



MONTAÑA | El descenso de la temperatura corporal es muy peligroso en la práctica de actividades invernales

Actuar ante la hipotermia



El Anayet en plena estación invernal, con el correspondiente descenso de las temperaturas. MANUEL SUÁREZ

Aunque muchas actividades invernales se planean y se realizan según unas pautas previstas, hay ocasiones en las que factores inesperados, a los que también se suma a veces la mala suerte, pueden deparar situaciones desagradables o, incluso, peligrosas. Estas actividades requieren que la logística y el equipamiento se preparen con detalle.

En invierno, estas situaciones de riesgo suelen estar relacionadas con la hipotermia. Y es que, cuando las temperaturas son muy bajas, hay que valorar la meteorología y los aludes porque son también un peligro notable a la hora de enfriar el cuerpo. Lo más importante será entonces mantener y regular el control térmico corporal.

Es posible realizar acciones que prevengan la hipotermia. La correcta equipación y la ingestión adecuada de líquidos suele ser suficiente en la mayoría de los casos. Sin embargo, hay situaciones en las que nos podemos encontrar ante circunstancias, propias o ajenas, mucho más complicadas. Son situaciones no deseadas, que habi-

TIPOLOGÍA

Hipotermia grado I: la víctima está consciente, con temblor y temperatura central entre los 32° y los 35°C.

Hipotermia grado II: la víctima tiene un bajo nivel de consciencia, sin temblor y su temperatura central se sitúa entre los 28° y los 32°C.

Hipotermia grado III: la víctima está inconsciente y su temperatura central oscila entre los 24° y los 28°C.

Hipotermia grado IV: la víctima no respira y su temperatura central es menor de 24°C.

En todos los grados de hipotermia, se ha de prevenir el enfriamiento posterior y tratar las lesiones asociadas.

tualmente se presentan de manera imprevista, por lo que es imprescindible estar bien preparado para identificar de una manera clara y sencilla sus distintos grados.

La hipotermia se presenta cuando baja la temperatura corporal. El cuerpo humano posee una temperatura media de 36,5°C y, cuando nuestro cuerpo alcanza los 35°C u otra temperatura inferior, se entra en los primeros estadios de esta afección. En ese momento, la prioridad es evaluar la situación en el menor tiempo posible, para así tomar las medidas adecuadas.

Respecto a la tipología de la hipotermia, esta se puede clasificar según sus grados de intensidad. Así, la considerada de tipo I es la menos peligrosa y la más sencilla de controlar. Sus síntomas incluyen la presencia de escalofríos y tirritonas, aunque persista la consciencia, y la manera de actuar frente a ella es abrigar a la víctima, darle bebidas calientes y trasladarla a un lugar resguardado. Por su parte, la tipo II, sin ser peligrosa, requiere medidas más severas. No se manifiestan escalofríos ni tirritonas

(este dato es el más importante puesto que la ausencia de estos indicios nos puede hacer pensar que el sujeto ha mejorado). Asimismo, suele venir acompañada de una alteración de la consciencia y arritmias cardíacas. Lo más correcto, además de las actuaciones citadas en el caso anterior, es poner al afectado en PLS (posición lateral de seguridad) y realizar RCP (reanimación cardiopulmonar).

Los casos más graves

En la hipotermia considerada de tipo III, se produce una bajada importante de la temperatura corporal con riesgo claro de que empeore y se convierta en hipotermia de tipo IV. En este caso, el sujeto pierde la consciencia, aunque mantiene la respiración, a lo que se suman los síntomas descritos en el caso anterior. El procedimiento de actuación ante estos casos es similar al último descrito. Por último, la hipotermia de tipo IV es la más peligrosa y requiere una intervención activa para reanimarla. En estos casos, parece que la víctima ha fallecido, dado que el sujeto no respira, ni está consciente. También presenta un tórax comprimible a la presión y el abdomen blando. Se aplicará entonces RCP durante 20 minutos y, si no responde, se realizará otra valoración para tomar las decisiones oportunas (traslado, repetición de RCP...).

