



Butlletí de la Secció Excursionista
de l'Ateneu Santjustenc

SEAS

Secció Excursionista de l'Ateneu Santjustenc, Carrer de l'Ateneu, 5 i 7.
08960 Sant Just Desvern.

Web: <http://www.florsloreto.com/seas>.

Adherida a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC)



Núm. 240
Maig
juny
2002

*El pont medieval de Vilomara, pas sobre el
Llobregat en el Camí Ral de Terrassa a Manresa.*
Foto de Ferran de la Fuente.

CICLE VIES DE COMUNICACIÓ

2 juny — Travessa de Núria a Ulldeter (Ripollès), amb sortida del Parador a les 6 h.

16 juny — Excursió de cloenda a la serra de Bufadors (Ripollès), amb sortida del Parador a les 7 h.

MATINALS

26 maig — Excursió als castells de Centelles i Castellcir (Osona). Informació al telèfon 93 371 51 98.

9 juny — Sortida literària de dia sencer als entorns de Cuixà i Sant Martí de Canigó amb motiu del Centenari de la mort de Verdaguer. Informació al telèfon 93 371 51 98.

ALTA MUNTANYA

18 al 20 maig — Excursió al pic Belloc (Banyeres de Luchon)

1 i 2 juny — Excursió a la Punta Alta (Alta Ribagorça)

15 i 16 juny — Excursió a l'Eriste Central (Viadós)

27 i 28 juliol — Excursió al pic Maleit (Maladeta, vall de Benasc)

CICLE PER A JOVES

25 maig — Excursió al pic del Carlit (Capcir)

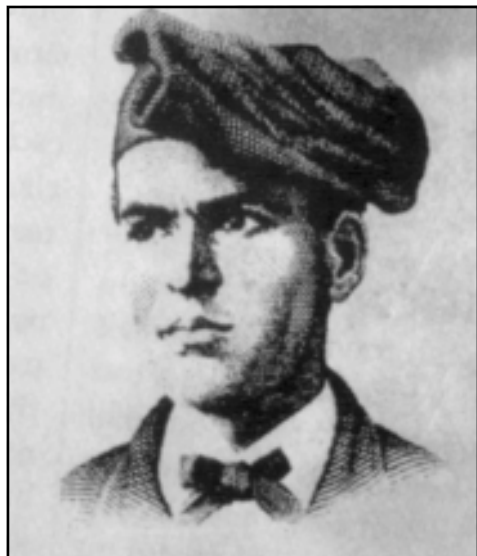
29 i 30 juny — Excursió a la Punta Alta (Alta Ribagorça)

SORTIDA DE VETERANS

6 i 7 juliol — Sortida de Veterans. El lloc i els detalls s'anunciaran en full a part.

CONFERÈNCIA SOBRE
MOSSÈN CINTO VERDAGUER

24 maig — Conferència «Verdaguer excursionista», per Isidor Cònsul, a les 20 h a la SEAS



Des de la SEAS volem contribuir a la commemoració del centenari de la mort de mossèn Cinto Verdaguer mitjançant aquesta conferència del nostre company Isidor Cònsul.

ASSEMBLEA GENERAL DE LA SEAS 2002

Joaquim Carbonell i Calders

Ordre del dia, actes anteriors, comptes, pressupostos, lectures, pessetes i euros, material, partides, activitats, memòries, piràmides, registres, saldo, renovacions, estadístiques, etc. Aquí teniu un resum gairebé fidel del que va ser la passada assemblea general ordinària de sòcies i de socis de la secció corresponent a aquest any. No amb la puntualitat característica dels actes organitzats per la SEAS es va celebrar l'esmentada assemblea el passat dissabte dia 2 de febrer d'enguany.

L'assistència dels associats? No gaire nombrosa, poca, escassa; no som ni capaços d'ocupar totes les còmodes cadires del nostre local social. Ni la nota escrita a l'última ratlla de la convocatòria és suficient per atreure la nostra atenció: *en acabar l'assemblea hi haurà un petit refrigeri*.

A veure companyes i companys, què és el que hem de fer perquè tots, en bloc, fem acte de presència a l'Ateneu com a mínim un sol dia l'any? Ara en fa gairebé un que d'aquest mateix tema ja en parlava en aquest butlletí de la secció en fer la ressenya de l'assemblea del 2001. No m'heu fet gens de cas! Què ens cal per demostrar-nos a nosaltres

mateixos que estem interessats a tirar endavant aquest projecte anomenat SEAS? Hi creiem o no hi creiem? Ja sé que en la majoria d'actes hi ha una participació que fa goig, però el nostre recolzament o reprovament a la Junta es demostra a l'assemblea.

