

3.1 Deportes de equipo

Las actividades deportivas o de ocio, una importante fuente de lesiones

600.000 ACCIDENTES AL AÑO

Una de cada 77 personas en España tuvo un accidente mientras realizaba deporte o alguna actividad relacionada con el ocio en 2011. La práctica deportiva parece ir en aumento en nuestro entorno, y es deseable por sus beneficios para la prevención de enfermedades no transmisibles. Pero hay que contemplar la seguridad en estas prácticas, para evitar accidentes que pueden comprender desde lesiones leves, hasta las consecuencias más graves.

En 2011 se registraron en España casi 600.000 accidentes deportivos o relacionados con alguna actividad de ocio, según el informe *Detección de Accidentes Domésticos y de Ocio* (DADO), elaborado por el Instituto Nacional de Consumo. En el caso del deporte, los reyes de los incidentes son los juegos de equipo con pelota (concentran casi la mitad de los accidentes deportivos registrados, un 46,9 por ciento), los deportes de ruedas sin motor (un 15,9 por ciento del total), el atletismo y la gimnasia (aproximadamente un 9 por ciento en cada caso).

Los accidentes registrados durante el tiempo de ocio son más imprevisibles por variados si se atiende al lugar en el que ocurrieron. En el campo o la montaña sucede uno de cada dos accidentes en áreas al aire libre, aunque solo un 3 por ciento de todos los accidentes. Los jardines públicos son el espacio recreativo en el que más incidentes se registran, un 2,7 por ciento del total.

Uno de cada cuatro accidentes registrados en España en 2011 sucedió durante una actividad deportiva o de ocio. En términos absolutos, y siempre según la estadística de Sanidad, esto se traduce en 1.643 accidentes al día. Es, tras el hogar, el ámbito con más lesiones.

Las actividades deportivas tienen una gran importancia dentro de la sociedad actual. Según la *Encuesta de hábitos deportivos en España*, de 2010, casi 16 millones de personas de entre 15 y 75 años realizan algún deporte, lo cual supone un 43 por ciento de la población total en esa franja de edad. Además, dicho porcentaje de práctica sigue una evolución creciente hasta tal punto que desde 1980 hasta 2010 se ha producido un aumento de 20 puntos porcentuales en la práctica deportiva entre personas comprendidas entre los 15 y los 65 años. Si se mira desde este punto de vista, solo uno de cada 26,6 deportistas sufre una lesión al año.

Dentro de ese aumento se observa que el 74 por ciento de los que practican de-

porte lo hacen a modo de ocio sin preocuparse por competir, un 12 por ciento compite entre amigos también con un carácter puramente lucrativo, otro 10 por ciento participa en ligas locales/provinciales y el 3 por ciento restante lo hace en ligas nacionales, según datos del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) de 2010.

Cuando se desmenuza la estadística, algunos datos pueden llamar la atención. Por ejemplo, que se registran más accidentes durante el tiempo libre y jugando que haciendo deporte, pero la actividad física provoca, comparativamente, más lesiones. En cifras: el ocio registra uno de cada cinco accidentes pero solo una de cada 7,6 lesiones. El deporte está más equilibrado: afecta y lesioná casi por igual (rondando el 10 por ciento en ambas categorías).

Estadísticamente, el deporte cumple el tópico y afecta más a los hombres que a las mujeres. Tres de cada cuatro accidentados en 2011 eran varones. En los

momentos de ocio las cifras se nivelan, aunque no llegan a la igualdad. El 56 por ciento de los incidentes les ocurren a los hombres frente al 43,7 por ciento que sufren las mujeres.

Deportes de equipo

Los accidentes deportivos han registrado una caída notable en los últimos 12 años, al menos porcentualmente, si se atiende al informe DADO 2011. En 1999 suponían el 16,7 por ciento de los accidentes registrados, y en 2011 ya habían caído al 11,5 por ciento.