Lo común en todos los procedimientos es el calentamiento previo. Hay que tener en cuenta que un hipotérmico no genera calor, por lo que es mejor aumentar su temperatura con un cuerpo caliente que introducirlo en un saco o similar. En estos casos, se hace imprescindible contar con una manta térmica de emergencia (la parte plateada debe estar en contacto con el cuerpo).

Uno de los problemas que puede aparecer es el de un posterior enfriamiento y agravamiento de la hipotermia por el retorno de sangre cutánea fría, debido al riesgo de que la temperatura central disminuya por debajo de los límites irreversibles. Por eso, se considera necesario proteger a la víctima a fin de evitar un mayor enfriamiento. Además, no se debe proceder a recalentar las congelaciones, pues podemos agravar las lesiones; solo ha de hacerse si existe peligro de congelación posterior.

Es muy corriente llegar a esta situación sin darse cuenta ni haberse enfrentado a situaciones extremas (basta recordar que por la cabeza se pierde un 30% de calor corporal). Abrigarse e hidratarse son piezas clave en este difícil rompecabezas.

MANUEL SUÁREZ

GUÍA DE ALTA MONTAÑA Y PROFESOR DE ESQUÍ

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ CARRERAS POR MONTAÑA

Pruebas de selección del GTACAM FAM-CAI

El 21 de enero, a las 11.00, tendrán lugar las pruebas de selección del GTACAM FAM-CAI para la temporada 2012 en las pistas de atletismo de la Ciudad Deportiva Municipal José M.ª Escriche de Huesca. Consistirán en un test de pista de 5 minutos y posibles pruebas adicionales de habilidad. Los interesados en realizar la selección deben tener entre 16 y 24 años y estar federados en montaña en el año 2012. Hay que cumplimentar una ficha de inscripción y adjuntar fotocopia de la licencia deportiva y currículum deportivo del participante, enviándolas a gta-camfam@gmail.com. En el caso de que sea menor de edad se enviará también una autorización paterna. Más información en www.fam.es.

■ RAQUETAS DE NIEVE VIII Encuentro Interpirenaico

Se recuerda que el próximo domingo, a las 10.00, tendrá lugar el VIII Encuentro Interpirenaico de Raquetas de Nieve, en el que la FAM convoca a clubes y a aficionados para que participen junto a nuestros vecinos franceses en el entorno de Somport. La FAM tiene previsto poner a disposición de los inscritos un autobús para facilitar el desplazamiento. Este saldrá de Zaragoza a las 7.30, con un precio de 12 euros para federados y de 15 para el resto de interesados.

■ ESQUÍ DE TRAVESÍA Aplazada la prueba Valle del Aragón

Debido a la escasez de nieve, la organización de la Travesía Valle del Aragón decidió aplazar la celebración de dicha carrera. Próximamente se informará de la fecha de la nueva convocatoria. La organización lamenta los contratiempos que el aplazamiento pueda ocasionar. Quienes ya hayan realizado el pago, pueden optar por solicitar la devolución del mismo o dejarlo en depósito para la prueba aplazada. Se puede solicitar a través del correo electrónico beraglop@hotmail.com.

SENDERISMO | Una excursión por pueblos deshabitados con muchos y atractivos alicientes

La Garcipollera, un valle lleno de vida



Ribera del río Ijeu en el término de Castiello de Jaca, localidad de la que parte la ruta propuesta. JULIO FOSTER/ARCHIVO PRAMES

El valle de la Garcipollera, en la Comarca de La Jacetania, es uno de los ejemplos más dramáticos de despoblación impulsada por políticas estatales. Sin embargo, pocas rutas pueden presumir de reunir su diversidad de atractivos. Un recorrido por los antiguos pueblos de esta zona permite contemplar no solo los paisajes característicos de la media montaña pirenaica, sino también frondosos bosques de pino, ciervos, arte románico o ganado autóctono; y todo ello en un recorrido sencillo que, además, cuenta con equipamientos para las personas con discapacidad.