E-mails continuats, cartes de convocatòria, crides en els últims actes, sistema boca-boca. S'estan utilitzant tots els mitjans possibles perquè la convocatòria arribi de forma reiterada a tothom i no som capaços d'omplir totes les cadires. . .

La benvinguda o obertura de l'acte que va fer el president posava de forma ben palesa la necessitat que hi siguem tots, la vostra presència és el millor suport moral que tenim, ens va dir. L'assemblea és el mitjà que nosaltres, els associats, tenim per opinar de forma oberta sobre qualsevol cosa de la secció, va continuar dient. I també va seguir amb un, sempre som els mateixos! Per acabar aquesta introducció i en nom d'ell mateix i de tota la junta va donar les gràcies als assistents per la seva presència allí aquella tarda. Esperaré un any més; el 2003 hem d'omplir el local social i sorprendre la junta amb una assistència en massa. No els defraudem!

Trets negatius dels temes exposats: hi ha hagut dues baixes, que cal cobrir, a la taula de redacció del butlletí; adéu a l'Elefant Blanc, un

somni de renovada joventut esvaït; zero despeses per adquisició de material, tema amplament debatut.

Trets positius dels temes exposats: lectura de l'acta de la sessió anterior, gairebé una crònica quotidiana de la vida de la secció; ha arrencat el segon curs d'iniciació a l'alta muntanya, una nova esperança de futur, una alenada de joventut; reorganització de la biblioteca, missió impossible assolida; noves tecnologies, la pàgina web sempre actualitzada i molt visitada; elogis de l'espai exterior, editorial de la Vall de Verç, la regidora d'ensenyament parla bé de la SEAS a Ràdio Desvern.

Res més per ara, us desitjo un muntanyós any tot esperant veure-us a totes i a tots la propera assemblea del febrer de 2003.

ACORDS DE LA JUNTA

Reunió del 5 de març de 2002

—Es comenta l'Assemblea General de l'Ateneu i es destaca la satisfacció per la presentació de Joaquim Carbonell com a representant de la SEAS a la Junta provisional que funcionarà fins a la nova assemblea en què s'hauria d'elegir una nova Junta de l'Ateneu.

—Jordi Gironès ha informat de la participació de la SEAS en la reunió que ha convocat l'Ajuntament per endegar un pròxim debat obert al poble sobre el futur de Collserola.

Reunió del 2 d'abril de 2002

—Joan Fernández ha informat la Junta de les converses que ha mantingut amb l'Ajuntament sobre la possibilitat de millorar la *Rosa dels Vents* de la Penya del Moro, la qual ha estat momentàniament retirada a causa de les obres de restauració que s'hi fan. La proposta consisteix a fer la rosa amb acer guanyant qualitat i durada. El cost és elevat si bé és en estudi de l'Ajuntament o d'una possible subvenció.

—D'acord amb la decisió presa en la darrera Assemblea es decideix la compra immediata d'unes raquetes de neu.

—Després de les converses mantingudes amb el regidor Josep Perpiñà sobre el muntatge d'un rocòdrom per part de l'Ajuntament, es comenta la participació de la SEAS com a assessor en els aspectes tècnics pel que fa al tipus de rocòdrom i el seu muntatge. Jordi de la Riva esdevindrà l'encarregat de coordinar amb l'Ajuntament la nostra col·laboració.

—A la reunió es fa palesa la nostra preocupació sobre el funcionament d'un aparell generador d'electricitat que ha instal·lat l'encarregat del bar de l'Ateneu, el qual causa soroll i brutícia (gasoil). S'informa que la Junta provisional de l'Ateneu ja ha presentat una primera denúncia per aquest ús il·legal.

ELS REFUGIS A CATALUNYA (El manteniment, una tasca gens fàcil)

Jordi Embodas

El manteniment dels equipaments de muntanya és sens dubte el primer mal de cap dels responsables de les missions de les entitats que tenen i conserven refugis.

Aquesta tasca, cada vegada més, es dona a fer a personal professional aliè als dits comitès, però això sols és possible amb uns pressupostos forts.

En el si dels comitès, es busca gent disposada a anar a treballar

gratis, que tinguin criteri, que prenguin decisions, que siguin uns «manetes», que facin muntanya, que siguin forts, en fi, tot allò que no existeix, així que s'han de conformar amb gent normal i corrent, però amb bona voluntat.

En el transcurs del temps que he format part d'un d'aquests comitès, he fet de tot, des de fer una coberta fins entrar dins una fossa sèptica passant per treballs de fuster, electricista, mecànic, pintor o paleta. Cal fer les coses ben fetes, ja que del contrari s'hi ha de tomar, i això és temps que cal esmerçar i augmentar els desperfectes. Últimament els



Refugi de Certascan (Pallars Sobirà) situat a 2.240 m. Foto de Jordi Gironès

materials més lleugers han contribuït a fer les coses amb més seguretat.

