos lo siguiente: **DETENERSE; ESCUCHAR Y OBSERVAR.**

OIDO: El oído reemplaza a la visión como sentido principal en la noche, así que no debes cubrir tus oídos. La comunicación debe ser en susurros o en claves manuales ya establecidas de antemano.

Un ruido fuerte en sentido contrario a nuestra ubicación (arrojando una piedra o una piña hacia otra dirección) puede ser aprovechado para avanzar, retroceder o simplemente despistar al rival.

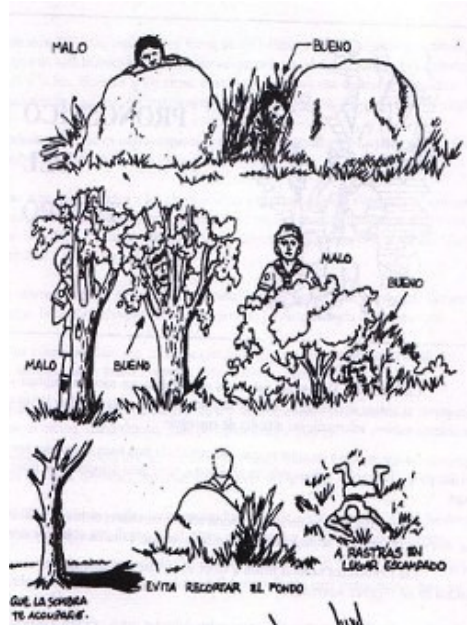
DIFERENTES TERRENOS:

a) Hierbas altas: No debemos desplazarnos en línea recta, pues la hierba se mueve haciendo ondas que enseguida son identificadas por su artificialidad.

b) Campos arados: Reptar paralelamente a los surcos.

c) Carreteras: Son difíciles de cruzar sin ser vistos.

Debemos aprovechar los cruces por puentes, corrientes de agua o tubos de drenaje. También podemos aprovechar las



subidas y las curvas.

d) Zonas pedregosas: Debemos evitarlas pues nos arriesgamos a producir sonidos sospechosos.

Además los colores de las rocas pueden dejar en evidencia nuestra silueta.

e) Lomas: Al cruzar lomas hay que permanecer lo más abajo posible, ya que podemos ser vistos con facilidad.

14)- Explicar cómo preparar y proporcionar protección en: ↑

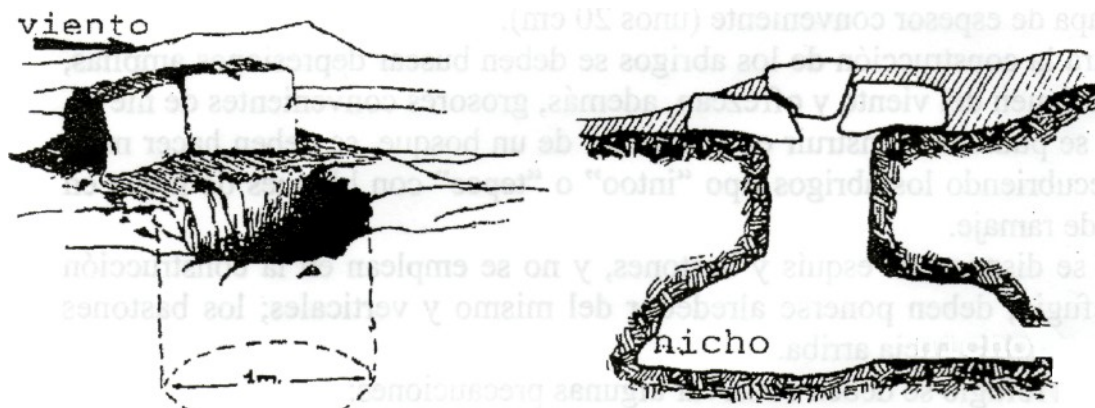
a. Laderas cubiertas de nieve

b. Zonas rocosas

c. Pantanos

d. Bosques y Tundra

a) laderas cubiertas de nieve

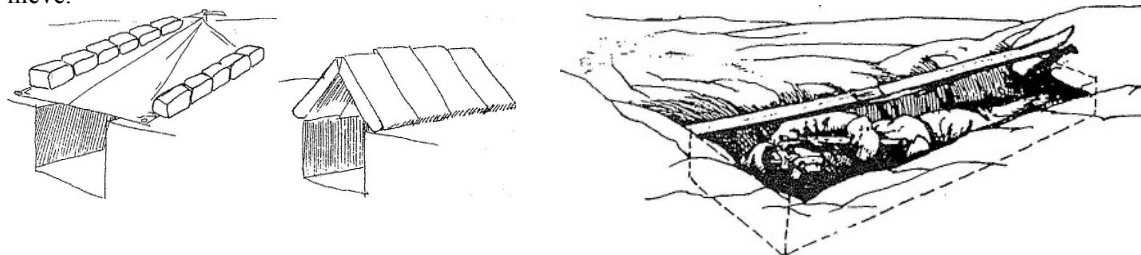


Agujero o pozo en la nieve : Es un medio rápido y sencillo para procurarse protección ante los temporales de nieve, evitando congelaciones.

