

EXPEDICION "MANRESANA"

A LOS ANDES BOLIVIANOS

DR. A. REDONDO.
Médico Expedición.

A. BARGAY.
Jefe Expedición.

I. — INFORME TECNICO

Hace algo más de dos años, que un pequeño grupo de alpinistas del «Centre Excursionista de la Comarca de Bages» empezó a trabajar en el proyecto de una expedición a los Andes Sudamericanos; les tildaron de ilusos, pues hasta la fecha todas las expediciones de esta envergadura —españolas— se habían realizado a base de la unión de diversos Centros, o Federaciones. Se realizó un estudio muy completo de todos los detalles de la expedición: tanto referente al material necesario como a los problemas que podrían aparecer una vez en el país.

En el aspecto físico se realizaron salidas en grupo cada quince días durante dos años, en el Pirineo, destacando unos veinte días de vida en común en un campamento en Chamonix.

Se llevaron a cabo controles médicos, dentro de un grupo de 15 individuos; estos controles junto al realizado en el Centro Médico de la Residencia Blume, dieron una ayuda valiosa para la selección de los individuos que deberían componer la expedición, para lo cual se tuvo en cuenta además el grado de habilidad alpinística y sobre todo las dotes humanas de cada individuo.

Se escribieron cientos de cartas —ayudas comerciales— las cuales con su aportación en material hicieron posible la expedición, luego vendría la ayuda oficial.

Por fin el día 29 de mayo de 1969 partían los dos primeros expedicionarios, con dos toneladas de material en la motonave italiana «Rosini», rumbo al puerto de Arica. El 26 de junio parten el resto del grupo en avión, llegando a La Paz el 27 de junio de 1969; allí son

muy bien recibidos por las autoridades locales.

Entonces empezaría los problemas; transporte del material mediante el transandino, recuperación de éste una vez en La Paz, cosa que si a primera vista puede parecer sencillo, en la práctica es de una gran complejidad; luego estudio de la zona asignada que no era la primeramente estudiada. Después de un minucioso estudio sobre el terreno, se decide dividir la expedición en dos fases: la primera dedicada a la exploración y al estudio topográfico de una parte de la cordillera virgen de Apolobamba y la segunda, abrir una nueva vía en el gigante andino Illimani de 6.400 m.