Recordo el refugi de Saboredó a la Val d'Aran, a finals dels anys setanta hi vàrem anar per arranjar la coberta, es van haver de desmuntar les plaques romanes, canviar el postissat de fusta i tornar a muntar les plaques després d'haver posat una tela asfàltica. Això sol ja és una feinada, si bé la part més dura va ser haver de pujar els materials i les eines —aleshores una mula ens va ajudar— i per fer això calia filar prim amb el material, perquè no ens en faltés, perquè si en sobrava s'hauria fet un esforç innecessari. Bé, doncs, mentre anàvem pujant anàvem recollint trossos de plaques romanes, els taulons tampoc els podia pujar l'animal, així que ja sabem qui sí va poder pujar-ho. Vàrem arribar colgats literalment de plaques, de fustes i amb la motxilla, amb els nostres estris, perquè el refugi no era guardat.

Als anys vuitanta aquesta coberta es va haver de fer de nou, el vent i la neu l'anaven fent malbé, i finalment a finals dels noranta es va tornar a fer; aquesta vegada la coberta ja fou metàl·lica, aïllant i ajustada. Els materials, les eines i el personal, els vàrem pujar amb helicòpter (i baixar després), i crec que aquesta vegada ja serà la definitiva donat que aquest tipus de material el tenim força provat en altres equipaments (Engorgs, Costabona i Certascan).

Actualment el manteniment dels

refugis va càrrec dels guardes, però primer cal condicionar l'equipament, també hi ha ocasions en les quals el guarda no pot fer-se càrrec de les obres, aleshores és quan els comitès han de posar-se en acció, i també s'han de fer càrrec del manteniment dels refugis bivac (no guardats).

També passa sovint, quan es produeix un incident, que no se sap qui és el responsable, però cal actuar amb més o menys celeritat, tal com va passar amb la fossa sèptica de Certascan. Al cap d'un temps d'haver-se fet les obres d'ampliació del refugi es va observar que la fossa sèptica tenia una fuita i no feia la seva funció, per la qual cosa, donada la ubicació d'aquesta, era imprescindible intervenir-hi ràpidament. L'helicòpter va pujar una fossa nova i una tona de sorra de riu, a més de les eines i el personal. Vàrem descobrir els murs que tapaven la fossa, es va haver de buidar, posar una mànega d'aigua i anar *ventilant* la situació. Quan va ser possible, vàrem tallar el dipòsit per la meitat seccionant la part superior i es va poder detectar quin era el problema, a l'omplir-se la fossa (sempre ha d'estar plena de líquid), el llit de sorra va cedir i va aparèixer una roca que va clavar-se en el dipòsit i el va esberlar. Es va posar un gruix considerable de sorra de riu (més d'un pam), i es va posar el nou dipòsit, després es va refer la

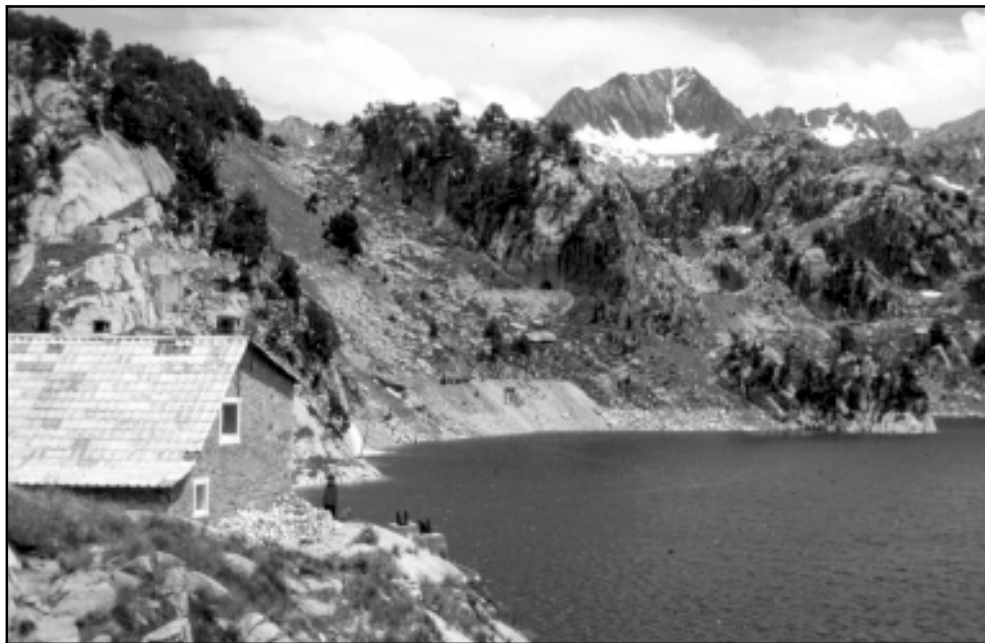
instal·lació de tubs tant d'entrada com de sortida, i de cap a la dutxa!!!