Suele hacerse redondo, de un metro de diámetro y con unos 50 cm de profundidad como mínimo. Se puede complementar con un parapeto de nieve, a unos 80 cm del borde superior. En su construcción se invierten de treinta a cuarenta minutos.

Pozo lapón : Excavación similar a la anterior, si bien con boca estrecha, mayor profundidad y ensanchamiento de nicho al fondo, pudiéndose cubrir con bloques de hielo. Sirve para una Patrulla y se tarda en construirlo una hora, aproximadamente.

Fosa en la nieve: Es un hoyo de fácil y rápida construcción y de profundidad suficiente para tenderse; se cubre con los esquís y bastones y si se dispone de ellos, con el poncho o plástico o con bloques de hielo; las grietas se tapan con nieve.



Cuevas: Si la pendiente de una ladera es muy fuerte y hay en ella una acumulación considerable de nieve, se puede abrir transversalmente una cueva. La nieve excavada se saca al exterior, sirviéndose de prendas o el poncho para recogerla y transportarla. Si es preciso, se cierra la cueva por delante con bloques de hielo, en los que se apoya la cornisa o saliente. Constituye un abrigo muy aceptable que se puede preparar en una o dos horas, pudiéndose hacer con dos entradas para acelerar su

construcción. Se debe dormir acostándose en sentido perpendicular a la pendiente.

Iglú: La protección que proporciona contra el frío y el viento es excelente, con mejor abrigo que la tienda. Su construcción puede realizarse bien sobre la superficie nevada, o enterrándola o semienterrándola, lo que resulta más rápido y seguro, si bien la posibilidad de esto último dependerá de la cantidad de nieve. Su construcción requiere bajas temperaturas, por lo que en caso de nieve recién caída o pulverizada será mejor buscar capas inferiores de nieve más consistente. Aunque se pueden hacer de distintos tamaños, son más aconsejables los pequeños.

Para iniciar su construcción se comienza por trazar en el suelo una circunferencia de radio igual al que se desea tenga el iglú al exterior. Acto seguido se apisona la nieve dentro del círculo y se traza otra circunferencia que marque el radio interior (dos metros de diámetro, para un iglú de tres hombres). La separación entre ambas circunferencias será el espesor del muro.

La cantera de extracción de bloques deberá quedar cerca del lugar elegido para asentar el iglú, y, de ser posible, algo más alta para facilitar el transporte de dicho material, que puede realizarse deslizándolo por vías hechas con los esquís colocados en la nieve, con la cara deslizante hacia arriba, o a brazo.

Los bloques se colocan ajustándolos y uniéndolos con nieve como mortero. Para lograr la perfecta esfericidad de la bóveda

es necesario que la cara superior de los bloques quede orientada hacia el centro de la base del iglú. El bloque para el cierre se corta circular y con los bordes tallados en bisel. Al terminar el iglú se abrirá la entrada cortando el muro; luego se cubre el hueco con un bloque que ajuste bien, atravesando éste con un palo o bastón para facilitar su manejo. La ventilación se garantizará atravesando el muro en dos o tres puntos algo elevados con sendos bastones, dejando la arandela al exterior. Caso de obturación de los agujeros por ventisca o nevada, bastará con un ligero movimiento de los bastones para que queden otra vez expeditos.

Por último, el iglú se recubre por el exterior de nieve, logrando así mayor solidez e impermeabilidad y buen enmascaramiento.

Iglú de construcción rápida. Con independencia del tipo de iglú ya descrito, se puede construir otro de circunstancias en un tiempo de quince minutos para protegerse lo antes posible ante contingencias atmosféricas inesperadas.

Auxiliándose de tres tablas de esquí, se puede llevar a cabo su construcción, tal como indica la figura. Antes de colocar el bloque de cierre del iglú se pueden sacar los esquís. (fig a,c,d)