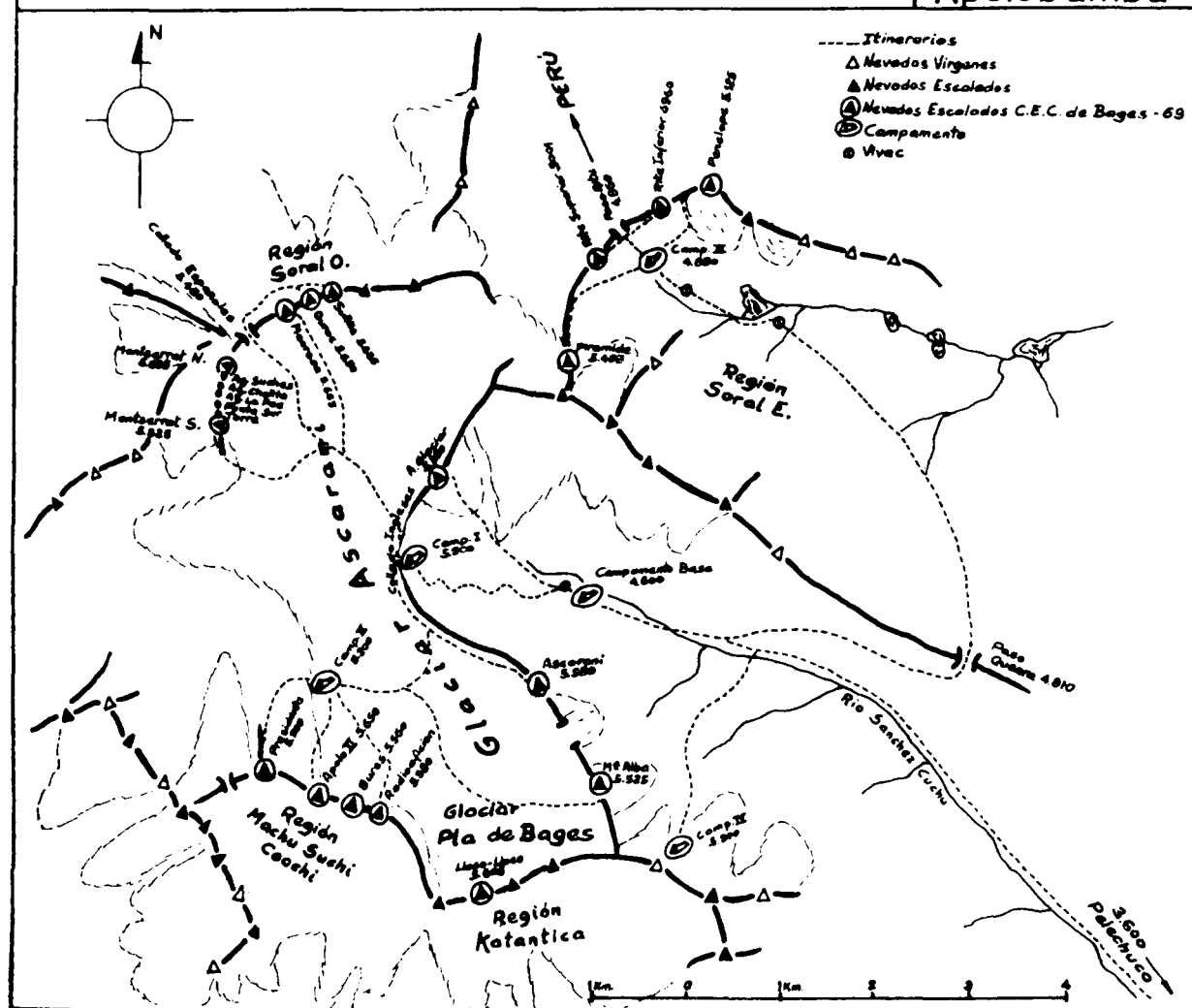
Así el 8 de julio parten los expedicionarios desde La Paz con destino a la región del Apolobamba, encontrándose con problemas que no se conocían: el estado desastroso de las carreteras bolivianas. Sólo vimos asfaltada la del aeropuerto a la capital.

El camión que los trasladaba —ya muy bregado en aquellas lides—, tardó en recorrer los 300 kms. la friolera de 46 horas; sufren toda clase de averías, convirtiéndose los miembros de la expedición en mecánicos para así poder llegar al destino «Pelechuco»: pequeño pueblo fronterizo con el Perú.

— Los días 10 y 11, se emplean en reclutar animales de carga para el transporte del material al campamento base, lo que se realiza al día siguiente.

El campamento base fue instalado en el valle Sánchez Cuchu a 4.600 m. de altura. Era el punto de partida para una serie de ascensio-

EXPEDICION MANRESANA ANDES BOLIVIANOS 69

Región
Apolobamba

nes radiales en los nudos del Sorral E. y O. Machu-Suchi-Coochi y Katantica, sectores totalmente inexplorados.

— Día 13, primera salida de exploración y primera conquista virgen; se le impone el nombre de «Aguja del Glaciar» de 5.350 m.

