

RESULTADO: FRACTURA DE RODILLA

Caída en descenso con esquís

Durante el descenso de la cara norte de Pico Tres Mares, el esquiador cae y desciende descontrolado a gran velocidad casi 400 metros. Sufre una rotura de rodilla y es rescatado por el helicóptero de SOS Cantabria.

El descenso con esquís de la norte del pico Tres Mares (Cantabria) se puede considerar una bajada comprometida con nieve dura y expuesta por los riesgos que entraña una caída en este lugar.

El 3 de abril, cuatro miembros de la sección de montaña de la Unidad de Vigilancia y Rescate de la Ertzaintza, todos con experiencia en esquí de montaña y con material adecuado, se proponen realizar esta actividad como entrenamiento.

Relato del líder del grupo

Estacionamos en la estación de Alto Campoo y sobre las 10:30 h iniciamos un entrenamiento de técnica invernal ascendiendo con esquís por la pista Tres Mares. En el mirador de la cima del Pico Tres Mares nos quitamos los esquís y, una vez colocados en la mochila, accedemos desfilando a la arista que une

el Pico con Peña Labra. Tras este destrepe nos ponemos los crampones hasta una zona donde hemos planeado ponemos los esquís para realizar el descenso de la cara norte del pico Tres Mares.

Percibo que la nieve está dura, pero tiene una fina capa superficial que permitirá trabajar bien a los cantos de los esquís. Queremos bajar haciendo una diagonal hacia Peña Labra, buscando una pala que confluye en una canal ancha y cómoda.

A las 11:50 h inicio el descenso derrapando para perder cota y librar una serie de piedras. La pendiente es muy pronunciada y decido realizar un giro. En ese momento me salta el esquí derecho y caigo. Empiezo a deslizar pendiente abajo.

Todo lo que paso a describir ahora sucede en segundos, aunque parecen minutos. Lo primero que me viene a la cabeza es pedir ayuda a mis compañeros, pero sé que es inútil, así que acto seguido intento detenerme con el esquí que aún tengo puesto y con los bastones. Con la velocidad que estoy cogiendo sé que autotenerme va a ser una utopía, pero no pararé de intentarlo. Me salta el segundo esquí y entonces me pongo en posición de autotención, clavando el mango del bastón en la nieve con todas mis fuerzas, pero la velocidad aumenta. Sé que mi única posibilidad para sobrevivir es conseguir dirigir mi caída hacia la izquierda, para entrar en la ca-

REFLEXIONES DEL ACCIDENTADO

• Evidentemente, la suerte me ha salvado... Aunque **la suerte hay que buscarla...** Igual que un accidente se provoca por una consecución de actos con mejor o peor acierto, salvar la vida también es una consecución de actos y decisiones y, por supuesto, de algo de "suerte".

• Desde que iniciamos la actividad llevaba el **casco puesto y ajustado**, y, en el momento de acometer el descenso, lo reajusté. El casco terminó inservible, con múltiples golpes.

• Llevaba la **mochila ajustada, material para rescate en aludes** (pala y sonda incluidos), los **crampones protegidos en una funda, un pequeño botiquín, ropa de abrigo, guantes de repuesto...** Probablemente la pala me libró algún buen golpe en la espalda.

• Llevaba la **ropa cerrada y ajustada, guantes puestos y bastones sin meter las dragoneras**. Esto me permitió utilizarlos como piolets para intentar autotenerme.

• Llevaba las mismas fijaciones con las que he hecho bastantes descensos comprometidos, de máximas pendientes y con distintas condiciones de nieve. Las **fijaciones las lle-**



El equipo de salvamento evacúa al esquiador herido.

vaba en modo descenso y sin ganchos, cordinos o similares. ¿Las tenía que haber bloqueado, por lo menos hasta llegar a la zona más sencilla de descenso? En ningún momento imaginas que te vaya a saltar un esquí, si no directamente hubiese continuado con los crampones hasta la zona más sencilla de descenso.

• Quizás subestimé la **pendiente y dureza de la nieve**. Quizás tenía que haber iniciado el descenso con un piolet en la mano.

• Es posible que, al caerme yo, mis compañeros se

salvaran de correr la misma suerte.

• Tengo que valorar positivamente la sangre fría de mis compañeros. Al acometer mi rescate, primero se protegieron ellos, poniéndose los crampones de nuevo y bajando con la máxima seguridad posible dentro de la velocidad a la que llegaron hasta donde yo estaba. Esto es muy importante: **lo primero es la seguridad de quien te va a ayudar**. Además, uno de ellos permaneció en un punto más alto, manteniendo cobertura telefónica, por si en el lugar donde me detuve no la hubiera.

nal de nieve y evitar una zona de piedras y cortados.