Lo que se mantiene invariable es que el fútbol es el deporte rey, y no solo en televisión. Más de uno de cada tres accidentes deportivos ocurrió practican-

do este deporte (un 38,1 por ciento), situando a la categoría de deportes en equipo con pelota en un destacado primer lugar en lesiones. Tanto es así que el segundo deporte específico en el que es más común hacerse daño es el ciclismo, con un 12 por ciento de los accidentes deportivos, y el tercero es correr (8,5 por

ciento), un deporte al alza y que empieza a generar lesiones a aquellos amateurs que van más allá y dan el paso a la competición, como recoge el estudio *Prevención de lesiones en el deporte: carrera*, de FUNDACIÓN MAPFRE y el Laboratorio de Biomecánica de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM).

En un hipotético *top cinco* entrarían también el baloncesto (7 por ciento de los incidentes) y la gimnasia sin aparatos y los deportes de natación, con un 3,5 por ciento ambos. El resto de disciplinas, individualmente, son prácticamente irrelevantes y no alcanzan el 1 por ciento de los accidentes, excepto la gimnasia con aparatos, el balonmano, las artes marciales, el patinaje sobre ruedas y el esquí.

Los hombres sufren más lesiones que las mujeres en el deporte: en 2011, el 56 por ciento de los accidentes eran protagonizados por varones, frente al 43,7 por ciento de mujeres



Latinstock

Evolución de los accidentes deportivos según tipo de deporte (%)

	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2007	2011
Total de accidentes deportivos	16,7	11,2	12,1	12,8	19,6	12,5	12,6	11,5
Atletismo	6,7	5,4	4,5	4,5	7,1	8,4	5,7	9,3
Gimnasia	7,9	8,6	10,1	10,5	8,7	9,2	9,6	9,1
Deportes con raqueta o palo	3,4	3,4	6,9	6,2	7,6	8,1	4,3	3,8
Deportes de equipo con pelota	60,3	64,5	62	61,6	60,2	50,1	48,4	46,9
Deportes de combate	2,4	3	2,4	3,5	3,4	1,6	2,2	1,5
Deportes de ruedas sin motor	4,6	3,6	3,6	2,1	0,8	9,3	13,5	15,9
Deportes con vehículo motorizado	5,1	0	0,3	0,4	0,1	0,3	1	0,1
Deportes con animales	0,6	0,7	0,3	0,9	0,7	0,5	1,1	0,7
Deportes de invierno	4,5	4,3	4,3	4,8	5,2	4,1	7,5	2,2
Deportes acuáticos	2,1	3,8	3,6	3,6	4,7	3,9	4,2	4,6
Deportes con pelotas sólidas	0	0,5	0	0	0	0,5	0	0,9
Deportes aéreos	0	0	0,2	0	0	0,2	0,1	0
Deportes con armas	0	0,2	0,1	0	0,3	0,1	0,1	0,1
Escalada	1,9	0,9	1,3	1	0,4	0,9	0,4	1,2
Deportes de baile	0,5	0,7	0,5	0,4	0,4	0,2	0,4	0,2

Fuente: Informe DADO 1999-2011.



Los deportes de equipo con pelota provocan la mitad de los accidentes deportivos en España

entre el tipo de lesión sufrida y el deporte practicado.

Así, las caídas se concentran en mayor proporción en los deportes de equipo con pelota, deportes sobre ruedas sin motor y en atletismo. Los golpes son muy característicos de los deportes de equipo con pelota, especialmente fútbol, balonmano y baloncesto, mientras que los cortes y el agotamiento están más presentes en la práctica de atletismo, gimnasia y, de nuevo, en deportes de equipo con pelota.