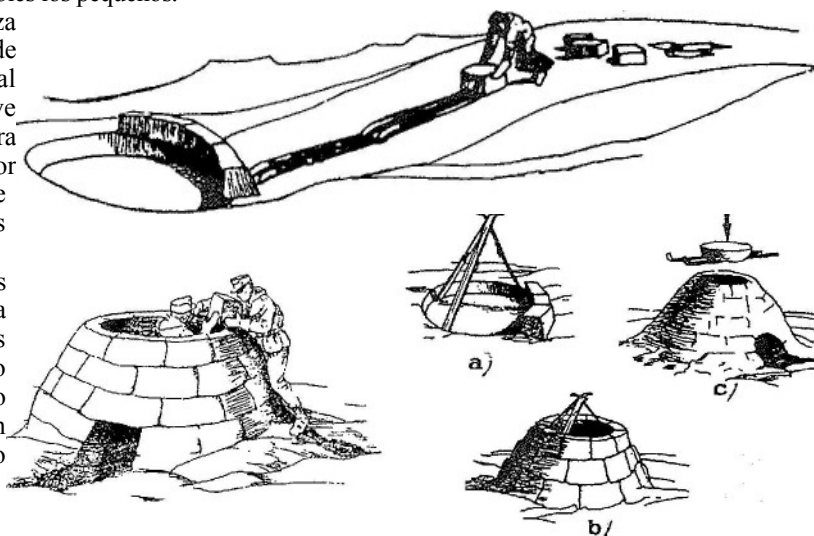
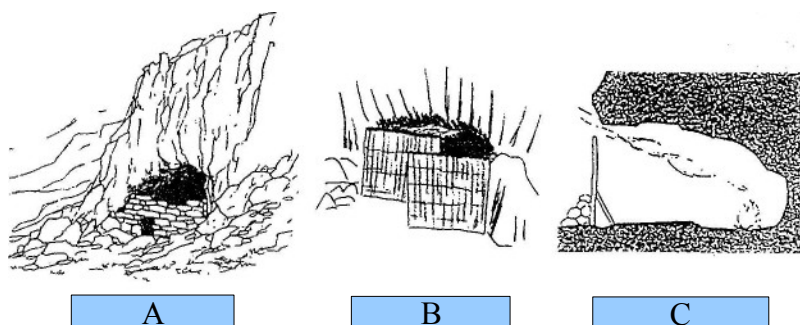


Figura 316

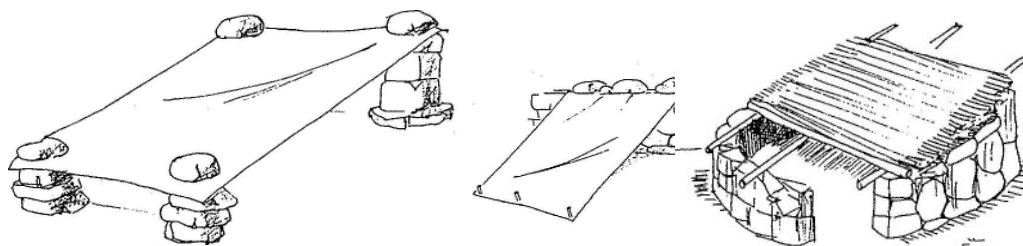
b) Zonas rocosas



fuego en su interior (fig. C).

Si se dispone de un plástico largo se puede colocar como indica la figura. El poncho, o plástico, se puede colocar entre cuatro soportes de piedras, o aprovechando un muro.

Cuando en la zona existan cuevas y rocas se deben utilizar por constituir un magnífico refugio. Si la entrada se tapa con un muro de piedras se debe dejar una abertura como puerta (fig. A); también se pueden levantar dos muros, uno ligeramente retrasado respecto al otro, para permitir el acceso (fig. B). En cualquier caso, se dejará un espacio libre en la parte superior del muro para que pueda salir el humo, si se enciende



Un círculo, o rectángulo, de piedras (con una abertura para la puerta), o bien una trinchera o zanja, cubiertos de ramas, tepes, poncho plásticos, sirven como refugio, aunque teniendo en cuenta que, en el caso de la trinchera o zanja, se pueden inundar si llueve.

c) Pantanos

Cuando en la zona abundan los cañaverales, juncos, etc., se pueden fabricar haces, colocándolos entre dos hileras de estacas, y que sirven para formar las paredes y el techo.

También se pueden entrelazar ramas flexibles entre las dos hileras de estacas, relleno el espacio libre entre ambas con tierra (fig. A y B).