Fer o adobar lliteres, posar parquets, doble sostres amb aïllant, llums, pintar o qualsevol altra cosa, són feines habituals en els comitès, cal pensar que amb l'ús que es fa habitualment, les condicions climatològiques, i els mitjans més aviat minsos, fan que el deteriorament d'aquests materials sigui més fort que a peu de cotxe.

En les obres dutes a terme en el refugi de la Colomina, recordo que es van batre tots els rècords d'avaries de la maquinària, es va espatllar la formigonera, la bomba per elevar l'aigua, els dos generadors (un d'ells

li vàrem fer “*paraments de vàlvula*”, tot això lògicament amb menys eines de les que hom voldria, i finalment també vam tenir problemes amb el compressor.

Els problemes que donen els refugis no guardats, a part de les lliteres, cobertes i portes i finestres, són les deixalles que s'abandonen. En acabar qualsevol reparació sempre cal fer d'escombriaire i recollir allò que alguns no han volgut tornar a casa. Si som capaços de dur una llauna plena no veig perquè no podem tornar-la buida, us asseguro que pesa menys.



Refugi de Colomers situat a una vora de l'estany gran de Colomers a 2.130 m (Val d'Aran). Foto de Jordi Gironès

EL CAMÍ RAL DE TERRASSA A MANRESA

Ferran de la Fuente

El camí medieval de Barcelona a Manresa, després de passar per Terrassa, s'enfila cap a la serra de l'Obac, la creua i pren la carena que arriba fins al Pont de Vilomara, sobre el riu Llobregat.

L'itinerari que proposem ressegueix quasi totalment el camí Ral des del gran casal de la Barata –antigament hostal– fins al poble del Pont de Vilomara. Al costat de la Barata, la carretera té una petita esplanada en la qual poden aparcar uns quants cotxes. Començarem aquí l'itinerari continuant per la carretera uns 100 metres més. A l'esquerra s'enfila un corriol que, fent unes quantes zigzagues, ens duu a un camí més ample. Aquest ja és l'antic camí Ral que, després de sortir de Terrassa, pujava per la riera de les Arenes, remuntava fins a la Barata i continuava vessant amunt.

Després de pujar suaument uns trenta minuts, arribarem a un lloc de pedra des del qual veurem a la nostra dreta la mola de Castellsapera. Amb quinze minuts més haurem arribat al coll del Mal Pas del General. Des d'aquí tindrem un superb panorama de tota la serra de Montserrat que durant tot el recorregut apareixerà de

manera intermitent a la nostra esquerra. També veurem el Paller de Tot l'Any, per sota del qual passarem més endavant.

Als quinze minuts des del coll, i després de deixar un caminet a la nostra dreta que s'enfila cap a Castellsapera, passarem per la capçalera d'un sot i tot seguit trobarem el GR 5 que prendrem cap a l'esquerra. A la dreta ens portaria cap al coll de Tres Creus.

Després de passar per sota del Paller de Tot l'Any, s'arriba a un replanet del qual surt a l'esquerra un camí força accidentat que baixa cap a la font del Lladre, anomenada així per ser el lloc on s'amagava el cèlebre bandoler Capablanca, i uns 15 minuts després, al coll del Correu, es desprèn, també a l'esquerra, el GR 5 pel camí que duu a Rellinars. En temps pretèrits el carter de Rellinars prenia aquest camí, d'on ve el nom del coll.

El camí, d'una horitzontalitat gairebé absoluta, segueix la part més alta del vessant esquerre del torrent de la font de la Cansalada, per l'anomenada carena del camí Ral, fins arribar a un petit coll a l'altra banda del qual el camí es transforma en una pista que, en poca estona, ens durà als Hostalets del Daví, on hi ha una gran bassa. Allí trobarem les runes consolidades del que fou un popular hostal.

A partir d'aquí, el camí davalla fins a un coll per on passa una línia elèctrica. Deixarem la pista i prendrem un corriol que s'enfila a la dreta. Més endavant el camí arriba a un replà on de nou trobarem una pista que haurem de deixar quan s'acosta a la carena per un caminet senyalat amb una fita de pedres. En cas de no trobar la fita convé tenir present que en cap moment hem d'allunyar-nos massa de la carena ni baixar cap a la dreta del camí que portàvem. El camí, sempre carenejant, en algun cas es bifurca per passar per ambdós costats d'algun turonet, fins arribar al coll de Gipó que identificarem per la pista força transitada que hi passa.

