

## ¿Como hacer la mochila?

¿Es necesaria la mochila?

La mochila es fundamental en la práctica del montañismo, para llevar elementos indispensables, que nos van a permitir disfrutar mejor de la naturaleza.

La apacible montaña puede volverse agresiva en poco tiempo y debemos prever la ropa de abrigo, especialmente para protegernos de la lluvia, la nieve y del viento.

La pérdida de calor por el movimiento de las capas de aire caliente que rodean nuestro cuerpo al llevárselas el viento es impresionante. Por ello es fundamental crear una barrera para no enfriarnos. A la inversa, cuando tenemos calor, la ropa debe ir en la mochila, ya que si no lo hacemos sudaremos y perderemos un bien preciado en la montaña como es el agua. Así pues, es mejor abrigarse con varias capas de ropa que con una muy gruesa, ya que así podremos establecer la barrera necesaria frente al frío el viento, compensando el calor que producimos por la contracción muscular y el medio ambiente que encontramos, llevando puesta la ropa estrictamente necesaria para no sudar ni pasar frío.

El agua es sinónimo de vida. La deshidratación conduce primero a una disminución del rendimiento en la actividad física y si es excesiva puede poner en peligro la supervivencia. Podemos vivir bastante tiempo sin comer, pero muy pocos días sin beber. La cantimplora no puede faltar en la mochila.

La comida en el monte sabe doblemente buena, mientras descansamos nos comeremos el bocadillo o las barritas energéticas para poder continuar el recorrido. La actividad montañera es siempre un deporte de larga duración y pone en juego nuestras cualidades de fondo.

Por ello es necesario ingerir alimentos para rellenar los depósitos de energía del glucógeno muscular y hepático y no caer en lo que todos conocemos como “pájara” o “hipoglucemia”- poco azúcar en la sangre-, que puede hacer peligrar la excursión.

Otras cosas quizás no son indispensables, pero son personales y a veces necesarias, como gafas de sol, lápiz labial, crema de filtro solar, botiquín, teléfono móvil, brújula, mapas, GPS, máquina de fotos, material de escalada y un sinfín de objetos personales.

¿Cuántos kilos debe pesar?

La respuesta sería el mínimo indispensable. Para largos recorridos se apunta como valor un 10% del peso corporal. Si nos fijamos en los porteadores de expediciones en Nepal o Pakistán, vemos que está regulado hasta 25 Kg. En medio un gran abanico de posibilidades, lo ideal es llevar sólo lo que vamos a utilizar.

¿Deben llevar mochila los niños y hasta cuántos kilos?

Para los niños de 7 a 8 años, la mochila no debe sobrepasar los 2 kilos. A partir de esta edad, se pueden llevar hasta 4 o 5 kilos. El contenido debe ser ropa de abrigo o recambio, comida y cantimplora. En cualquier caso, nunca se debe sobrecargar a los niños, ni dar por supuesto sus aptitudes físicas.

¿Que tipo de mochila?

Todavía recordamos algunos aquellas mochilas de lona con estrechos tirantes que se clavaban en los hombros, con un pesado y duro armazón de hierro que acababa haciendo rozaduras en la zona lumbar. Era frecuente sentir hormigueos en los dedos, por la compresión nerviosa de los tirantes en los hombros, hinchazón de las manos cuando la marcha se prolongaba y que las lumbalgias y ciatalgias se fueran haciendo cada vez más frecuentes en el montañero por el desgaste de la sobrecarga.

Es importante fijarse en la forma de la mochila que mejor se adapte a nuestra anatomía, para portarla, huyendo de la atracción fatal que producen el color, los diseños vanguardistas- bandoleras, bolsillos...-, etc.

Recuerdo anatómico y transmisión de la carga

Repasando la anatomía humana comprenderemos la importancia del buen diseño de una mochila, ya que al colocar una carga sobre los hombros, su peso llega a la región dorsal de la columna vertebral, se transmite a la zona lumbar y se distribuye de la cadera a ambas piernas.

Si el peso fuera de 20 kilos, con una mala mochila o mal utilizada (Fig.1) soportaremos 10 kilos en cada hombro, 20 en la columna vertebral lumbar y 10 en cada pie a través de las caderas.

La columna vertebral vista de frente es recta. Si la vemos de perfil tiene tres curvas importantes: la lordosis lumbar, la cifosis dorsal y la lordosis cervical (Fig.2).

Curvas formadas en la evolución de simio a hombre, gracias a las cuales podemos tener el privilegio de la bipedestación. Los inconvenientes son las lumbalgias y cervilalgias, cuyo origen está en las vértebras de paso de zona cervical a dorsal y especialmente de zona lumbar a sacra, lo que denominamos charnelas cérvico-dorsal y lumbo-sacra.

El peso de la mochila tiene una especial importancia en la transmisión de fuerzas a través de la charnela lumbo-sacra. Zona de asiento de muy frecuentes problemas, que en buena medida evitaremos con el uso apropiado de un buen material.