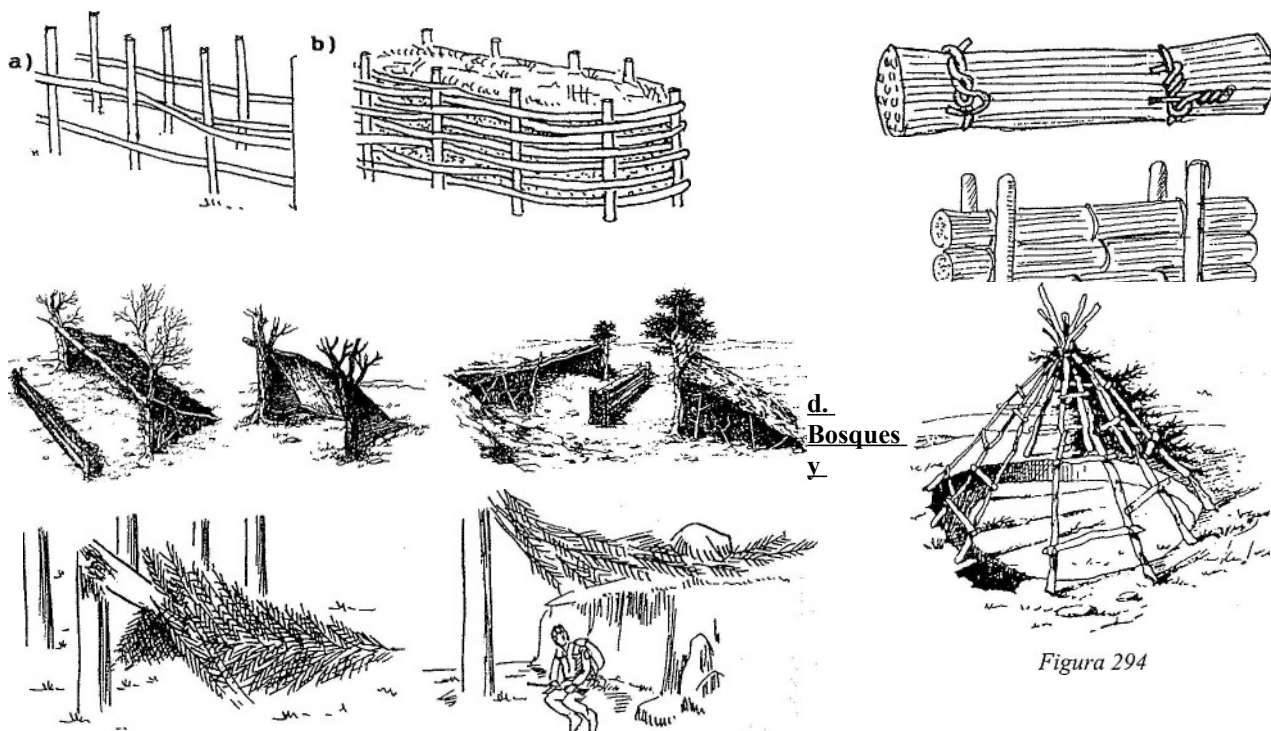


Figura 277

Tundra

Aquí podemos aprovechar la abundante vegetación del lugar, las imágenes nos muestran algunos ejemplos bien claros de refugios hechos usando materiales del bosque, como ser los árboles que hacen de columnas, ramas y hojas hacen de paredes y techo.

Un árbol caído también puede hacer de refugio

Consideraciones finales sobre refugios:

El reposo es tan necesario como el agua y la comida; por ello, para procurarse el descanso adecuado y librarse de la incomodidad del frío, del calor, de la lluvia, etc., es necesario disponer de un lugar confortable donde descansar, permanecer ocultos y recuperarse de enfermedades y lesiones.

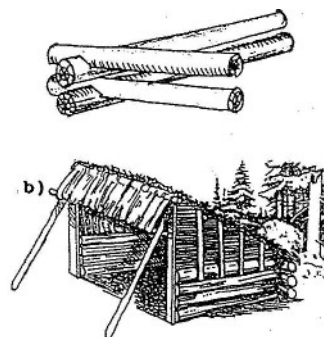
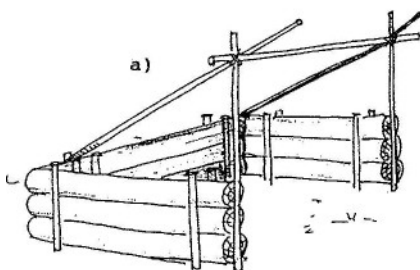
La elección del lugar y tipo de abrigo debe responder a las siguientes necesidades:

— Del lugar:

- Oculto de las vistas del enemigo.
- Posibilidad de conseguir agua potable, comida y leña.
- Alejado de lugares pantanosos.
- Disponibilidad de material para su construcción.
- Protegido de los peligros naturales, tales como inundaciones, desprendimientos, animales peligrosos o molestos, etc.
- Comodidad del lugar; terreno llano.
- En montaña, con preferencia en las caras S. y SE., por ser las más secas y soleadas.
- Alejado de las cumbres (viento) y del fondo de los valles (humedad); las medias laderas son los lugares más apropiados.

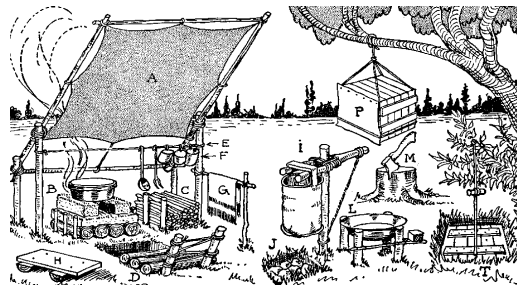
— Del tipo:

- Época del año.
- Temperaturas diurnas y nocturnas.