— Día 14, todo el grupo expedicionario parte del campamento base dirigiéndose a la región del Sorral para instalar el campamento primero. Aquí el grupo se divide en cordadas de dos personas, pero manteniendo contacto entre sí mediante los radioteléfonos, logrando los siguientes objetivos:

a) La primera cordada conquista parte de una hermosa crestería a la que por belleza y características, denominan con el nombre de

«Montserrat» y de cuyas cimas ascienden al Nevado sur Montserrat de 5.525 m., Torre de 5.515 m., Punat Sur de 5.530 m., Aguja La Paz de 5.555 m. y Aguja Cholita de 5.580 m.

b) La segunda cordada consigue superar un nevado que es toda una crestería de gendarmes de hielo y le imponen el nombre de «Nevado Manresa».

c) La tercera cordada en la zona de Katantica consigue coronar un bello monolito de hielo de 5.525 m., al que bautizan con el nombre de «Nevado María Alba».

Un extenso glaciar de esta zona es denominado «Pla de Bages».

— Día 17, una cordada consigue otra de las cimas del glaciar Bages, el Nevado Lloco-Lloco,

en el que se depositan los gallardetes boliviano-español-catalán-manresano.

— Día 18, una cordada consigue las dos últimas cumbres vírgenes del macizo Montserrat, Aguja Suches de 5.655 m. y Nevado norte Montserrat de 5.655 m., en la cima del cual instalan una imagen de la Patrona de Cataluña, también de los escaladores catalanes.

La actividad en estos días ha sido muy dura, por lo cual se impone un descanso en el campamento base.

— Día 20, instalación del campamento segundo al otro extremo del glaciar.

— Día 21, se vence una nueva cumbre virgen, el Nevado Radiofición de 5.580 m., en reconocimiento a los importantes servicios que varios radioaficionados, prestan a la expedición, en especial los señores Angel Escalé, de Manresa y Abraham Schayman, de la ciudad de La Paz, los cuales mantienen al corriente de noticias a la ciudad de Manresa.

El mismo día son vencidas otras cumbres vírgenes, Nevado Bures de 5.560 m. y el Nevado Apolo XI, bautizado de esta manera, pues su ascensión acaeció casi a la misma hora que se conquistaba nuestro Planeta, siendo remitidos a la N. A. S. A. y Cabo Kennedy informes detallados y fotografías de esta importante ascensión.

La última ascensión del día, corresponde a la altura mayor alcanzada en esta primera fase de la expedición, el Nevado Presidente de 5.700 metros.

— Día 22 al 24, un grupo sale del campamento primero por el collado de los Españoles de 5.450 m., atraviesa el glaciar posterior del Nevado Manresa, pasando por una afilada cresta de hielo que conduce a la cumbre virgen Nevado Querac de 5.650 m. y prosiguiendo por la cresta se llega al Nevado Sullkade de 5.635 metros. Estos dos nombres en dialecto quechua significan hermano mayor y menor, respectivamente.

El Nevado Ascarini fue ascendido por primera vez en el año 1959, es de una pirámide de roca y hielo de increíble verticalidad por sus dos caras N. y S.; se ataca por una arista tallando peldaños en el hielo, en el descenso se debe abandonar parte del material de los «rapels».

Otro grupo supera el paso de Quera, remonta el valle y establece un vivac, para a primera hora poder ganar los picos vírgenes Rite superior e inferior de 5.041 m. y de 4.960 m.

Ultimamente el tiempo tiende a empeorar, por las tardes nieva, con lo que el hielo recubierto de la fina capa de nieve, dificulta no-

tablemente los ascensos y descensos; esta región en gran parte pizarrosa se vuelve más difícil y peligrosa.

— Días 25 y 26, dos cordadas parten del campamento base hacia el valle de Queara, para la instalación del campamento tercero.

Tras 10 horas de esfuerzos y empleando las más modernas técnicas de escalada, una cordada consigue superar el Nevado Penélope de 5.125 m., también virgen; a él se llegó dentro de un temporal que obligó en el descenso a abandonar diverso material.

Otra cordada consigue escalar el Nevado Pirámide de 5.405 m., en segunda ascensión mundial y primera por su arista N.E. Por esta vía es de roca cubierta de hielo, lo que obliga a emplear una técnica mixta de gran dificultad.