¿Qué diseño debe tener la mochila?

¿Qué ocurre si tomamos los 20 kilos de antes y los llevamos en una mochila bien diseñada y colocada? Cambia la distribución del peso (fig3), de tal forma que ya no serían 10 kilos en cada hombro, sino tan solo 6 que sumados a ambos lados, resultan 12 kilos en la región lumbar. El resto son transferidos directamente a la cadera a través del amplio cinturón, evitando que 8 Kg. pasen por la columna vertebral. Como puede apreciarse, frente a la distribución de peso de las mochilas antiguas, con un 50% para cada hombro, las nuevas nos permiten reducir aproximadamente aun 30% esa cifra, enviando el 40% restante alas caderas.

Para que eso sea cierto, es preciso colocarla correctamente. En primer lugar (Fig. 4), debemos dejar algo flojas las correas. A continuación, cargaremos la mochila a la espalda y, sitiando la banda de la cintura en torno a la parte superior de los huesos de la

cadera, tensamos el cinturón. Después, deberemos tensar los tirantes sin excesiva fuerza, dejando que buena parte el peso sea soportado por la cintura. Por último, según el modelo, deberemos ajustar las correas superiores, que aproximan la carga a nuestra espalda y otros sistemas que mejoren la seguridad y el confort.

¿Cómo distribuir el peso en la mochila?

No menos importante que el correcto ajuste es la distribución de lo que metemos dentro. Con algunas variaciones según la actividad- marcha, escalada, travesía con esquís- , lo Fundamental es que el centro de gravedad de la mochila se encuentre próximo a nuestra espalda, situando para ello el saco u objetos ligeros en la base, los más pesados junto a nuestro cuerpo y hacia arriba y los medianos en la parte posterior, como recoge la Fig. 5.

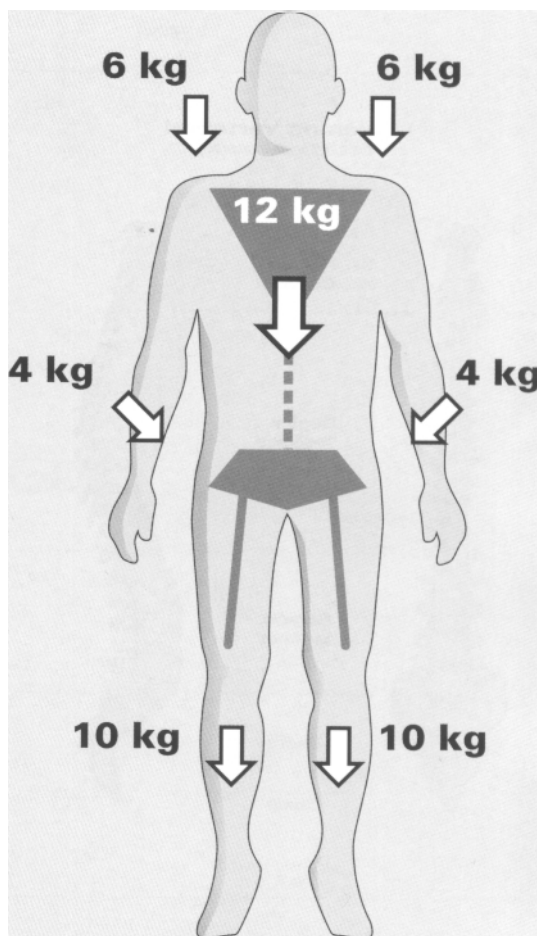
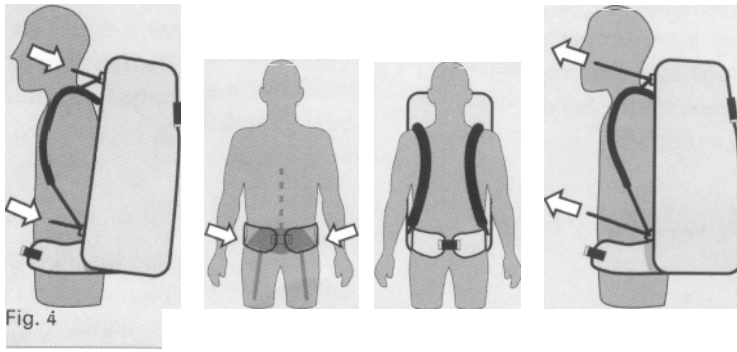


Fig. 3



### Marcha - Escalada / Esqui

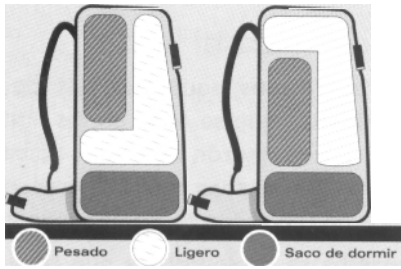


Fig. 5