15)- Preparar un menú equilibrado para dos personas para un fin de semana. Preparar estas comidas mientras se está acampando, sobre un fuego abierto o una cocina de campamento. [↑](#)

Comida	Menú
Desayuno	Malta o leche, Muesly, chocolate, fruta seca, galletas
Almuerzo	Guiso de arroz, fruta fresca
Merienda	Malta o leche, Muesly, chocolate, fruta seca
Cena	Sopa de crema de choclo con jardinera, fruta seca
Desayuno	Malta o leche, Muesly, chocolate, fruta seca, galletas
Almuerzo	Puré, y ensalada de huevos con verduras
Merienda	Malta o leche, Muesly, chocolate, fruta seca, galletas
Cena	Sopa de fideos con jardinera, fruta seca
Tentempiés	Caramelos y turrónes chicos



16. Saber cómo comportarse adecuadamente en la naturaleza y cómo se puede contribuir a su conservación.

Dios hizo la naturaleza para que la cuidemos y administremos, no para que la destruyamos. Un conquistador y Guía mayor nunca debe cazar por gusto o deporte. Su arma debe ser una buena cámara fotográfica. Cada salida es una oportunidad para observar la naturaleza. Es asombroso lo que podemos captar con la lente.

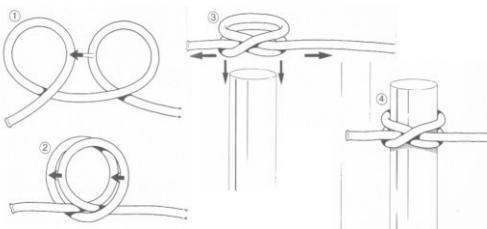
También debemos recordar el evitar dejar rastros de nuestra estadía, llevémonos toda la basura que no sea viodegradable. No destruyamos plantas innecesariamente. No dejemos grafitis en las rocas y respetemos los senderos que existen para transitar.

Recordemos que las generaciones futuras también tienen derecho a gozar de un medio ambiente sano.

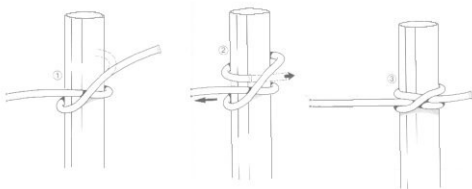
17. Demostrar cómo atar los siguientes nudos y saber cómo usarlos:

- | | |
|--|---------------------|
| a. Ballestrinque | f. As de guía |
| b. Llano | g. Dos medios cotes |
| c. Pescador doble | h. Prúsica |
| d. En ocho | |
| e. As de guía en un extremo de una sog | |

A) BALLESTRINQUE



El ballestrinque es una de las más conocidas y mejores vueltas. Puede utilizarse para asegurara una cuerda a un poste, una barra o a otro cabo que no forma parte del nudo. Con algo de práctica, puede hacerse con una sola mano. Tal como sugiere otro de sus nombres, "nudo del barquero", es particularmente útil para los marinos que precisan amarrar un bote auxiliar al puerto con una mano mientras mantienen la barra con la otra. El "ballestrinque" no es, por otra parte, un nudo de amarre absolutamente seguro, ya que trabaja mal bajo esfuerzos intermitentes que provienen de ángulos diferentes. Debe utilizarse sólo temporalmente y reemplazarse después por un nudo más estable. Puede hacerse más seguro añadiendo "dos medios cotes" sobre el firme, o haciendo un "nudo de tope" en el chicote. Lo utilizan los campistas para asegurar los soportes de las tiendas, pero en este caso recibe otro nombre, "nudo de clavija".

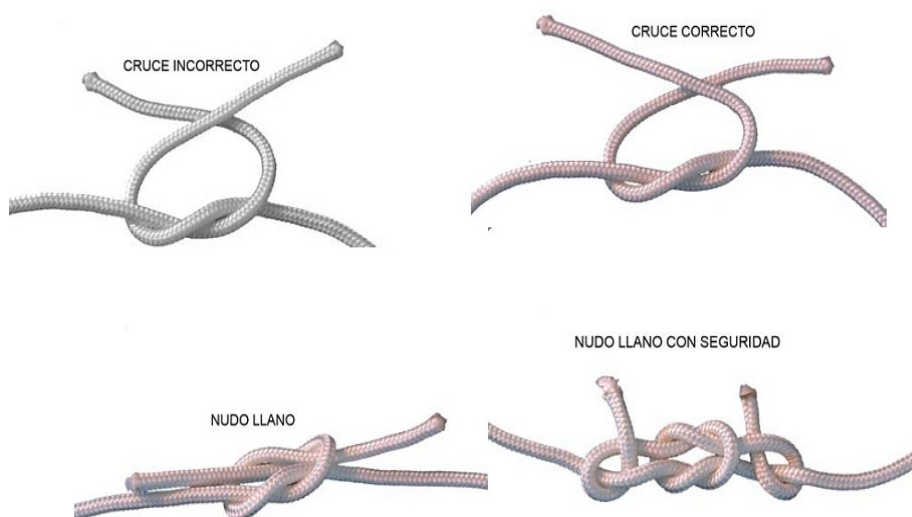


Elaboración: Se hace una vuelta sobre el objeto al que se quiere amarrar, con el firme encima y el chicote por abajo. Continuando en el mismo sentido, se da otra vuelta con el chicote por encima de la anterior. Al finalizar la segunda vuelta se introduce el chicote por dentro del seno que se ha formado al dar la segunda vuelta, por encima del firme. Terminado el nudo, se ajusta tirando del firme y del chicote. hay que dejar una cierta longitud de margen al chicote, pensando que puede escurrirse algo.