Por espacios y en consonancia con los deportes más peligrosos, la mitad de los accidentes suceden en campos deportivos exteriores. Gimnasios (uno de cada seis accidentes) y piscinas y baños (uno de cada diez) son los siguientes en la lista. ♦

Entrando al detalle de las cifras de accidentes, el informe DADO pone de manifiesto que «el porcentaje de siniestros de carácter deportivo se concentra en

caídas (12 por ciento), golpes (20,3 por ciento) y en mayor medida en el agotamiento del cuerpo humano (26,1 por ciento)», y establece una relación en-

3.2 Deportes acuáticos

Actuaciones para reducir la siniestralidad en el agua

Los ahogamientos SON LA CAUSA DE MUERTE MÁS COMÚN

El medio acuático y su entorno es uno de los preferidos para desarrollar actividades recreativas y de ocio y donde es más posible sufrir un accidente.

Las estadísticas del entonces Ministerio de Sanidad y Consumo indican que en 2011 fallecieron 473 personas (373 hombres y 100 mujeres) a consecuencia de una lesión grave ocurrida en un entorno acuático. La causa mayoritaria (461 de los 473 fallecidos) fueron los ahogamientos accidentales, y la franja de edad con más muertos es la de 50 a 69 años, con 112 varones y 20 mujeres. Por grupos de edad, los niños más pequeños sufren los accidentes con mayor frecuencia en piscinas, mientras que en los adultos es más habitual que sucedan en aguas abiertas durante el baño, la pesca o la práctica de algún deporte náutico. En el caso de las personas de edad avanzada es también la playa el lugar donde ocurren la mayoría de los casos.

Además, la estadística indica que los accidentes –sin entrar a valorar su gravedad– están creciendo en España. Según las cifras de Sanidad, los accidentes ocurridos en el mar, lago o río, dentro del agua, han pasado de suponer un 0,5 por ciento del total de accidentes registrados en 1999 a casi triplicar la cifra en 2011: 1,3 por ciento. A este dato habría que añadir otro 1,2 por ciento de incidentes que suceden en la playa.



Los accidentes en el mar, lagos o ríos se han triplicado en España entre 1999 y 2011

Latinstock

Si se atiende a la especificidad de los deportes acuáticos, el ascenso es más pronunciado. Estos siniestros han pasado de suponer el 2,1 por ciento de los accidentes deportivos totales en 1999 al 4,6 por ciento de los aproximadamente 600.000 percances registrados en 2011. Esto supone que en ese año ocurrieron 27.600 incidentes en el agua. En este apartado la natación supone más de tres de cada cuatro percances. El resto de actividades (subacuáticas, remo, navegación, *surfing*, etc.) son residuales en cuanto a la incidencia de accidentes.

Evitar este tipo de incidentes «es muy sencillo y barato», según el estudio *Primeros auxilios y socorro acuático* (2008) de los doctores José Palacios, de la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad de A Coruña, y Roberto Barcala, de la Universidad de Vigo. Para ello basta con centrarse en la prevención, esa gran ignorada

La prevención, el mejor remedio

La prevención en estos entornos se basa en cuatro patas, según este informe: educación, iniciativa pública, iniciativa privada y servicios de socorrismo. La educación pasa por «incluir el concepto de prevención como contenido educativo en centros de enseñanza, laborales, escuelas deportivas y por supuesto en los centros que imparten programas de actividades acuáticas». La idea es impartir contenidos, datos y consejos sobre «qué hacer» ante los accidentes y, sobre todo, «qué no hacer» para evitarlos.

La iniciativa privada también puede colaborar. Las banderas azules, que garantizan que en una determinada playa se cumplen ciertas condiciones de calidad del agua, seguridad, prestación de servicios y de ordenación del medio ambiente y que concede cada año la Fundación Europea de Educación Ambiental, son un buen ejemplo de ello.



El asunto público se circunscribe a las campañas informativas y a la normativa. Las leyes inciden en la seguridad en los entornos acuáticos, por ejemplo prohibiendo la navegación deportiva y de recreo en las zonas de baño de las playas o estableciendo las profundidades máximas en piscinas públicas, así como la obligatoriedad de colocar barreras de protección para evitar el acceso descontrolado de menores, amén de otras normas.