La Garcipollera es un pequeño valle tallado en la sierra de la Paratagua por el río Ijeu, que en un corto recorrido desemboca en el río Aragón a la altura de Castiello de Jaca. Su nombre viene de *vallis Cepollaria*, que significa valle de las cebollas, y se trata de una zona muy ligada a los orígenes medievales de Aragón, tal y como muestra la soberbia ermita de Nuestra Señora de Iguácel, que se visita al

final de la ruta. Esta construcción religiosa ha estado alejada durante siglos de las grandes vicisitudes históricas, pero su situación cambió bruscamente en la década de los 50, cuando el Estado compró las tierras de sus pueblos para repoblarlas con pinos y así proteger el embalse de Yesa, frente al arrastre de materiales que iban colmatando el vaso.

No fue necesario llegar a la expropiación y, en algunos pueblos, se conservó la propiedad de las casas y las tierras más próximas; pero el valle quedó prácticamente deshabitado mientras sus laderas se cubrían de un denso pinar, sustituyendo al robledal natural. Poco después, se declaró la zona Coto Nacional de Caza (figura luego sustituida por la de Reserva de Caza) y se comenzaron a introducir ciervos, 24 ejemplares, que en la actualidad han dado lugar a una población de más de mil animales, además de permitir la expansión del jabalí.

Estas circunstancias han terminado de tallar el paisaje de la Garcipollera, como se puede compro-

bar en el recorrido, que sigue la ribera del río Ijeu desde Castiello de Jaca hasta la citada ermita de Iguácel.

Extenso bosque

El punto de partida está muy cerca del pueblo, cruzando el río Aragón y la vía del tren, donde se hallan los restos de la ermita de Santa Juliana, un edificio románico situado junto a los estribos de un puente también medieval, que está en ruinas. Desde aquí, hasta la ermita, hay 10 kilómetros de recorrido, pero se pueden acortar, por ejemplo si se viaja con niños, continuando por la pista hasta Villanovilla o Acín.

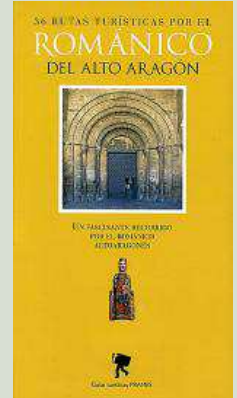
Sea cual sea la distancia que se quiera recorrer, la ruta permite disfrutar de un extenso y variado bosque. En él, dominan los pinos, pero en las laderas crecen también quejigos, robles, abetos y encinas, y junto a la ribera se encuentran chopos, sauces, manzanos, fresnos. Todo ello está acompañado, de forma constante, por pastizales o bojales, enebros y acebos.

En cuanto a la fauna, junto a los emblemáticos ciervos, será fácil observar, en el bosque, sarrios, ardillas o conejos; mientras que, por el cielo, vuelan quebrantahuesos, águilas reales, ratoneros y milanos. Otras especies animales que hay que mencionar son las mariposas, como las protegidas isabelina y doncella de ondas rojas.

La fuerza del bosque ha ocultado por completo los restos de pueblos que quedaron totalmente abandonados, como Yosa de Garcipollera. No obstante, se puede visitar el caserío de Bescós, donde se montó un centro de investigación ganadera, actualmente gestionado por el Gobierno de Aragón, que es otra de las curiosidades del valle, ya que permite contemplar rebaños de ovejas, vacas y burros.

Siempre a la vera del Ijeu, la pista asfaltada junto a la que se propone en esta ruta, gira al sur para entrar en Villanovilla. Esta aldea no llegó a quedar deshabitada y ahora alberga segundas residencias y viviendas turísticas.

FICHA TÉCNICA



Distancia horizontal: 10,16 km.
Desnivel positivo (acumulado): 350 m.
Desnivel negativo (acumulado): 20 m.
Dificultad: fácil.