Tot seguit prendrem el caminet que surt a la dreta de la pista. Al cap d'uns quinze minuts passarem pel costat d'una torre elèctrica i de nou trobarem una altra pista, no gaire ampla, que en uns quants minuts més ens durà directament a l'enrunat hostal de Sant Jaume de Vallhonestà. Interessant construcció que encara dóna una idea molt clara del funcionament d'aquests establiments. Va ser habitat fins als anys quaranta del segle passat.

Procedent de Sant Vicenç de Castellet, i després de passar per l'ermita romànica de Sant Pere de Vallhonestà, arriba a l'hostal el GR 4 que prossegueix per la carena fins al Pont de Vilomara. Encara que el que resta del camí Ral no coincideix

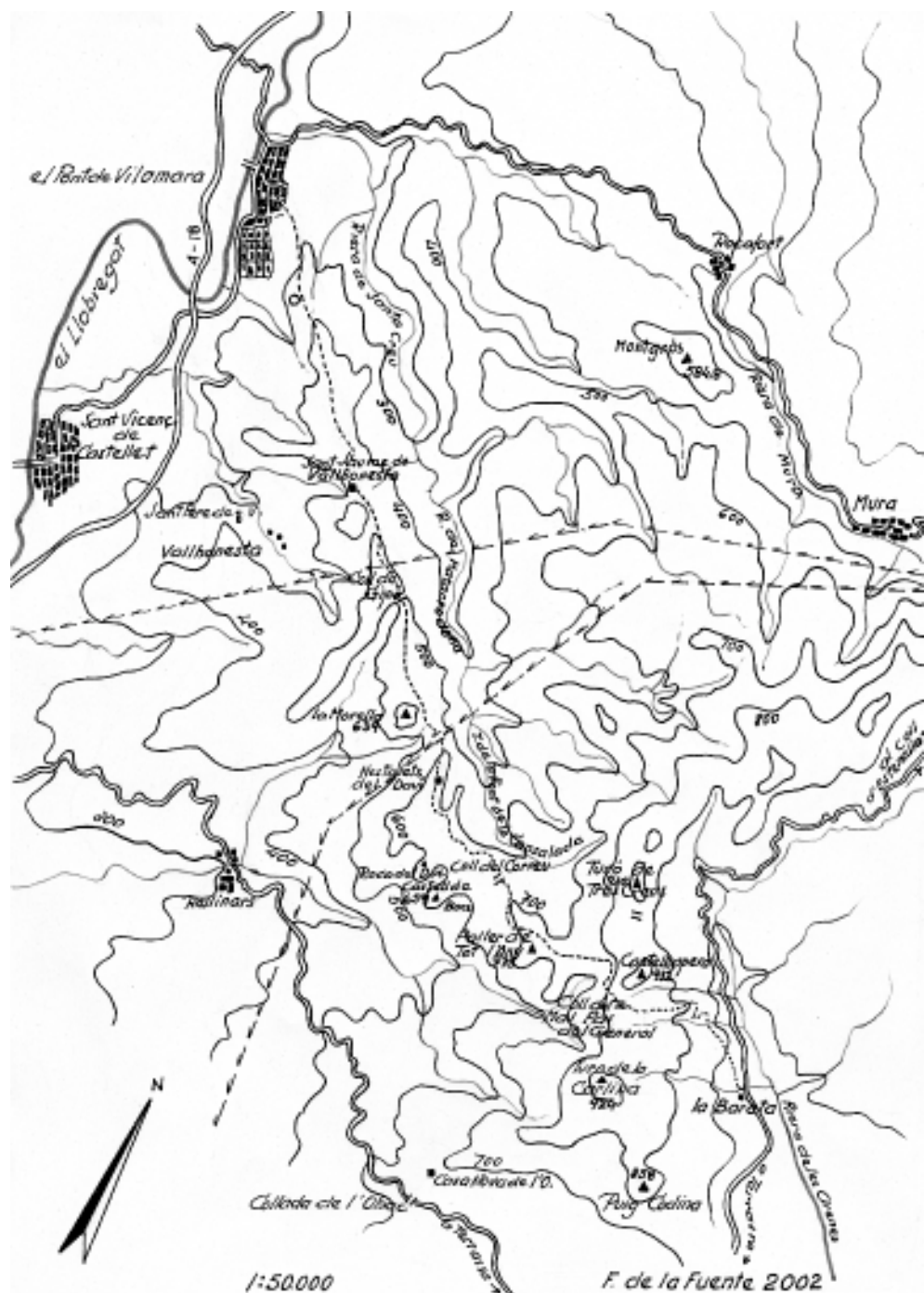
exactament amb aquest GR, amb ganes i una mica d'imaginació encara es poden trobar fragments del camí abans d'arribar al Llobregat. El trajecte fet fins a l'hostal de Sant Jaume és tan interessant que podem decidir continuar puntualment pel GR fins al Pont de Vilomara, on encara podem admirar el pont gòtic que dóna nom a la població, final d'aquest itinerari.