Deficiencias en la normativa

Un informe del Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad sobre la legislación vigente para la prevención de accidentes observa algunas deficiencias en la normativa y propone diversas soluciones. Los aspectos a mejorar en el entramado legal pasan por «armonizar

la legislación autonómica e incrementar las medidas de seguridad en las piscinas, regular la edad mínima para la práctica del deporte y actividades acuáticas, incluir dentro de los programas educativos las clases de natación y aplicar los límites máximos de alcohol permitidos para la conducción de vehículos a los conductores y usuarios de embarcaciones de recreo y motos náuticas», entre otras.

Pero buena parte de la labor preventiva se basa en las campañas informativas. El Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad realiza una cada año coincidiendo con el periodo estival y edita la guía *Disfruta del agua y evita los riesgos*, destinada a las familias. En la campaña de 2013, la Administración hizo un «llamamiento especial a



los ciudadanos para que eviten zambullirse desde gran altura, balcones o puentes, ya que es causa de traumatismos craneoencefálicos, lesiones medulares e incluso muerte».

Las recomendaciones siempre van más allá de la legislación y por eso son más eficaces si se tienen en cuenta. Pero, a la hora de diseñar un plan, también hay que tener en cuenta que normalmente es más útil y fácil implementar las medidas que no dependen del usuario, aunque no siempre sea posible.

Las recomendaciones siempre van más allá de la legislación y por eso son más eficaces si se tienen en cuenta

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad insta a elegir lugares seguros para bañarse y vigilados por socorristas, vigilar a los menores en todo momento, utilizar un chaleco salvavidas para bañarse o practicar un deporte acuático si no se sabe nadar demasiado bien, respetar el significado de las banderas en las playas, no consumir alcohol y la clásica espera de dos horas antes de bañarse después de haber comido.

Actividades subacuáticas

Pero no todo es nadar y tirarse de cabeza, uno de los grandes riesgos de las actividades acuáticas y que más lesiones produce. Buena parte de la actividad en el entorno acuático se desarrolla bajo el agua. Este ejercicio, por lo delicado de su práctica y el entorno en el que se realiza, está muy regulado en España. Leyes, reales decretos, órdenes ministeriales y resoluciones dibujan un panorama legislativo de amplio desarrollo. Sin embargo, el espíritu de estas normas se puede resumir en las diez reglas de oro que establece la Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas (CMAS) bajo la idea de «ser una sombra, no dejar ningún rastro y ser una parte sensible del mundo submarino, no un ser extraño».

Las diez normas son: nunca entrar en el agua a través de juncos, corales o plantas de agua viva; controlar la flotabilidad propia; mantener la distancia con los corales y otros animales y no agitar el sedimento; elegir con cuidado el lugar en el que se echa el ancla durante las inmersiones en barco; no perseguir, tocar o alimentar a los animales silvestres; no cazar con arpón por diversión y no comprar o recoger recuerdos como corales y conchas; ser cuidadoso con el buceo en cuevas; tener en cuenta que las burbujas o cualquier simple contacto puede destruir la vida delicada; mantener los lugares de buceo limpio; aprender acerca de la vida bajo el agua y evitar la

destrucción; y, por último, animar a los compañeros a seguir estas reglas.

Si se analiza el marco normativo en este campo, hay que remontarse el Decreto 2055/1969, por el que se regula el ejercicio de actividades subacuáticas, que reconoce en su primera línea «el auge registrado por las actividades subacuáticas», regula el ejercicio, define y clasifica los tipos de buceo y lugares y requisitos para su práctica –como tener un título-. También establece algunas prohibiciones, como la pesca con ciertas técnicas o el uso de explosivos.

