Jon Hernaez / Argazki Press

Ikastaroko partaideak Jon Armentiaren (behean) esanak entzuten.

Sorospena

Arriskuari aurre eginez

Mendian, arrisku egoeratan nola jokatu eta zer egin jakiteko aholkuak eman zituen Jon Armentia Arabako Mendi Federazioko mediku aholkulariak, Eibarren, iragan astelehenean

Ane Sarasketa / Eibar

Medikuntza eta sorospena izeneko ikastaroaren barruan eman zuen hitzaldia Armentiak. Oinarrizko jakintza tresna ezinbestekoa dela esan zuen medikuak egoera larriei aurre egiteko, eta modu erraz eta ulergarrian azaldu zuen xehetasun oro Eibarren, Klub Deportiboko mendi taldeak antolatutako hitzaldi sortaren baitan.

Ikastaro orokor baten barruan eskainitako hitzaldia izan zen Armentiarena. Oinarrizko hiru giltza erabiliz, hamaika egoerari aurre egiteko moduez mintzatu zen: zaurien balorazio orokorra nola egin; bendak nola jarri; inmobilizazioak eta garraioak nola bideratu; hipotermiak nola saihestu…

Ikastaroa ez da berria. Euskal Herriko Mendi Federazioa azken hamar urteotan ari da lanean buru-belarri arlo hori jorratzen, mendi taldeen laguntzarekin. Informazio eta jakintza hori zabaltzearen garrantzia ikusita, etengabe egin beharreko lana da hori, Armentiaren ahotan. «Mendia, klima, arropa, botak, oinarrizko sorospena... mendiko medikuntza oinarri-oinarrizkoa jorratu nahi dugu ikastarootan. Jakintza hori guztia ez da soilik espedizioak egiten dituzten mendizaleentzat, edozein mendizalek eduki beharrekoa baizik. Arrisku egoerak nonahi, noiznahi eta edonori gerta dakizkioke». Horregatik, ikastaroak ez du maila tekniko handirik, eta edozein mendizaleri zuzendua dago. «Inoiz galdetzen ez ditugun makina bat itaun edukitzen ditugu. Esaterako, babak oso gauza arrunta dira, baina inoiz ez dugu galdetzen nola zaintzen diren. Akaso, arruntegia dela uste dugulako. Hipotermia ere edozeini gerta dakiokeen gaitza da, eta gure inguruko mendietan gerta dakiguke; ez dugu derrigor Himalayara joan behar hipotermia egoera bat sortzeko».

Urrezko giltzak

Armentiaren esanetan, mendiko sorospenaren urrezko giltzen artean badira bi ahatz ezin daitezkeenak: zentzuz eta burubidez jokatzeko ahalmena. Lehen helburua, beti, bizitza salbatzea da. Bestalde, sortutako zauriek okerrera egin ez dezaten ahalegina egin behar da. Pauso jakin batzuk ematea komenigarria omen da halakoetan: «Telefonoz laguntza eskatu (sakelakoak izaten dira erabilienak), erreanimazioa egin istripua gertatu den lekuan, etaazkena, laguntza berezia».

Mendiko istripuak gertatzen direnean, bihotzaren taupadak, arnasa eta konortea izaten dira kontuan hartu beharreko lehen hiru elementuak. Hortik aurrera, kasuan kasuan aztertu beharreko egoerak sortuko dira: hezur hausturak, barruko edo azaleko zauriak, zaintiratuak, erredurak, itolarriak eta abar.

Atzo izan zen azken hitzaldia. Heldu den asteartean bukatuko da ikastaroa, parte hartu duten ikasleei (40 inguru) emango zaizkien diplomekin.

Aholkuak

Itolarriak
Normalean, jaki zati handiak jatearen ondorioz sortutako larrialdia da. Eztula egitera bultzatu behar da zauritua. Bakarrik ezin badu, eskuekin lagundu behar zaio: sabelean jarri behar zaizkio eskuak eta goranzko indarra egin, kolpe txikiak izango balira legez.

Shock egoerak
Edozein kolpek sor dezake *shock* egoera. Organoek astiro-astiro lan egiteari utziko diote, eta bihotza gelditzera hel daiteke. Kolpea hartu ostean, *shock*-a gerta daitekeela aurreikusi behar da. Ez dago *shock*-a datorrela adieraziko digun ezaugarri zehatzik.

Odoljarioak
Bendekin zainduko dira. Hala ere, lehenengo funtzioa zaurian sakatzea izango da. Garbi samar dagoen edozein oihalek, zapik balioko du. Behin odoljarioa gelditutakoan, bendak jarri behar dira. Kontuz torniketeekin, arriskutsuak izan daitezke. Odoljarioa ezin denean eten, arteria handiak estutu behar dira, lepoaren alde batean, esaterako.

Zauriak
Ongi garbitu. Beti ura erabili, eta xaboia. Alkohola ez erabili sekula, ez baitio uzten zauriari orbaintzen. Pomadak eta bestelakoak saihestu.

Inmobilizazioak
Bizkar hezurra dagoen bezala uztea da gakoa (buruz behera gelditu bada zauritua, hala utzi). Hankak elkartzea eta lotzea bezain garrantzitsua da oinak bata besteari lotzea. Hala, gerriko edozein mugimendu saihestuko da. Inmobilizazioa eta garraioa gauza ezberdina dira: batak zauritua mugitzeko balio du, istripua gertatu den lekutik inguruko leku ziurrago batera; besteak menditik erietxera eramatea esan nahi du. Azken prozesu hori profesionalek egin beharko dute.

Kolpeak
Elementu hotzak jarri kolpearen gainean: izotza, ura, elurra... beti zapi batez inguratuta, zauria erre ez dezan. Hausturak edo urradurak bendekin lotuko ditugu; inoiz ez larregi estutu.

Animalien haginkadak
Sekula ez itxi zauria. Suge batek horzka eginez gero, ahal bada, sugea medikuari eraman. Infekzioak dira horzkadek sor ditzaketen ondorio larrienak.

Babak
Gehiegizko igurtziak sortutako berotasunari aurre egiteko, ura isurtzen du gure azalak. Hala sortzen dira babak. Horregatik, igurtzi hori saihestu beharra dago. Esparatrapua eta azal sintetikoak dira modurik egokienak.

Erredurak
Ur hotzarekin garbitu. Erredura sakonak badira, ez kendu arroparik; moztu. Hidratazioa oso garrantzitsua da.

Nekea
Larregiko esfortzuak sortzen du nekea. Azukredun edariak eta atsedena dira sendagai bakarrak.

Giharretako mina
Ez dago edaberik; atsedena da sendagai bakarra. Aspirinak, akaso, lagun dezake.

Hipotermia
Edozein lekutan gerta daiteke. Bero asko galtzen du gorputzak, haizearen, altueraren, nekearen, neguaren eraginez. Gorputzeko tenperaturak 35 gradutik behera egiten du. Koma egoerara hel daiteke pertsona. Elur-jausietan gertatzen da gehienetan. Beroa mantentzea da oinarria, eta edari beroekin hidratatu behar da zauritua.

Begietako mina
Eguzkitarako betaurrekoak erabili. Egokienak 3 eta 4 gradutakoak dira (lau gradutan neurtzen dira). Hotz handia badago, betaurreko itxiak erabili. Dioptriak dituztenentzat egokiagoa da eguzkitako betaurrekoak bere ikusmenera egokitzea bi betaurreko erabiltzea baino.