Lecturas recomendadas:

junto al recorrido propuesto, el mapa excursionista valle del río Aragón editado por Prames, escala 1:40.000, muestra las abundantísimas propuestas senderistas que ofrece el curso alto del río Aragón, entre Canfranc y Jaca. Al arte románico, atractivo añadido en esta y otras numerosas rutas por la zona, se dedica la guía turística del románico del Altoaragón, editada por Prames.

Una verdadera muestra de cómo eran los pueblos de la Garcipollera antes de su abandono.

La huella de la historia

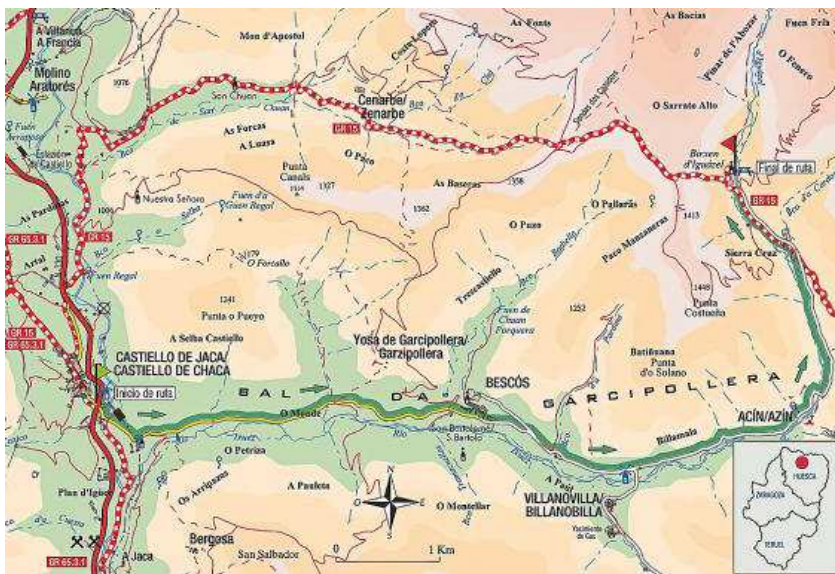
A la entrada de Villanovilla, se ha instalado un aparcamiento con paneles informativos. Todo el espacio está adaptado para su utilización por personas con movilidad reducida o deficiencias sensoriales. Es el primero de los cinco puntos instalados en el valle para facilitar la excursión a la ermita de Iguácel, accesible a todo el mundo (aunque el sendero en sí no está adaptado). Más adelan-

Valle de la Garcipollera

Ubicado en la comarca de La Jacetania, es uno de los ejemplos más dramáticos de despoblación impulsada por políticas estatales; sin embargo, pocas zonas pueden presumir de reunir su diversidad de atractivos.

Una ruta intensa

Un recorrido por sus pueblos permite contemplar no solo los paisajes característicos de la media montaña pirenaica, sino también frondosos bosques de pino, ciervos, arte románico o ganado autóctono.



La ermita románica de Nuestra Señora de Iguácel se conserva en muy buen estado. JAVIER ROMEO/ARCHIVO PRAMES

te, encontraremos otros puntos acondicionados con miradores y paneles interactivos, con información sobre la geología o la flora del valle.

Dejando la pista asfaltada, el camino remonta el río, entre el bosque. Así, se pasa por las ruinas de Acín. Su desolada imagen se debe a que el caserío fue usado por el ejército para hacer prácticas de bombardeo, por lo que apenas queda en pie su iglesia románica. Aquí, justo donde el valle toma orientación hacia el norte, se cruza el río por un vado hormigonado y se continúa por su margen izquierda.

Aproximadamente un kilómetro y medio después, el camino se

cruza con el trazado del GR 15, que atraviesa la provincia de Este a Oeste, recorriendo las sierras interiores pirenaicas. Siguiendo sus marcas hacia la derecha, se llega a otro de los abandonados pueblos de la Garcipollera. En este caso, la localidad de Larrosa, también completamente hundida e invadida por la vegetación.