La tercera cordada parte desde el campamento base hacia el helero colgante de Katantica, para montar el campamento cuarto; una vez instalado y mientras efectuaban una exploración en busca de itinerarios, una roca desprendida de la parte alta del glaciar se precipita sobre este campamento destrozando la tienda y parte del material, lo que obliga a una forzosa retirada hacia el campamento base.

— Día 27, reunidas todas las cordadas, se decide dar por terminada esta primera fase. El trabajo de desmonte se hace penoso, porque supone abandonar para siempre la compañía de estas majestuosas montañas.

Veintidós cumbres conquistadas, 20 de las cuales se conservaban vírgenes hasta la llegada de los montañeros del C. E. C. B.

Una importantísima labor digna de ser tenida en cuenta, es la que se llevó a cabo en este período de tiempo, corrigiendo y construyendo mapas de esta región montañosa, hasta ahora tan poco explorada.

* * *

El día 1 de agosto por la noche regresan a La Paz, con todo el bagaje para reorganizar-se e iniciar la segunda fase de la expedición.

— Día 7, en plenas fiestas de la Independencia Bolivianas, todo el grupo con el material, se desplaza de La Paz hacia el monte Illimani, estableciendo el campamento base segundo, en la hacienda del ingeniero señor Sánchez Peña; con anterioridad un grupo de expedicionarios habíase llegado a explorar la vía que se quería abrir y en la cual habían encontrado muchas dificultades.

Durante esta segunda fase de la expedición fueron vencidas cuatro nuevas cumbres: Picos Innominados de 4.950 y 5.300 m., Te-Conte de 5.280 m. y Pico de la Mina de 5.320 m., la mayoría de ellos nos sirvieron de observatorio para la conquista del monte Illimani.



Subida hacia el Campamento de altura I (5.200 metros) durante la 1.ª fase de la Expedición.

— Día 9, todos los expedicionarios, con la ayuda de cinco porteadores, parten para el pie de la arista N. de 4.900 m., a los pocos metros empiezan las dificultades; después de seis horas de dura escalada se establece el campamento primero en una pequeña plataforma de roca.

— Día 10, a primera hora se supera un tramo difícilísimo de 30 m., mediante técnica de escalada artificial: es el punto clave de la ascensión. Luego han de desviarse a la izquierda, pues una barrera inexpugnable de «seracs» les cierra el paso; al atardecer logran instalar el campamento segundo a 5.600 m. al pie de la arista principal. En este punto una patrulla armada situada al pie del glaciar, les ordena el alto pidiéndoles su identificación, pero la distancia es grande y no llegan a entenderse.

— Día 11, al iniciar la escalada oyen silbar las balas disparadas por la patrulla del día anterior, procuran recogerse en la montaña y piden ayuda mediante el radioteléfono al campamento base, pero la providencia en forma de una espesa niebla les despista de los francotiradores

y pueden seguir su camino hasta llegar al tercer campamento a los 5.800 m.

Mientras tanto del campamento base sale un miembro de la expedición en busca de la patrulla, ningún indígena quiere acompañarle pues tiene miedo de los guerrilleros, y solo, tiene que vivaquear sin equipo en un collado de 4.900 m.

Entonces es cuando nos enteramos de la leyenda de esta zona del Illimani: en el año 1938 un avión particular se estrelló en este lugar y según la leyenda iba cargado con oro. Debido a este motivo continuamente patrullan aventureros, guerrilleros, campesinos y milicianos, los cuales no tienen ni medios ni técnica para llegar hasta el avión; seguramente al ver personas en estos contornos les infundieron temores de que éstos buscaban el oro.



Grupo expedicionario. — De pie: De izquierda a derecha: A. Bahi, J. Frontera, R. Cots y C. Sabater (Asesor Científico Expedición). De rodillas: J. M.ª Montfort (Director Técnico), R. Majó, A. Bargay (Jefe Expedición), Dr. R. Redondo (Asesor Médico).