Horaris:

La Barata - coll del Mal Pas del General : 0.45 h. parcial - 0.45 h. total
 Coll del Mal Pas del General - camí de la F.del Lladre: 0.35 h. parcial - 1.20 h.
 Camí de la font del Lladre - Hostalets del Daví : 1.00 h. parcial - 2.20 h. total
 Hostalets del Daví - Hostal de Sant Jaume : 1.20 h. parcial - 3.40 h. total
 Hostal de Sant Jaume - El Pont de Vilomara : 1.10 h. parcial - 4.50 h. total



Un dels graffitis dels segles XVI-XVII fets pels notaris o escriptors que redactaren processos d'actes delictius. Font: A.Ferrando "Les sendes dels bandolers". Abadia de Montserrat.



El mal de muntanya al Pirineu. Un perill per a l'excursionista jove?

Daniel Cardona

Introducció

Recordo una de les primeres excursions de la SEAS, la travessa Núria- Noucreus-Ulldeter-Setcases en la qual la majoria no passàvem dels setze anys, exceptuant el nostre guia Fulgenci Baños, i en la qual a més d'un li va rajar sang del nas (epistaxis) pujant al Noucreus. Alguns varen comentar que era a causa de l'alçada, si bé anys més tard vaig aprendre que també podrien ser altres causes: sequedat de la mucosa nasal... Va ser la primera vegada que vaig sentir parlar del mal de muntanya (MM), però, sens dubte, el MM greu s'ha observat en el muntanyenc normal quan realitza *tresc* per l'Himàlaia, pujant a colls de gran alçada (a més de 6.000 m) o al turista que va als Alps i puja amb els cremalleres d'Interlaken a la Jungfrau (3.475 m), sota la Jungfrau, en un recorregut de 2-3 hores.

Quants de nosaltres hem sortit de Barcelona o de la costa (0-10 m) i hem dormit al cap de poques hores al santuari de Núria o en algun refugi a 2.000 metres, i aquella nit, si feu

memòria, no hem pogut dormir prou bé despertant-nos intermitentment o els roncs, i fins i tot apnees (respiració descompensada) dels qui eren a la mateixa habitació i que han estat més intensos. Sens dubte, són signes molt lleus del MM que podem definir, segons Hackett¹, com el quadre clínic que pot debutar en tota aquella persona, no aclimatada, que quan arriba a altituds superiors als 2.500 metres té maldecap i un o més dels següents signes: nàusees o vòmits, insomni, mareig i esgotament. Malgrat que les manifestacions poden ser lleus o moderades com les anteriors esmentades, el MM pot presentar dues formes greus que poden produir la mort; una l'edema agut de pulmó i la segona la encefalopatia –maldecap– greu (edema cerebral).

Rècord històric i actualitat del mal de muntanya

El pare José de Acosta² fou el primer en descriure'l; en la seva “Història natural y moral de las Indias” publicada a Sevilla l'any 1590, ja ho observa en els nadius que viuen als altiplans andins com són el quítxua i aymara (en diuen *soroxchi*). Es dona a altres llocs com és el cas dels qui viuen al Tibet, l'anomenen *mundara*.

Després, a nivell històric, val la

pena recordar les morts per edema agut de pulmó a causa de l'alçada, com foren els casos del 1875 durant l'ascensió del globus aerostàtic *Le Zenith* a Europa o el cas que descriu Ravenhill (1913) en una conca minera al nord de Xile. També és veritat, però, que el 1978 els alpinistes Reinhold Messner i Peter Habeler, demostraren que una escalada lenta i progressiva, com fou la seva ascensió a l'Everest sense oxigen, anava en contra de les prediccions fisiològiques realitzades fins aquells moments.

Els qui tenen millors estadístiques són els nord-americans. El 1991 a Summit Country (Colorado), a les Muntanyes Rocoses, on anualment més de 35 milions de persones sobrepassen els 2.500 metres, varen trobar una incidència de MM d'un 22% de persones en altituds entre 1.850 i 2.750 metres, mentre que si es pujava a 3.000 metres aquest percentatge era del 42%¹, sens dubte amb símptomes lleus com els descrits anteriorment. Percentatges semblants als trobats per Montgomery³ (1989), que ampliava al 75% de tots els qui pugen més de 4.500 metres sense una bona aclimatació i tots els de més de 7.000 metres. Encara avui al Nepal la hipòxia ambiental és la primera causa de rescat dels turistes-muntanyencs que realitzen *trecs*.