'Caigo y caigo a toda velocidad'

En todo momento intento hacer autotención, hasta un momento en el que veo que voy directo a las rocas y me pongo en posición de seguri-

dad en aguas bravas. Cuando estoy a punto de impactar contra la roca, despego y salgo volando por encima de ellas, cayendo no sé cuántos metros más abajo y fracturándome la rodilla. Finalmente me detengo.

El dolor es inexplicable. Saco mi móvil y llamo al 112,

les proporciono mis coordenadas y las condiciones meteorológicas y del terreno para la maniobra del helicóptero. Me intento colocar en posición de defensa (la que menos me dolía, si es que había alguna) hasta que llegaron mis compañeros. No tardan, pero en estas situacio-

ANÁLISIS Y RECOMENDACIONES DEL COMITÉ DE SEGURIDAD

• El análisis del accidente es muy clarificador y un ejemplo de lo que se debe hacer y de aquello que se debe evitar. No obstante se trata de alguien con gran formación y experiencia.

• El análisis del material es muy acertado, pero no olvidemos que el hecho de sentir que nuestro nivel de competencia físico-técnica es alta, nos lleva a asumir actividades de mayor riesgo porque la percepción de éste disminuye inconscientemente.

• Este es el principio de la homeostasis del riesgo, del más difícil todavía. Conforme entrenamos y adquirimos experiencia, más riesgos asumiremos en esa búsqueda de equilibrio interno que necesitamos para sentirnos bien mentalmente. **Cuanto mayor es el riesgo, el margen de error es menor** y las consecuencias de pequeños errores pueden ser muy graves.

• Existen otros factores que nos animan a asumir más riesgos: el verse protegido por compañeros muy competentes, el encontrarse a finales de temporada con el nivel al máximo y las oportunidades de bajar caras nortes difíciles se acaban...

• Vemos como muy influyente en la decisión el rol del accidentado como líder que organizó la acti-

vidad y asume la responsabilidad de bajar primero. Eso le hace asumir más riesgos y no decidir con precisión.

• No se valoró bien el posible estado de la nieve.

• En terreno con nieve dura el esquiador suele dudar en sí es mejor bloquear las fijaciones y evitar que salte el esquí, aunque se exponga a una lesión seria en caso de caída. Es una opción que solo un experto, como es este caso, deberá decidir y asumirla. No se puede dar un consejo único y general para todos los escenarios sobre qué es mejor o peor.

• Es muy positiva la actitud de lucha y la sangre fría del accidentado en su caída. También todas las técnicas que puso en práctica: intentar detenerse con el bastón, posición de defensa, dirección de la caída hacia el lugar menos peligroso... Actitud necesaria y que debe acompañar al material adecuado.

• El descenso por vertientes de este tipo es un terreno de juego para gente muy experta y aun así el riesgo que se asume según las condiciones es importante, a lo que hay que sumar el riesgo de aludes. Es un terreno que requiere análisis profundos, mucha formación y alto nivel técnico.

• Los terrenos helados y con nieve requieren crampones y piolet. Recomendamos su uso en terrenos de este tipo y el uso de cuchillas en los esquís. Es importantísimo prever los cambios y buscar lugares cómodos y protegidos para colocárselos.

• Aunque no están extendidos, el uso de bastones con puntas de piolets puede ser una buena opción para parar caídas en esquís, pero también tienen otros inconvenientes. En cualquier caso es importante practicar la autotención con bastones y usando el regatón.

• En el caso de caídas en nieve muy dura y hielo hasta los mejores piolets acompañados de las mejores técnicas de autotención pueden no ser efectivas. Los primeros metros son fundamentales para que la autotención sea un éxito.

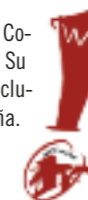
• Ser conservadores en este tipo de terrenos es la mejor opción y la actitud correcta. Cuidado con las trampas mentales y las heurísticas que influyen en nuestras decisiones.

El Comité quiere mostrar su más sincera gratitud y reconocimiento al cuerpo de la Ertzaintza y, por descontento, a Mikel, el líder del grupo, por su exhaustivo, riguroso y completo análisis de los hechos.

nes el tiempo cobra otra dimensión. Me asisten y esperamos la evacuación. Más o menos a la hora del aviso llega el helicóptero de SOS Cantabria y realizan el rescate sin mayor complicación.

Comité de SEGURIDAD de la FEDME

Pon Atención es una campaña del Comité de Seguridad de la Federación Española. Su objetivo es recoger, analizar y difundir las conclusiones de accidentes producidos en la montaña. Si quieres colaborar y contar tu experiencia, puedes contactar con el Comité en:



<http://seguridadfedme.es/contacto>