Cresta sonital del Illinani (6.480 m.).

— Día 12, la noche pasada, el termómetro en el campamento de altura, ha rozado los 30 grados; además hay que atacar una arista de hielo con una inclinación de unos 70 grados. Al fin montan el campamento cuarto en una rimaya a 6.150 m. después de dos horas de trabajo, para tallar una plataforma mínima.

Durante este día el expedicionario que buscaba la patrulla logró tomar contacto con ella; le estaban apuntando a doscientos metros mientras él les explicaba el motivo de la expedición; al final le dieron toda clase de garantías.

— Día 13, luce un sol maravilloso, la cordada a primera hora de la mañana se prepara para partir dejando indemne el campamento que servirá para el descenso. A pesar de que

la noche anterior no pudieron tomar prácticamente nada de comida caliente, salen muy fuerte y al cabo de un rato la pendiente se hace más suave. Llegando a las 13 horas a la cima: son momentos de gran emoción que se viven conjuntamente con los elementos del campamento base. La expedición manresana del C. E. C. B. se anota su victoria más importante y con ella una gesta del alpinismo español.

Al poco rato la cordada inicia el descenso hacia el campamento base, dando comienzo un verdadero calvario por las pendientes inclinadas del hielo, llegan hasta el campamento cuarto, pero esta noche entre el cansancio, el frío y el déficit alimenticio, tienen problemas importantes, debiendo recurrir al botiquín.



Primera Ascensión Mundial Arista N. Illinani (6.480 m.) 1er. día escalada. Altura aproximada 5.300 m.

—Día 14, el descenso por un «couloir» a base de «rappels», es rápido hasta la cota de 5.800 metros, pero al ver dificultades se decide cambiar la ruta flanqueando hacia la derecha, hasta encontrar el peligroso glaciar del Illimani; mientras tanto del campamento base parte un equipo para equipar la parte final del glaciar y sobre las seis de la tarde logran visualizarse las dos cordadas, la superior en el collado del glaciar a 5.350 m. y la inferior por sobre los 5.000 debajo de la cascada de hielo, pero no se pueden reunir debiendo montar cada una su campamento y esperar el próximo día.

—Día 15, la cordada desciende por una rápida pero peligrosa canal de hielo, en un valle paralelo al campamento base, pues por el lugar del día anterior las dificultades son muchas. En la mitad del descenso, una torre de hielo de una altura de unos dos pisos se desploma en los mismos pies de un expedicionario. Empieza el mal tiempo y los últimos metros se deben hacer sin visibilidad. A las cuatro de la tarde la cordada toca tierra y allí les esperan compañeros para facilitarles energías en forma de zumos y comida de absorción rápida; a las dos horas todo el grupo está reunido en el campamento base.

Para el descenso se montaron 15 «rappels» de 60 metros, teniendo que abandonar gran cantidad de clavijas de hielo, tubos de aluminio y cuerdas fijas.

—Día 16, en general las noches eran largas y se hacían pesadas, pero últimamente y por causa de la rino-faringitis que nos aquejaba a la mayoría y que nos dificultaba la respiración, la cosa empeoró, llegando a la última al movimiento continuo —levantarse, hacer la «toilette» de la nariz y faringe, volverse a acostar—, mientras unos dormían otros se paseaban e incluso había momentos cómicos por las expresiones que se oían...

Este día último de montaña, se pasó en preparar el material para su vuelta a España.

* * *

El día 17, primero en «jeep», luego en camión nos trasladamos junto al material hasta La Paz. Tanto en el primero (cedido amablemente por la empresa minera de Bolsa Negra) como en el segundo, pasamos por caminitos de montaña muy aéreos y en ellos la sensación de peligro es mucho mayor de la que hemos pasado por las cumbres.

Hasta el día 20 permanecemos en La Paz, preparando el material y dedicándonos a la compra de objetos de artesanía, a base de lanas, pieles, trabajos en madera o en mineral noble, los cuales tras obligado regateo se obtienen a precios módicos.