A partir de aquí se ha ido desarrollando la normativa más específica. La Orden de la Presidencia del Gobierno de 25 de abril de 1973 es la consecuencia lógica del decreto anterior, y por ella se aprueba el reglamento para el ejercicio de actividades subacuáticas en las aguas marítimas e interiores. La Orden Ministerial de 14 de octubre de 1997 se ocupa de que la actividad subacuática se realice de forma segura. La norma menciona la importancia de las empresas de buceo profesional, la necesidad de asegurar que el submarinista tenga los títulos y la condición para realizar la actividad, que los equipos cumplan la ley y regula las características de la inmersión (duración, profundidad) en función del tipo de buceo que se realice.

La Orden 778, de 17 de marzo de 1999, cubre el otro elemento que requiere protección en el ejercicio de las actividades subacuáticas, el medio ambiente, por la vía de prohibir las inmersiones en ciertas zonas de especial sensibilidad. Por último, el Real Decreto 347/2011 regula la pesca marítima de recreo en aguas exteriores, una modalidad que «ha experimentado en los últimos años un notable aumento», según admite el entonces Ministerio de Medio Ambiente. La norma establece el marco en el que se puede de realizar esta actividad (qué, quién y cómo se puede pescar, etc.). ♦

3.3 Prevención

Iniciativas para limitar los accidentes en el deporte y en el ocio

COMPETIR EN DEPORTE ES TAMBÍEN prevenir

¿Existe un programa nacional organizado para prevenir los accidentes en el deporte y en el ocio? «No y, por supuesto, debería existir», se adelanta a la siguiente pregunta José Luis Martínez Romero, director de la cátedra de Traumatología del Deporte en la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM). No obstante, la respuesta admite matices, ya que en los últimos años han proliferado iniciativas desde distintos ámbitos destinadas a dar a conocer las ventajas de la prevención en el deporte.

Casi 600.000 personas sufrieron accidentes deportivos o relacionados con el ocio en España en el año 2011, de acuerdo al informe *Detección de Accidentes Domésticos y de Ocio* (DADO) del Instituto Nacional de Consumo. Esto significa que una de cada 77 personas sufre un incidente de esta categoría al año. ¿Debería existir una estrategia nacional para limitar estas cifras?

La respuesta admite matices. Primero, diferenciar entre accidentes deportivos y de ocio. Aunque a nivel estadístico es complicado obtener datos desgranados, a la hora de prevenir los planteamientos son diferentes.

Pero «que no existe una estrategia no significa que no se esté haciendo nada», apunta Martínez Romero. «Hay muy poca concienciación sobre el tema y muchas personas que hacen deporte no invierten tiempo en la prevención porque lo que hacen es

directamente desarrollar la actividad física sin dedicar un tiempo antes y después de dicha actividad a hacer estiramientos y calentamiento adecuado», el método más eficaz para prevenir lesiones deportivas, argumenta. «Tampoco cuidan mucho las medidas higiénico-alimentarias y de hidratación adecuadas», añade.

El problema puede ser que la prevención empieza por uno mismo –tener una condición física de base adecuada al ejercicio que se va a realizar o los referidos calentamientos y estiramientos para preparar los músculos para la actividad–, y esto al deportista *amateur* no se lo explica nadie. «Debería existir una planificación de forma que estos conceptos llegaran a nuestros jóvenes deportistas en su más tierna infancia, ya que si conseguimos que estos conceptos formen parte de su formación básica luego serán rutinas que llevarán a efecto durante toda su vida», valora.

Según Martínez Romero, existen grupos de trabajo en atención primaria y médicos de medicina familiar que están haciendo trabajos a nivel escolar y también en las consultas de forma que la actividad física puede ser introducida como una ayuda para mejorar la salud e incluso para controlar y mejorar enfermedades crónicas como la diabetes, los problemas cardíacos, las alteraciones posturales ortopédicas de la columna, etc., hecho que incluso favorece un menor uso de medicamentos.

Mientras se generaliza la educación se desarrollan algunas iniciativas privadas a las que aludía Martínez Romero. Ejemplos de ellos son las sociedades Setrade (de traumatología en el deporte) o Feme-de (de medicina en el deporte), que «plantean entre sus miembros este tema» y comparten conocimientos en sus congresos.

