

BOTIQUÍN NATURAL PARA EL MONTAÑISTA

En el equipaje del montañista o senderista no puede faltar el botiquín en prevención de posibles incidencias. Junto a gasas, vendas y apósitos, es posible completar tan necesario complemento con remedios naturales.



Si hay un deporte en el que la simbiosis entre ejercicio físico y naturaleza se da con mayor fuerza, éste es sin duda el **montañismo**. Y es que en el montañista o el senderista se funde en una misma vivencia la consecución de un reto ambicioso, que es el de superar una distancia más o menos larga, una determinada altura o coronar una cumbre más o menos alta, con el aliciente de poder gozar durante la travesía del contacto con una naturaleza que se le presenta salvaje y sublime, para lo cual pone en juego su experiencia deportiva y su preparación física.

Pero la montaña tiene sus riesgos y ningún montañista, por experimentado que sea, es tan insensato de subestimarlos.

Al margen de los consejos que cualquier experto en la materia pueda ofrecernos para evitar determinadas situaciones de potencial peligro, sí es cierto que existen pequeños accidentes y dolencias menores que de pronto pueden convertirse en un obstáculo si no vamos preparados para afrontarlos. Y es que la montaña es un espacio propicio para que se produzcan golpes, **caídas**, arañazos y **quemaduras solares**, pero también lo es para que de pronto nos afecte una diarrea inoportuna o que sintamos

mareos, vértigos o migraña por la altura o el exceso de insolación. Ante estos imprevistos, llevar consigo un botiquín de emergencia parece la opción más cabal.

En un botiquín de montaña no pueden faltar unas vendas de crepe para inmovilizar algún miembro dañado, otras vendas elásticas, tiritas, esparadrapo, algodón o gasas estériles, alcohol o agua oxigenada, apósitos para quemaduras, suero oral para la deshidratación, pinzas para arrancar astillas o espinas, así como antisépticos, antidiarreicos y algún antiinflamatorio o analgésico. Existe una amplia oferta de medicamentos que cumplen estas funciones, pero en este artículo hemos preferido decantarnos por las alternativas naturales, a base de plantas medicinales, con las que sin duda podremos equiparnos de un botiquín de montaña que no tendrá nada que envidiar al convencional.

- **Quemaduras solares**

Caminar durante horas bajo el sol y más aún cuando lo hacemos a elevada altitud, supone un riesgo claro de sufrir severas quemaduras solares. Siempre será mejor prevenir que curar, aplicándonos cremas solares de protección 30 o superior, pero si se produce la quemadura, tendremos que aplicar compresas frías y recurrir a soluciones rehidratantes.

Medicación convencional: Apósitos de linitul, cremas con cortisona, crema de sulfadiacina.

Alternativa natural: Gel de aloe vera. Es refrescante, revitaliza la piel y cicatriza. Aceite de hipérico y aceite de azucena, en masaje, para reparar la piel dañada.

- **Picaduras de insectos**

La montaña, sobre todo en primavera y verano, es un espacio muy proclive a las picaduras de insectos, como abejas, avispas, tábanos y hormigas. Como previsión, utilizar repelente de insectos

Medicación convencional: Antihistamínicos, fenergán en caso de alergia.

Alternativa natural: Como repelente natural contra los mosquitos, gotas de limón, pues el ácido cítrico los ahuyenta. Para reducir la inflamación de las picaduras, pomadas de caléndula o malva, y crema de arcilla verde. Se aplica directamente sobre la zona afectada. Perlas de aceite de onagra en caso de reacción alérgica.

- **Caídas, golpes, contusiones**

Son los accidentes más comunes, suponen casi el 90% de los que se suelen producir en la montaña y pueden presentar un nivel de gravedad muy desigual.

Medicación convencional: Antiinflamatorios no esteroideos, analgésicos.

Alternativa natural: Crema de árnica, extracto de primavera aplicado en compresas empapadas o arcilla en polvos para reducir la inflamación.