Excursión obligada por su interés son las ruinas incas de Tiahuanako, situado a 65 kms. de La Paz y a unos 4.000 m. de altura, en el altiplano boliviano que se extiende alrededor del lago Titicaca, el lago navegable de mayor altura del mundo. El pueblo de unos 3.000 habitantes tienen una plaza central con un arco en cada esquina, y en el centro de una de las calles se encuentra la iglesia, único edificio de más de dos pisos de la ciudad; para la construcción de esta iglesia se aprovecharon piedras de la antigua ciudad inca. Este conjunto es propio de la cultura hispánica. Dentro de la iglesia encontramos un San Jorge con la vestimenta de Felipe II.

Tiahuanako fue un importante centro religioso que tuvo su apogeo alrededor del año 900 de nuestra Era. Se ha podido comprobar tres episodios de desarrollo precolombino: el aldeano, el urbano y el imperial con fechas que se extienden desde un millar de años antes de nuestra Era.

La cultura Tiahuanakota influyó notablemente en los signos religiosos incaicos: puma, condor, y serpiente; también en la cerámica y resto del arte de todo el Perú.

Las ruinas de Tiahuanako se extienden por una superficie de unas 40 Ha. en una desolada llanura carente de árboles y agua. Entre ellas hemos de destacar: el templo de Kalasasaya que está formado por un recinto rectangular de unos 200 x 75 m., cerrado por unos muros ciclopeos. La cara que da al pueblo, está ocupada por la famosa «Puerta del Sol» labrada en un solo bloque de andesita (en la actualidad partida por un rayo). En su friso se aprecia una figura de unos 60 cms. de altura que corresponde probablemente al dios creador Viracocha, el cual sostiene un cetro con cabeza de condor; a su alrededor se aprecian varias cabezas de pequeños pumas y unas figuras de guerreros alados adornados con figuras geométricas que corren hacia el dios.

El interior del recinto se halla ocupado por grandes monolitos y estatuas de piedra con bajo-relieves al estilo de los de la «Puerta del Sol». Los muros del templo están formados por grandes masas de piedra perfectamente labradas que ajustan al milímetro sin necesidad de argamasa. No se han encontrado canteras en las cercanías; la constitución geológica del terreno no permite la presencia de masa rocosa. Se supone por ello que estas piedras fueron traídas de lugares lejanos, embarcadas con frágiles embarcaciones de totora a través del lago Titicaca, que en aquellas épocas llegaba junto a la ciudad.

En la cara opuesta a la «Puerta del Sol» exis-



Desmante Campamento Base I (4.600 m.).

te otra puerta cuyos seis peldaños están tallados en un solo bloque de piedra.

El Templete semisubterráneo, es rectangular, pero de dimensiones reducidas; en el centro tiene un monolito Montiky. Las paredes de construcción similar al anterior están adornadas con diferentes figuras que representan adornos religiosos. Es el único que se encuentra restaurado.

Preside este conjunto una pirámide a medio construir, completamente cubierta de tierra que le da una apariencia de montículo.

En el pueblo existe un pequeño museo de las piezas obtenidas en las excavaciones. En su sección más interesante —la arqueológica— vemos varios cráneos humanos en los que se habían practicado trepanaciones con supervivencia de los pacientes; otros turricefálicos con las deformidades típicas provocadas por los vendajes compresivos utilizados desde la infancia, considerados como signo de nobleza.

El último día de la estancia en Bolivia lo dedicamos a conocer la zona de las Yungas o parte subtropical. Ultimamente y dada la pre-

mura del tiempo nos contentamos con ver la parte más cercana, Coroico. La carretera parte de La Paz remontándose hasta un collado a 4.655 m., en donde visualizamos espléndidos nevados. Desde el collado se desciende rápidamente hasta los 3.000 m., donde aparece la vegetación que va cobrando espesor a medida que vamos descendiendo, encontrándonos a la altura de Coroico de 1.750 m. con plantas totalmente tropicales confundiendo los naranjales con los plátanos y con las plantaciones de piña. Nos parece casi imposible que a sólo 80 kms. en el altiplano, exista el ambiente seco y pobre que le caracteriza. En la Yungas la temperatura anual es casi constante.