En la misma línea, algunas federaciones deportivas disponen de programas que implementan entre sus federados. Un buen ejemplo de esta práctica es el programa de prevención 11+ para jugadores aficionados creado por la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) y que en España ha abrazado su homóloga nacional, la Real Federación Española de Fútbol (RFEF). El 11+ ha demostrado que, aplicado eficazmente, puede reducir un 30 por ciento las lesiones más comunes y un 50 por ciento las graves. Y no es un programa complicado o caro.



Latinstock

De 20 minutos de duración, el programa consiste en unos determinados ejercicios de carrera, centrados en la fuerza del tronco y las piernas, el equilibrio y la pliometría/agilidad, cada uno con tres niveles de dificultad creciente. La FIFA recomienda que se practiquen como calentamiento habitual al comienzo de cada sesión de entrenamiento, al menos dos veces por semana. Antes de los partidos solo deberían practicarse los ejercicios de carrera. «Un punto fundamental del programa es el uso de la técnica adecuada durante todos los ejercicios. Hay que prestar mucha atención a la posición correcta y a un buen control corporal, incluida la alineación recta de la pierna, la posición de las rodillas por delante de las puntas de los pies y los aterrizajes suaves», según informa la web de la RFEF.

El enfoque médico

A nivel médico, la prevención se trabaja desde un triple frente, a través de los conceptos de prevención primaria, secundaria y terciaria,

El calentamiento y los estiramientos previos a la actividad deportiva son medidas de gran eficacia para evitar lesiones, según los expertos

La prevención primaria es aquella que trata de evitar la aparición por primera vez de una lesión, algo básico en el deporte. Se debe realizar desde que el deportista comienza su aprendizaje, primero haciendo un test de valoración y orientación deportiva, de forma que cada persona practique el deporte que mejor se adapta a sus características físicas. También se tienen en cuenta en esta fase los factores ambientales en que se practica el deporte para adaptarse a ellos (humedad, frío, calor) y los factores materiales con el mismo fin. El doctor Martínez Romero recomienda dedicar «entre un 10 por ciento y un 20 por ciento del tiempo de entrenamiento a técnicas de prevención que serán distintas en función del deporte y de las características del deportista».

La prevención secundaria pretende evitar que una lesión se repita en el tiempo. «Aquí aparece el concepto de diagnóstico adecuado, tratamiento correcto y procurar lo que en Traumatología del Deporte es fundamental y es que se consiga la curación funcional al mismo tiempo que la biológica», explica. Cuando se producen estos casos «se deben valorar los factores predisponentes y desencadenantes de la lesión para tomar las medidas correctoras adecuadas para evitar su repetición».

La prevención terciaria es ya más especializada, pero se realiza simultáneamente con la primaria y consiste en valorar en los jóvenes deportistas o en aquellos que se inician en la actividad deportiva tardíamente las zonas anatómicas de máximo estrés físico para adecuar el entrenamiento y, sobre todo, impedir que los deportistas que quieren iniciarse en una actividad deportiva no lo hagan si tienen algún problema constitucional que con el tiempo les pueda provocar lesiones que luego pueden ser de muy difícil resolución. ♦

3.4 Medio natural**Cómo practicar los deportes de montaña con seguridad**

EL montañismo EXIGE INFORMACIÓN Y FORMACIÓN

La «democratización de la montaña», a la que se refieren los pocos investigadores que estudian el asunto en España, es ya una realidad. Cada vez es más frecuente, en todas las edades, la práctica de montañismo, alpinismo, senderismo, escalada o salir al campo a secas. Y esta nueva realidad está reconfigurando el panorama de la accidentalidad en el medio natural.