B) LLANO: Otro de los nudos conocidos, fácil de hacer y utilizado para unir dos cuerdas

Es un nudo que se va ajusta conforme se tensa o tira de él. Si esta mojado puede surgir algún problema para soltarlo.

Lo único que hay que tener en cuenta es como se ponen los chicotes, ya que han de salir paralelos a sus firmes, en caso contrario estaríamos haciendo el nudo “VACA”, que se zafa fácilmente. Podemos realizar un “NUDO SIMPLE”, a cada “chicote” sobre su “firme” para dar más seguridad.



C) PESCADOR DOBLE

El nudo “Pescador doble” es un nudo para unir cuerdas. Rápido de hacer y muy resistente. Incómodo para deshacer cuando ha sido cargado. Es el nudo estándar para confeccionar los anillos de los cordinos autobloqueantes o los que abandonamos como instalación de rápel, para aprovechar un puente de roca, árbol, etc.

Realización:

1. Girar el extremo de una cuerda (verde y negra de la foto) dos veces alrededor de la otra. Luego pasa el extremo por el centro de la espiral (Imagen 01).
2. Repite la operación (rosa y verde), esta vez enrollando la segunda cuerda alrededor de la primera, pero en dirección opuesta (Imagen 02).
3. Finalmente, tira de los cuatro cabos para tensar un nudo contra otro y conferir firmeza al conjunto. Los cabos sobrantes han de medir al menos 12 cm (Imagen 03).



Imagen 01

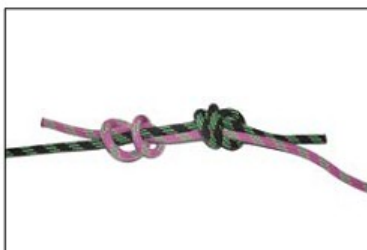


Imagen 02



Imagen 03

D) EN OCHO

Es el nudo de ocho el más habitual en el trabajo. Se puede hacer de dos formas: una, partiendo de la

punta de la cuerda – ocho doble – y, otra, desde la mitad de ésta.

Realización:

1. Forma un lazo con la cuerda.
2. Vuelve el extremo del lazo, primero por encima y luego bajo los cabos fijos (Imagen 08).
3. Introduce el extremo del lazo por dentro del bucle. (Imagen 09).
4. Tensa el nudo, y que quede bien peinado (Imagen 10).



Imagen 08



Imagen 09



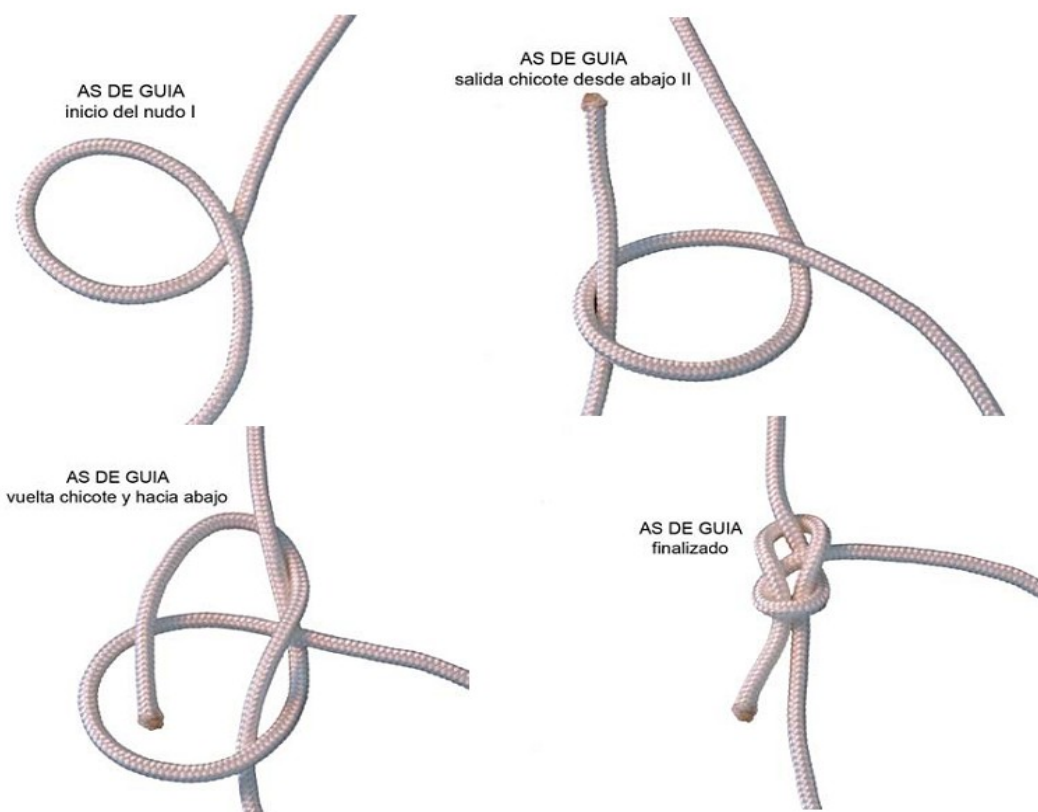
Imagen 10

E) AS DE GUÍA EN EL EXTREMO DE UNA SOGA

Es este uno de los nudos más importantes de uso, sirve para hacer una “Gaza” o esta alrededor de un objeto u otra cuerda, ata extremos de “cabos” a un punto.