A la vuelta nos encontramos con una fina lluvia que hace la carretera (de tierra) sumamente resbaladiza, lo que unido a su estrechez y a sus impresionantes precipicios, nos da más sobresaltos que el gran Illimani. Hacia el final de la tarde en el collado, cae una intensa nevada que dificulta enormemente el paso del vehículo, pudiendo llegar a La Paz unas horas antes de la salida del avión que nos llevará a España.

II. — ASPECTO MEDICO

Cuando se trata de realizar ascensiones a montañas de más de 3.000 m., es de una necesidad absoluta realizar una aclimatación, la cual se deberá llevar a cabo con tanta mayor minuciosidad cuanto las cotas que se quieran alcanzar sean más elevadas. Las gráficas de ascensión han sido perfectamente estudiadas, permitiendo alguna variación, pero todas ellas parten de los dos mil y pico de metros para de una forma gradual ir ascendiendo.

En nuestro caso nos encontramos con el problema de tener que empezar por los 3.650 m. (altitud de La Paz), lo cual presuponia problemas en los primeros días, los cuales llegaron en forma de cefaleas, dificultad para dormir, principalmente.

Hemos de destacar el hecho de que los expedicionarios llegaron a La Paz en tres grupos:

1.º Dos elementos en barco, es decir, de los cero metros y después de un mes de travesía, habiendo perdido el ritmo de entreno.

2.º Cuatro elementos en avión que los dejaría en el aeropuerto más alto del mundo (4.000 m.).

Estos seis expedicionarios por imperativos oficiales (dificultades en el transporte del material) deben permanecer 10 días en La Paz, durante los cuales sólo pueden subir por dos veces a los 4.500 m. y naturalmente luego para recuperar tiempo fuerzan la marcha.

3.º Los dos últimos elementos se incorporan a la expedición más tarde, llegan también en avión, permanecen sólo tres días en La Paz y como no hay tiempo que perder parten para la montaña, instalando el campamento base a 4.300 m., en un ambiente extraordinariamente seco.

Estas diferencias en los medios de transporte, no se acusan en nuestros organismos, pues las alteraciones patológicas en que nos encontramos son parecidas, ocupando la cefalea el primer lugar, con distinta intensidad y localización; así, mientras dos acusan cefaleas matutinas el resto las tienen por la tarde, pero en unos es de localización frontal, mientras en otros es más occipital. Dificilmente cede a la dosis normal de analgésico.

Otros síntomas propios de la altura con los cuales nos hemos encontrado, son las epistaxis (sólo han afectado a algún miembro) siendo de intensidad discreta y sólo en los primeros días.

Un signo muy frecuente en la enfermedad de las alturas, es el nerviosismo y el mal humor; aquí hemos de negar de manera rotunda el que lo hayamos encontrado; la ex-

plicación a este fenómeno está en el hecho de que los componentes de la expedición, muchos de ellos amigos de la infancia, habían convivido en muchas salidas y su carácter estaba «aclimatado» al de los compañeros. Naturalmente hubo discusiones, pero nunca llegaron a un límite peligroso.

El problema más importante con el que tuvimos que luchar fue el de las rinitis y faringotraqueítis; estas afecciones sobrevienen a causa del frío y aire seco, produciendo una dificultad en la respiración pues conllevan una inflamación en todas sus vías.