Eso según Sergio Villota, experto en seguridad en montaña y autor de *Percepción de los riesgos y las causas de los accidentes en el medio natural*, un estudio sobre accidentalidad en el medio natural. Si alguien se hace un corte o torcedura dando un paseo y regresa a su domicilio, este hecho nunca quedará registrado. Pero lo que sí se conoce es que el aumento de senderistas y montañistas configura actualmente una estadística de accidentalidad en la que se registra un mayor número de incidentes, aunque con una menor gravedad. «La crisis ha ayudado a que el medio natural esté de moda», explica Villota, aunque la tendencia es anterior y en los últimos años las cifras están algo estancadas. «Las actividades son muy baratas, han mejorado mucho los materiales y sus precios, y se ha notado mucho».

La encuesta sobre hábitos deportivos del Consejo Superior de Deportes (CSD)

señala que casi la mitad de la población de entre 15 y 75 años practica algún deporte (un 43 por ciento, frente al 57 por ciento que no). Cuando se entra al detalle, uno de cada seis practicantes de deporte (un 15 por ciento) realiza actividades en el medio natural, con mayor penetración entre los hombres (19 por ciento) que entre las mujeres (9 por ciento). Extrapolando se obtiene que el 6,45 por ciento de las personas en ese rango de edad hacen deporte en la montaña. Que no equivale exactamente a «salir al campo», actividad más amplia que contempla las comidas en merenderos, etc., pero sirve para dar una idea.

«La edad también es un factor discriminante, de tal manera que los jóvenes destacan por una mayor presencia que los practicantes de más edad: 20 por ciento de practicantes en el grupo de edad de 15 a 34 años, 14 por ciento en el grupo de 35 a 54, 7 por ciento en el grupo de 55 a 64 y solo el 1 por ciento entre los que



tienen más de 65 años», cita la última edición del estudio, de 2010.

Los datos del Grupo de Rescate Especial de Intervención en Montaña (GREIM) de 2011 (de enero a octubre) sostienen que la actividad que más intervenciones provoca es el senderismo, con más de un tercio (37,7 por ciento) de las salidas en ese periodo, seguida del barranquismo. Aunque sus datos también nos indican que la mayor parte de los accidentes (42 por ciento) tie-

ne nulas o escasas consecuencias, ya que son extravíos o tropiezos.

Poca investigación

También se conoce algo de las causas. El libro *Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre*, publicado por Alberto Ayora en 2008, afirma que el 80 por ciento de los accidentes se deben al factor humano, el 15 por ciento al factor ambiental y el 5 por ciento restante a factores materiales. Este dato ya es indicati-

vo. Si bien un accidente es imprevisible por naturaleza, aquellos que tienen el factor humano como principal característica (esto es, errores o falta de organización y procedimiento) son más susceptibles de ser evitados, según los expertos. En concreto, un 53,8 por ciento de los accidentes tienen como precursor la falta de nivel técnico, de preparación física, la sobreestimación de las propias posibilidades o algún tipo de error en la planificación de la actividad, cita Villota.

Partiendo por tanto de que el riesgo cero no existe, la actuación clave frente a los riesgos y peligros para evitar accidentes es la prevención. En este apartado cabe distinguir entre medidas paliativas (aquellas que reducen o limitan las consecuencias del accidente una vez producido, tales como el botiquín, sistemas de comunicación, etc.) y las medidas preventivas, según el investigador.

De las paliativas poco hay que añadir, más allá de la sorpresa que le provoca a Villota que en muchos casos estas no existen o son claramente inferiores a las que la actividad requiere. Excursionistas sin botiquín, por ejemplo, son muy comunes, explica.

Entre las medidas preventivas los investigadores coinciden en que para evitar accidentes «la más importante, y sobre todo aquella sobre la que más se puede incidir, es la formación». Sin embargo, autores como el escalador Máximo Murcia han escrito que «un aspecto preocupante es el desconocimiento por parte de la mayoría de montañeros de las más elementales formas de actuación».