Su utilidad es amplia, desde atar una cuerda, o preparar un cabo para un remolque, o atar a un punto fijo, etc.

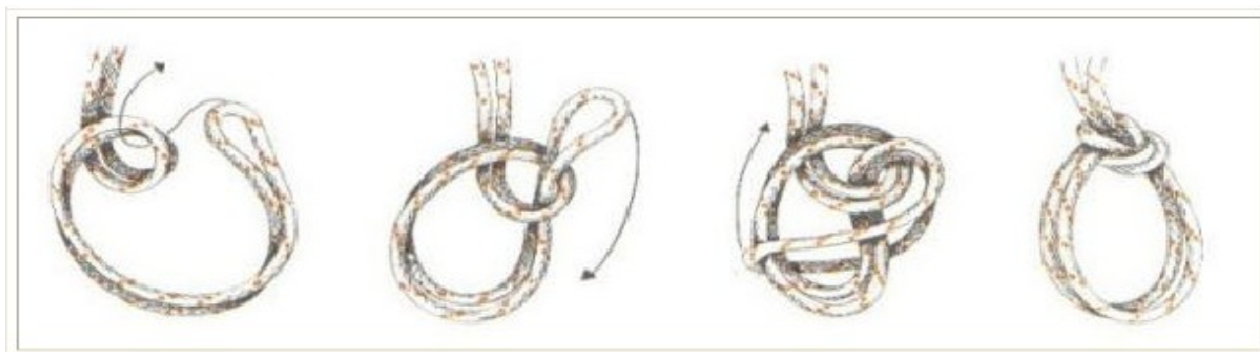
El proceso de realización en el método de escuelas infantiles de náutica es infalible; de un “lazo, con un palmera”, formado por la propia cuerda, surge una “serpiente” que rodea la palmera y vuelve sumergirse, la “palmera”, crece y el nudo está hecho.



F) AS DE GUÍA:

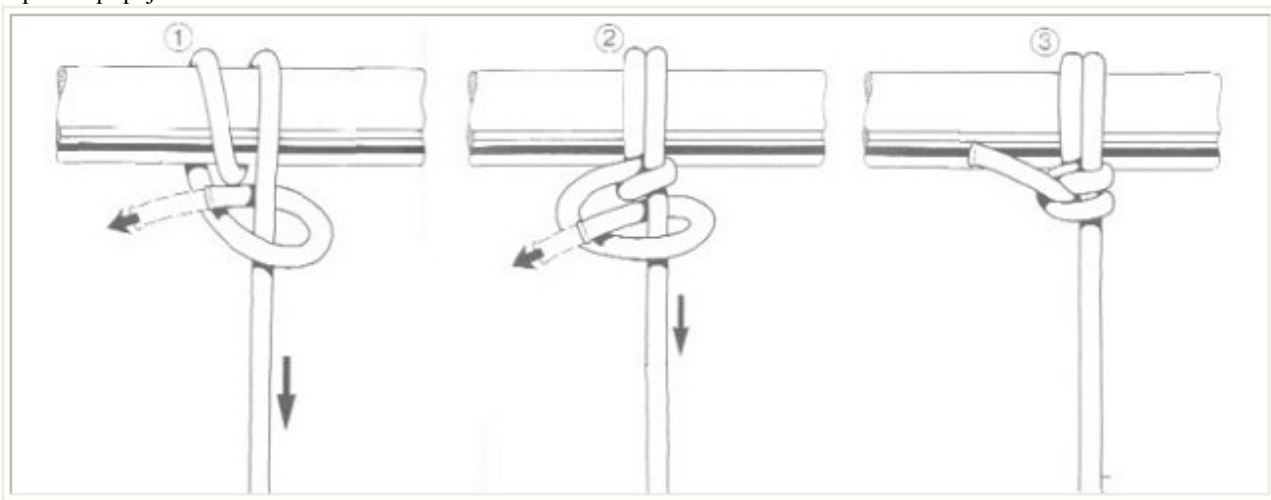
El "as de guía por seno" forma dos gazaas fijas que no se deslizan, son del mismo diámetro y pueden utilizarse separadamente. Aunque es un nudo antiguo, todavía se usa, especialmente en rescates marítimos. Si la persona a ser rescatada está consciente, coloca una Gaza a través de cada pierna y se sujeta al firme; si está inconsciente, se pasan las dos piernas a través de una Gaza o por debajo de los brazos. Este nudo es igualmente eficaz para rescatar cualquier objeto.