El final de la ruta propuesta está en la otra dirección, siguiendo el GR hacia la izquierda hasta la ya cercana ermita de Nuestra Señora de Iguácel. Comparándola con los pueblos abandonados que se han ido atravesando, la construcción luce un aspecto inigualable. Está abierta al culto en verano y sigue reuniendo a los anti-

guos habitantes del valle y a sus descendientes en la romería que se celebra, cada año, el segundo domingo de julio.

En el entorno de esta magnífica muestra de la arquitectura románica, hay un merendero. Se trata, además, de un emplazamiento muy atractivo, plagado de sonidos, como el canto de las aves forestales o, en otoño, la berrea de los ciervos.

Tras disfrutar de este paraje, solo queda regresar por el mismo camino, aunque los más montañeros tienen la opción de seguir las marcas del GR 15 hasta el mismo punto de partida, en Castiello de Jaca.

JOAQUÍN MARCO

¿esquíás?

Incluye clases
y alquiler

<http://www.aramon.com>

¡Aprende
al mejor
precio!

Aramónbox



Compra tu Aramón Box en quioscos, en
El Corte Inglés, Forum Sport, Vips y
en las taquillas de Plaza Aragón 1, Zaragoza

ARAGÓN, un país de montañas

«No pido otra cosa: el cielo sobre mí y el camino bajo mis pies».
Robert L. Stevenson

ESCAPADA | Una asequible ruta senderista por el PR-Z 10, desde Aluenda hasta Morata de Jalón

Frontera entre Calatayud y Valdejalón

El sendero de pequeño recorrido PR-Z 10 transita entre dos de las más características comarcas de la provincia de Zaragoza, la Comunidad de Calatayud y Valdejalón. El itinerario propuesto parte de Aluenda (808 m), pequeña pedanía de El Frasno. Junto a la casa Bellavista, muy cerca de la iglesia de la Coronación de la Virgen, se toma una pista que avanza, al principio, en ascenso pronunciado. Enseguida, se llega a un cruce, desde el que se continúa de frente y, poco después, a una bifurcación, donde hay que desviarse a la derecha. Pronto, la pista se transforma en un camino que sorteja campos de cerezos y pasa por encima de un espolón rocoso.

Superado este, remonta sin evidencia hacia la derecha para, en escasos metros, encontrar de nuevo un camino y llegar a una pista, entre algunos almendros. Ahora, el itinerario asciende entre carrascas adeshadas, con un trazado poco evidente, por lo que se debe prestar atención a las señales blanquiamarillas hasta que la senda se aclare.

Tras una cuesta, por la que se alcanza la cota máxima, comienza un descenso emboscado entre pinos y carrascas. El camino, serpenteante, enlaza con una pista que se sigue a la derecha (1,9 km; 45 min). Con el bosque a esta mano y los campos de cultivo asomando por la izquierda, se llega a una pista (poco más de 10 minutos), que conecta con el sendero local SL-Z 35, prosiguiendo hacia la izquierda. En otros 10 minutos, aproximadamente, se alcanza otra pista por la que se sigue, a la derecha, para entrar en El Frasno (4,4 km; 1 h 30 min) al lado del cementerio local.

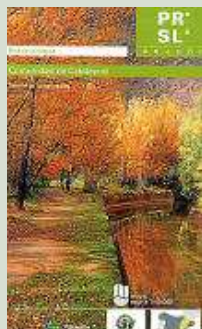
El PR continúa circunvalando El Frasno por la antigua carretera, rodeado de campos de cerezos, que son una de las señas de identidad de esta población instalada al pie de la sierra de Vicor. Pronto, se abandona el vial asfaltado por una pista, a la izquierda, que cruza bajo la autovía. En el otro lado, se prosigue en paralelo a ella, a la derecha, durante unos 200 metros. Después, se toma un desvío a la izquierda.