Este es un debate actual en el sector. Según un estudio de los investigadores de medicina de alta montaña María Antonia Nerín y José Ramón Morandeira, la prevención ofrecida desde las distintas escuelas oficiales, las que dependen de las federaciones, la Guardia Civil y el



Latinstock

El 53,8 por ciento de los accidentes se produce por falta de nivel técnico, preparación física, sobreestimación de las propias posibilidades o algún error en la planificación de la actividad

Ejército, son «efectivas, eficaces y eficientes». El problema es que llegan a pocos usuarios. «Si analizamos otras maneras de llegar a un mayor grupo de usuarios, como pueden ser los manuales existentes en el mercado, apreciamos una gran descompensación entre la importancia otorgada (medida en número de páginas, por ejemplo) a los peligros objetivos (presentes en el 15 por ciento de los accidentes) y a los peligros subjetivos (causantes del 80 por ciento de los accidentes)», añade Villota.

En este sentido, este investigador destaca que si bien el senderismo acapara el 37,7 por ciento de las actuaciones del GREIM, otras actividades como el descenso de barrancos, la escalada (en general, incluyendo las diversas modalidades y los accidentes ocurridos durante el descenso –en rápel–) y la progresión por terrenos abruptos suponen otro tercio (36,7 por ciento) de las incidencias. «Lo que quiere decir que las actividades que requieren una mayor formación también sufren una gran cantidad de accidentes, en contra de la opinión más común», explica.

El problema con la formación es que en nuestro país no existe mucha cultura en esta materia, según su opinión. «Normalmente se hace con amigos con mayor experiencia que van enseñando, con la probabilidad que eso implique de que perduren los errores. Por ejemplo, en escalada asegurar con un *ocho*», indica.



Latinstock

En el sistema educativo existe desde hace años una parte de la educación física que versa sobre actividades en el medio natural. «No es concretamente sobre seguridad, pero algo es algo», valora este investigador. Como proyectos complementarios, las federaciones de montaña y autonómicas realizan sus propios proyectos para mejorar la seguridad, aunque, según Villota, «son muy *amateurs*. La federación asturiana ha celebrado este año las segundas jornadas de seguridad en montaña, pero es la única que ha hecho algo parecido», lamenta.

Tortilla, picnic y algo más

Pese a todo, Villota no cree que en España haya entre la población una falta de conciencia de los riesgos de la montaña, aunque sí de información y prevención. Y explica un caso habitual. «En este país es habitual salir a tomar la tortilla un domingo a cualquier área de picnic. Y esa actividad en sí necesita una formación mínima. Pero después de comer te vas a dar un paseo, y ahí se está pasando de la seguridad del picnic a otra zona. Y esa segunda fase nunca la tenemos preparada. Si llueve durante la tortilla, al coche. Pero si te cae cuando te vas a dar un paseo, ¿qué haces? Solo hace falta un poco de información muy básica, pero que deberíamos respetar en

todo momento: tener a mano un mapa, un GPS, la previsión meteorológica... Pero es algo que no se hace. Yo diría que hay más falta de información que de respeto», concluye.

El estudio *Accidentes en el medio natural* de FUNDACIÓN MAPFRE sobre accidentalidad en el Pirineo aragonés pone en perspectiva la cuestión del riesgo real y el percibido. «La mayor parte de los pacientes que acudieron a los centros de salud tienen esguinces, contusiones o erosiones y heridas, con un 73,5 por ciento del total de individuos que sufren algún tipo de lesión. Estas causas, sin duda de consecuencias no dramáticas pero muy frecuentes, pasan desapercibidas para los medios de comunicación y, por tanto, no se tienen en cuenta por parte de la población. La percepción errónea de seguridad puede conducir a una subestimación del riesgo», explica el informe.

Y propone medidas para paliar la situación: «Como la mayoría de las actividades recreativas al aire libre no están reguladas, la educación y la presión social de grupos/personas clave podrían motivar a los participantes a adherirse a esas buenas prácticas cuyo objetivo no es otro que disminuir la frecuencia y gravedad de los accidentes que se originan y prever los recursos asistenciales necesarios cuando éste se ha producido».