Elaboración: Para hacerlo tomamos un seno del cabo, aplicándolo al firme, que se retuerce de modo que al final el seno sale a través de la vuelta del firme. Tirando de la "oreja" saliente, la llevamos hacia abajo, separando las dos partes de la Gaza. Seguidamente la pasamos hacia arriba, sobre la vuelta del firme, y ajustamos. Parecerá como un "as de guía doble", pero sin el chicote normal dentro de la Gaza principal.



G. DOS MEDIOS COTES

Este nudo es fuerte, fiable y nunca se aprieta. Esto lo hace muy versátil; puede utilizarse para asegurar una línea a una anilla, anzuelo, poste, palo, mango, barra o viga. Sirve para amarrar botes con seguridad y soporta fuertes cargas. Tiene otras ventajas, una vez que un chicote ha sido asegurado con una "vuelta redonda y dos medios cotes", sobre el otro puede hacerse un segundo nudo. Esto resulta especialmente útil cuando se aseguran cargas voluminosas y pesadas sobre el portaequipajes del coche.



H) PRUSICA

El nudo prusik es uno de los más importantes entre los nudos básicos; un nudo autobloqueante especial para bloqueos y rescates, además de aseguramiento, y fácil de desplazar.

La propiedad de este nudo es que estrangula la cuerda cuando está cargado, mientras que, una vez liberado, se puede deslizar por ella.

Se usa principalmente como bloqueo de elementos a la cuerda, seguro al ascender o como autoseguro de fortuna, y para hacerlo deberemos emplear un cordino auxiliar con un diámetro considerablemente inferior al de la cuerda.

que usemos (aproximadamente 5 o 6 mm).

¡Ojo! No es un Jumar o bloqueador con norma EN 567; presenta importantes limitaciones derivadas de su forma de trabajo sobre la cuerda.

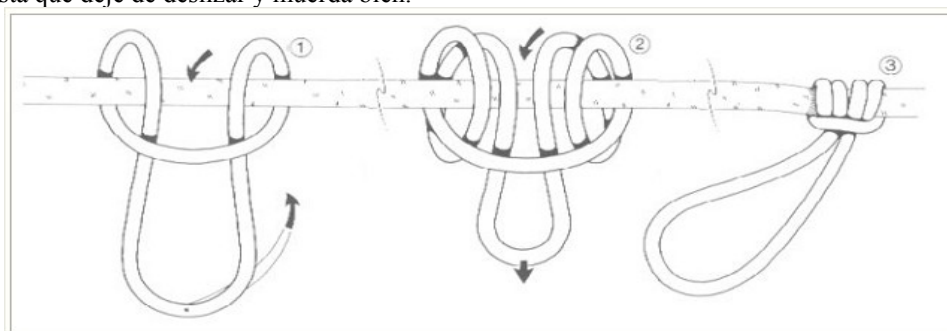
En ocasiones, después de soportar nuestro peso, tendremos problemas para deslizarlo hacia arriba, lo que podremos solventar fácilmente aflojando el bucle central.

Para evitar problemas trataremos de hacer un nudo bien acabado, sin pliegues ni cabos montados. Las vueltas han de quedar perfectamente ordenadas y sin quedar amontonadas. Si el nudo sigue sin morder debidamente, podemos tratar de añadir vueltas alrededor de la cuerda.

Antes de comenzar a usar el nudo comprobaremos que funcione correctamente, ya que el más mínimo deslizamiento puede quemar el cordino debido a la fricción. Esto es especialmente peligroso dado el diámetro del cordino utilizado habitualmente, casi siempre de 7.

Realización:

1. Toma un cordino y haz un nudo de alondra de la cuerda (imagen 18).
2. Pasa todo el anillo dos o tres veces más a través del bucle central del alondra (imagen 19).
3. Carga el peso en el anillo comprobando si el nudo queda fijo en la cuerda (imagen 20). Si aún se desliza, hay que dar más vueltas hasta que deje de deslizarse y muerda bien.



Algunas de las fuentes consultadas:

Manual de supervivencia. El libro de las fuerzas armadas de los Estados Unidos. de. Martinez Roca

Revista camping n° desconocido.

http://anatolab.uvigo.es/GUIAS/Monfrague/fauna_html/mamiferos_html/RASTREO%20DE%20ANIMALES%20SALVAJES.htm

<http://www.alborde.com.ar/monta/monta1.htm>

<http://www.trekkingchile.com/ES/pa-medicina-agotamiento-calor.html>

<http://www.terra.com.mx/articulo.aspx?articuloid=197951>

Manual de supervivencia del ejército español.

Manual completo de supervivencia de Hugh McManners.

Manual de supervivencia de: Walter A Martinez, editorial: Alsina

Bíptico de: GRUPO SCOUT VERBO DIVINO.

Nudos de escalada: Manual en PDF.

Manual de nudos en pdf.

Esta especialidad fue hecha con: [OpenOffice](http://www.openoffice.org) apoyando el software de código abierto