Este problema unido a la falta de oxígeno propia de la altura, producía un incremento del cansancio, al obligar a respirar por la boca con sus inconvenientes, etc.; ello nos obligó a usar constantemente pomadas nasales, hasta que éstas se nos agotaron, teniendo que recurrir entonces al suero salino de fabricación en el campamento base. Esta afección se agudizaba durante la noche, en la que nos despertábamos dos o tres veces con sensación de ahogo, la cual cedía al realizar una «toilette» de las vías respiratorias y mientras se realizaba esta función, de mala gana, oíase la respiración difícil de otro compañero que a los pocos minutos se despertaba con el mismo problema.

Estas inflamaciones de los conductos nasofaríngeos (rinitis secas) eran producidas en nuestro caso por una atmósfera extraordinariamente seca a la que se unía la frialdad del ambiente. La rinitis, al dificultar la respiración por la nariz, obligaba a respirar por la boca, con lo cual el proceso ya de por sí descendente se intensificaba apareciendo la faringitis y en una tercera fase la traqueítis (de aquí no pasó en ningún expedicionario) dificultando aún más la respiración bucal. Como se puede comprender esta afección provocaba un déficit en el rendimiento físico.

Desde que llegamos a La Paz tomamos todos diariamente 100 mgrs. de vitamina B₁₂ a dosis única matinal; esta medicación pudimos comprobar que nos aumentaba el tono vital y si dejábamos de tomarla las cefaleas aumentaban.

Conociendo el factor tan molesto de las cefaleas de altura nos llevamos en plan de experimentación un medicamento que por sus características nos pareció podría sernos de utilidad, el Centrophenoxin (nombre comercial Luncidril, que nos cedió amablemente el Laboratorio Leti-Uquifa).

La cefalea de la montaña tiene la característica, que pudimos comprobar, de que difícilmente cede a los analgésicos, si de éstos se sube la dosis por encima de lo normal enton-

ces provoca un embotamiento. La dosis de 250 miligramos de Luncidril nos hacía disminuir rápidamente la cefalea.

Varios expedicionarios sufrieron insomnios más o menos acusados, que al principio se venían con preparados adecuados, pero estos insomnios desaparecieron cuando se empezó a tomar Luncidril de forma sistemática.

Uno de los expedicionarios sufría de cefaleas intensas, insomnio y cansancio anormal a pesar de tomar vitamina B₁₅ diaria y otros fármacos; el día 25 de la expedición cambió toda esta medicación por dos comprimidos diarios de Luncidril, desapareciendo las cefaleas, el insomnio y aumentando sensiblemente el rendimiento corporal.

MEDICACION QUE SE PROPONE PARA ALTA MONTAÑA

Al pasar de los 3.000 m., 100 mgr. de vitamina B₁₅ diarios cuya acción es de ayuda. Si no existen molestias ésta será suficiente, pero si aparece la cefalea, tomar diariamente dos comprimidos de Luncidril (por la mañana o al medio día y por la noche).

Ahora bien, que nadie se pueda creer que ya nos podemos saltar los principios de la aclima-

tación, pues ésta se debe llevar a cabo con un máximo de cuidado, siguiendo las reglas ya conocidas, pero de todas formas, creemos hemos aportado algo nuevo para hacer más llevadera esta etapa de aclimatación a la alta montaña, que siempre será molesta.

ANECDOTARIO

Durante la segunda fase de la expedición, en la cual el campamento base estaba colocado cerca de unas cabañas ocupadas por familias indias cuyos varones trabajaban en minas, tuvimos abundante clientela; unos realmente afectados por enfermedad, otros que nos hacían consultas y todos ellos para conseguir medicamentos (pues de éstos había una ausencia total).

La mayoría de sus afecciones eran de tipo respiratorio, habiendo agotado al final nuestros medicamentos de esta rama, pero pudimos comprobar que una medicación tónica general también les era de gran utilidad para curar su gripe.

Como caso curioso cabe destacar el de un indio que nos explicó que a su mujer, desde hacía unos meses se le hinchaban las piernas, la barriga y se cansaba; al llevárnosla el próximo día, pudimos comprobar que se trataba de un embarazo de unos seis meses...