- **Torceduras y esguinces**

En este caso, es preciso inmovilizar el miembro, aplicar frío y vendas compresivas.

Medicación convencional: Antiinflamatorios, analgésicos (paracetamol, ibuprofeno)

Alternativa natural: Compresas de hojas de llantén machacadas, compresas de milenrama fresca –muy común en la montaña-, tintura de árnica por vía oral. Friegas de alcohol de romero y alcanfor para mitigar el dolor.

- **Calambres musculares y agujetas**

Para evitarlos resulta ideal introducir en nuestra dieta alimentos ricos en magnesio como el plátano y el aguacate.

Alternativa natural: Masajes con aceite de lavanda y romero sobre el área dolorida. Para evitarlos, suplementos de zinc y magnesio (sólo bajo control médico) y un remedio homeopático, Magnesia Phosphorica en gránulos. Para las contracturas musculares, harina de cebada aplicada en cataplasmas.

- **Heridas, desgarros**

Producidas por caídas, cortes por espinos o piedras cortantes.

Medicación convencional: Antisépticos en jabón, antisépticos iodados, betadine, antibióticos tópicos en cremas, jeringas y steri-strip

Alternativa natural: Extracto glicólico de propóleo, compresas empapadas con extracto líquido de bolsa de pastor, por su poder astringente y antihemorrágico, cápsulas o tintura de alfalfa por vía oral.

- **Mareos y náuseas**

Frecuentes cuando se acometen epopeyas alpinas a gran altura o por desarreglos gastrointestinales.

Medicación convencional: Acetazolamide y meclizina, sólo se obtienen con receta

Alternativa natural: Jengibre en polvos, extracto líquido o cápsulas; gotas de aceite esencial de albahaca –disueltas en agua o zumo de frutas- en caso de mareo y vértigo, siempre en dosis bajas. Medicamentos homeopáticos en gránulos, como Cocculus indicus (consultar con el médico homeópata)

- **Diarreas**

Se producen a veces inesperadamente o por la ingesta de agua de manantiales y pueden amargarnos la excursión o travesía. Es preciso contar con suero oral para rehidratarnos.

Medicación convencional: Antidiarreicos como el fortasec (loperamida) o neomicina.

Alternativa natural: Salicaria o agrimonia en tintura, extracto líquido o cápsulas. Suero oral casero elaborado con zumo de dos limones, una pizca de sal, azúcar y bicarbonato por litro de agua.

- **Deshidratación**

Se puede producir cuando al elevado esfuerzo físico se suman las altas temperaturas, caminado horas y horas bajo un sol de justicia, y es consecuencia también de un episodio de diarrea.

Medicación convencional: Sueros comerciales de rehidratación como Sueroal y Bebesal

Alternativa natural: Sueros caseros como la limonada alcalina, preparada con el zumo de dos limones, azúcar y bicarbonato sódico, por litro de agua, y que podemos llevar en una ampolla en prevención.

- **Ampollas**

Un lastre bien conocido por los caminantes de largo alcance. Para evitarlas, elegir cuidadosamente el calzado y para reducir la inflamación, se debe aplicar una compresa fría o incluso hielo, si se dispone de él.

Alternativa natural: Un remedio casero consistente en la loción que preparamos con aceite de oliva y yema de huevo aplicada sobre las ampollas. También se recomienda la loción de hamamelis o el agua destilada de esta planta por su poder antiséptico y los apósitos impregnados con tintura de equinácea.

- **Migraña intensa**

Puede darse después de caminar horas cara o bajo el sol, por el sobreesfuerzo o por agotamiento.

Medicación convencional: Analgésicos y antiinflamatorios, como paracetamol aspirina, iboprufero.

Alternativa natural: Valeriana en pastillas, extracto fluido de menta o bien la tintura. Aceite de lavanda para masajear sienes y frente como alivio.

Texto: Jordi Cebrián