Símptomes i factors de risc del mal de muntanya

Els símptomes lleus, que són els que ens podem trobar al Pirineu, són: maldecap, nàusees, insomni i vertigen. Els moderats, més propis dels Alps: maldecap resistent a l'aspirina i vòmits, i per últim els símptomes severs, propis de més de 6.000 metres: taquipnea, esgotament intens i disminució de la diüresi. Tots els graus dels símptomes del MM apareixen entre les 6-10 hores després de l'ascensió, però en alguns casos s'observen durant la primera hora i solen aparèixer o intensificar-se a la nit a causa de l'increment de les apnees quan dormen a gran alçades.

A grans altituds la manca d'oxigen actua sobre els pulmons acumulant aigua per un increment de la pressió arterial pulmonar i és la primera causa de mort per edema agut de pulmó en el MM; al cervell es produeix una vasodilatació on s'incrementa la sang i on s'observa hemorràgia a la retina de l'ull, continuant després maldecap intens, somnolència i coma.

En la taula I, descrivim quins són els factors de risc del MM

Taula I

- Edat: sembla que les persones de més de 40 anys toleren millor el MM que els joves.



Cabana del Marco Rosa (3.597 m) al Bernina (Val Malenco, Alps Italians), on l'autor va viure un cas de mal de muntanya en el que una alpinista va haver de baixar fins al refugi Marinelli (2.823 metres)

- Sexe: s'observa menys susceptibilitat en produir edema agut en les dones que no pas en els homes. Malgrat això, Garrido³ diu que les dones tenen més MM de graus lleus o moderats que els homes.

- Les persones que viuen per sota dels 900 metres són més susceptibles de canvis sobtats d'alçada (per exemple l'excursió en un mateix dia Barcelona–Puigmal).

- Persones que no poden realitzar esforços (angor..)

- Sorprenentment, en els últims

estudis indiquen que la hipertensió, les malalties arterials coronàries, diabètics, embarassades i, fins i tot, la malaltia obstructiva pulmonar crònica de grau moderat, no són susceptibles al MM.

- Factors genètics.

Què ens passa amb l'alçada?

La proporció d'oxigen a l'aire es manté constant en un 20,9%, però la pressió atmosfèrica i la temperatura disminueixen gradualment de forma exponencial amb l'alçada.

A nivell del mar, suposem que tenim una temperatura de 15° C i una pressió atmosfèrica de 760 mmHg. A l'Aneto a 3.404 metres, la temperatura seria de -7,7° C i la pressió atmosfèrica de 493 mmHg i si pugéssim aquest dia el Mont Blanc a 4.800 metres, la temperatura seria de -14° C i la pressió atmosfèrica de 433 mmHG (és a dir, que l'aigua bulliria a 84° C). Ja no parlem de l'Everest (8.848 m), on la temperatura seria de -43° C i la pressió atmosfèrica de 234 mmHG!!⁵

La hipòxia (falta d'oxigen) és la conseqüència de la disminució de la pressió atmosfèrica amb l'alçada, perquè disminueix la pressió parcial d'oxigen inspirat.

A grans alçades, per compensar aquesta hipòxia, respirem més ràpid i el cor també va a més velocitat, aquest fenomen apareix entre les 6 i les 96 hores. Al cim de l'Everest la saturació d'oxigen en repòs sols arriba al 70% (quan els valors

normals són superiors al 95%), completament incompatibles amb la vida.

Com és que poden viure aquesta alçada les 100 persones que han fet cim?. La resposta és la importància de l'aclimatació; així, més d'una setmana en alçades importants produeix un increment de glòbuls vermells i així l'hematocrit pot arribar al 75% (quan el valor més alt en condicions normals és del 50%), això facilita la captació, transport i cessió de l'oxigen als teixits, malgrat la hipoxèmia.

L'augment de la viscositat sanguínia a causa d'un increment de l'hematocrit ens pot produir modificacions en la coagulació i produir coàguls sanguinis, produint infart isquèmic cerebral amb dèficits neurològics amb descontrols en els moviments i que són la causa principal d'accidents.

Atenció! no tots els trastorns que podem patir a la muntanya a causa de l'altitud són culpa de l'alçada; així alguns maldecaps es produeixen pel cansament, la calor o la tensió psíquica. Els esforços físics importants, com poden ser l'esquí de muntanya, poden produir hipoglucèmia, una baixada del sucre sanguini (sobretot en les persones sense entrenament). La hipoglucèmia produeix esgotament, vertigen, maldecap i vòmits. També l'augment de la respiració que es produeix davant d'un esforç físic pot provo-

car inestabilitat o vertigen igual que el fred a la cara per una reacció vaginal. També la tos seca és freqüent en ambients freds i secs com l'alta muntanya que es poden semblar als primers símptomes de l'edema agut de pulmó.