Llegados al cruce con otra pista (camino de Saviñán), se sigue hacia delante, entre campos, dejando otros desvíos laterales hasta llegar a una bifurcación, que se debe tomar a la izquierda (7 km; 2 h), para seguir el trazado del camino del Plano. Así, la ruta llega a una nueva bifurcación instalada en un collado (8,4 km; 2 h 30 min), en el límite de las Comarcas de Comunidad de Calatayud y Valdejalón. La ruta se desvía a la derecha y comienza a descender por tierras de la comarca vecina, instalándose en el barranco de la Umbria Laila, en compañía de olivos, almendros y



Vista panorámica de la localidad de El Frasno, uno de los puntos principales de la ruta descrita. JAVIER ROMEO/ARCHIVO PRAMES

FICHA TÉCNICA



Horario a pie: 3 h 30 min.

Desnivel de subida: 300 m.

Desnivel de bajada: 650 m.

Distancia horizontal: 12,3 km.

Tipo de recorrido: travesía.

Lectura recomendada: 'Red de Senderos de la Comunidad de Calatayud', Prames, 2010. 384 páginas. Incluye 5 mapas a escala 1: 40.000.

GASTRONOMÍA

LA CEREZA DE VICOR

El piedemonte de las sierras de Vicor y del Espigar es una tierra de cerezas. El cultivo de esta fruta se remonta al siglo XV, siendo ya entonces muy apreciadas. No obstante, hay que recordar que no fue hasta el siglo XX cuando la producción se asentó definitivamente.

Hoy la Mancomunidad Vicor-Espigar engloba unas 1.000 ha dedicadas a este frutal, distribuido entre los 500 y los 1.300 m de altitud.

Un clima duro y una orografía difícil parecen ser el secreto de una magnífica producción cerecera, en la que conviven numerosas variedades, desde las más tempranas hasta las más tardías, alargando la campaña de recogida desde finales de mayo hasta principios de agosto. Entre todas ellas, destaca la vicora, emblema de la mancomunidad, una cereza no muy grande, pero de exquisito sabor.

otros cultivos. Sin tomar otros desvíos, desemboca en el GR 90 y llega a Morata de Jalón (415 m; 12,3 km; 3 h 30 min).

Morata de Jalón

En Morata de Jalón, se puede contemplar uno de los grandes y más importantes edificios ligados a la nobleza aragonesa: el palacio de los marqueses de Villaverde, del siglo XVII, una magnífica obra de

Juan de la Marca que introdujo en Aragón la tipología de palacios barrocos que contribuyen a configurar plazas en las tramas urbanas. Está declarado Bien de Interés Cultural. Su fachada combina piedra y ladrillo y, en ella, se abren amplios ventanales. El alero adornado con atlantes y cariátides, la gran escalera principal y el salón con pinturas murales son sus elementos más sobresalientes.

En la parte más alta de la localidad, donde se levanta la ermita de Santa Bárbara, se pueden observar inmejorables vistas sobre el caserío y su entorno y, junto al Jalón, aguas arriba, todavía se mantiene en pie la noria de Hernández Torcal. El pueblo también atrae a numerosos aficionados a la escalada, por las posibilidades que ofrece el paraje de la loma de las Torcas.

Por otra parte, en las proximidades de Morata, se halla la localidad despoblada de Villanueva de Jalón, de sugerente visita, vigilada por los restos de un torreón medieval y donde se puede contemplar otra de las muestras mudéjares de la ribera del Jalón.

Si se quiere prolongar la escapada, se puede llegar a Santa Cruz de Grio, que conserva un urbanismo típicamente medieval, con la singular presencia de sus zaguanes comunitarios. Esta localidad aloja la importante colección de cerámica de José María Jimeno (tel.: 976 609 886) y, en ella, también es destacable un árbol monumental, el olivo milenario, conocido como la Abuela. Muy cerca, se encuentra la también despoblada localidad de La Aldehuela de Santa Cruz.

PRAMES