Prevenció

Aquesta prevenció està pensada en alçades a partir dels Alps cap amunt, i poques vegades ho trobarem als nostres Pirineus.

Per a Garrido³ el MM depèn de la rapidesa de l'ascensió, de l'alçada a la què heu arribat i del temps de permanència. Així, és recomanable que en ascensions superiors als 3.500 metres no es facin més de 400 metres diaris respectant una jornada de descans cada dues ascensions. També a més de 4.000 seguirem una bona hidratació (4litres/ diaris!) i una dieta rica en hidrats de carboni. No beure alcohol, no prendre cap fàrmac ansiolític o hipnòtic (per poder dormir), perquè empitjoraria la insuficiència respiratòria a la nit. No prendre anticonceptius orals, perquè causen més perill trombogènic (coàguls de sang) i sobretot durant estades de més de 3 setmanes per increment de l'hematocrit.

... i com ho podem tractar?^{1,3}

En el Pirineu ens trobarem com a màxim amb el MM lleu (maldecap

amb nàusees, vertigen i insomni) durant les primeres 12 hores en una ascensió ràpida de més de 2.500 metres en un dia. Preneu un Paracetamol (Gelocatil) 500 mg o Ibuprofen (Neobrufen) dragees 400 mg i si no hi ha millora, baixeu 500 m o més. Torneu a pujar lentament i feu nit en un refugi intermedi

Als Alps ens podem trobar ja amb maldecap que no millora amb el paracetamol ni amb l'aspirina, amb moltes nàusees, vertigen, esgotament, insomni i retenció de líquids (poca diuresi). Aleshores és necessari baixar 500 m o més i fer l'anterior terapèutica, si no es pot baixar: acetazolamida comprimits 250 mg / 12h. o dexametasona 4 mg oral o IM / 6h. Millor no continuar quan els símptomes hagin desaparegut.

Resumint...

Nosaltres, que principalment ens movem pel Pirineu, tindrem o patirem poc MM, tot i així, és recomanable quan vulguem fer un pic de més de 2.500 metres, dormir el dia anterior en algun refugi o tenda. Aquesta adaptació serà molt beneficiosa sobretot per la gent jove que és un dels grups de risc de MM lleu amb maldecap, nàusees i vertigen. Abans, però, sempre descartarem que no sigui per un sobreesforç, cansament o calor que poden donar la mateixa simptomatologia.



Santuari i vall de Núria. Fotografia d'Oriol Farràs

Bibliografia

1. Hackett PH, Roach RC. High Altitude Illness. *New England Journal of Medicine* 2001; 345: 107-114.
2. De Acosta J. *Historia natural y moral de las Indias*. Madrid. Ediciones Atlas. 1954.
3. Garrido E., Botella de Maglia J. El mal de montaña. *Medicina Clínica* 1998; 110: 462-468.
4. Montgomery AB, Mills J, Luce JM. Incidence of acute mountain sickness at intermediate altitude. *JAMA* ,1989; 261: 732-734.
5. Problemas médicos en cota alta. Caprotti G. En: *El médico turista*. Edita: CIBA-GEIGY. Iatros edicions. Barcelona, 1995, pag 96-116.

SEAS

Butlletí de la Secció Excursionista de l'Ateneu Santjustenc

Any XXXVI, núm. 240

Equip d'edició del butlletí: Daniel Cardona, Jordi Gironès, Antoni Anguera i Ferran de la Fuente (taula de redacció), Elisabeth Bart (tramesa), i Josep Nuet (autoedició).

Correcció de textos: Servei Local de Català.

Índex

Portada: el pont medieval de Vilomara sobre el Llobregat en el Camí Ral de Terrassa a Manresa. Fotografia de Ferran de la Fuente	
Calendari	208
Assemblea General de la SEAS, per Joaquim Carbonell	209
Informació de la SEAS	210
Els refugis (el manteniment), per Jordi Embodas	211
El Camí Ral de Terrassa a Manresa, per Ferran de la Fuente	214
El mal de muntanya al Pirineu, un perill per a l'excursionista jove?, per Daniel Cardona	217

Amb la col·laboració de:



Ajuntament de
Sant Just Desvern



CISTELLERIA BALLART, Bonavista, 82, tel. 933 71 13 64



DISSENY MOBLES, Creu, 42, tel. 933 7212 52



FLORS LORETO, Creu 66, tel. 933 72 31 03



FORMA CUINA, Creu 54, tel. 934 73 35 59



LLIBRERIA RESSENYA, Creu 54, tel. 933 71 08 43

IMMACULADA AMAT, JUST AMIGÓ, MARCEL·LÍ CAMATS, FRANCESC HOMEDES