

# Acotaciones médico - anecdóticas a un libro sobre "excursionismo", editado en Barcelona en 1916

DR. R. BALIUS JULI.

En 1914 se inició en Barcelona la publicación de una colección de libros dedicados a los diferentes deportes, denominada Biblioteca «Los sports», dirigida por JOSEP ELIAS i JUNCOSA (1880-1944) destacado periodista deportivo. Hemos podido comprobar la aparición de 21 volúmenes (Football, Atletismo, Lawn-Tenis, Remo, Boxeo, Sports de nieve, Natación, Ciclismo, Pelota vasca, Caza menor, Caza mayor, Excursionismo, Carreras a pie, Vela —en dos volúmenes—, Juegos Olímpicos, Esgrima, Hockey y Concursos atléticos) entre 1914 y 1919, originales de distintos autores, con prólogos de conocidos deportistas. En este trabajo queremos referirnos al publicado en 1916, consagrado al «Excursionismo». Como los demás libros de la colección, tiene un tamaño de 12 x 17.5 cm. y está encuadernado en tela de color sepia con un grabado en blanco y negro en la portada, junto con el título, el nombre del autor y el precio del ejemplar, que era de dos pesetas, y el anuncio de una industria ciclista en la contraportada. El autor de «Excursionismo» era JOSEP M.<sup>a</sup> CO i DE TRIOLA (1884 - 1965), periodista deportivo, redactor de la «Veu de Catalunya», que firmaba con los pseudónimos de «Passavolant» y de «Ací i d'Allí». CO DE TRIOLA fue un incansable deportista y directivo, dedicado casi totalmente al deporte de montaña. Pionero de los deportes de invierno y de la espeleología, animador de las marchas de montaña, uno de los promotores del chalet de La Molina y de una organización juvenil modélica, los «minyons de muntanya». Son innumerables los artículos publicados por



Portada del libro «Excursionismo».

CO i DE TRIOLA sobre estos temas, unidos muchas veces por el común denominador de la fotografía, de la que según parece era un excelente conocedor; son muchos sus trabajos sobre técnica fotográfica y actividad excursionista. El libro que cuenta con 104 páginas, se halla ilustrado con numerosos dibujos, algunos francamente ingenuos, debido a FRANCISCO SOCIES y «fotografías del autor y otros».

Pensamos que «Excursionismo» es probablemente el primer libro publicado en nuestro país sobre problemas de excursionismo deportivo, tanto técnicos como médicos. En Cataluña, desde finales del siglo XIX el excursionismo científico va cediendo terreno al excursionismo deportivo, pero es en 1908 cuando éste se va institucionalizando al crearse «La Secció d'Esports de Muntanya del Centre Excursionista de Catalunya». 1916 se ve marcado por hechos bien dispares como son la fundación

### LOS SPORTS

# Excursionismo

POR

**JOSÉ M. CÓ DE TRIOLA**

CON UN PRÓLOGO DEL MISMO

DIBUJOS DE

**FRANCISCO SOCIES**

Y FOTOGRAFÍAS DEL AUTOR Y OTROS



**BIBLIOTECA «LOS SPOTS»**

DESPACHO. ROSELLON, 224, PRAL., 1.ª

**BARCELONA**

Primera página de «Excursionismo».



Ex-libris de Josep M.ª Co i de Triola.

de la «Librería Quera», especializada en publicaciones de tema excursionista, la inauguración del refugio de la Renclusa y el primer accidente importante en la historia del alpinismo catalán: la muerte del guía JOSEP SAYÓ y del alemán ADOLF BLASS, fulminados por un rayo en el paso de Mahoma del Aneto. Estos dos últimos acontecimientos, íntimamente relacionados con la montaña aragonesa. En este ambiente de creciente interés y afición al deporte de montaña, apareció la obra de CO i DE TRIOLA, que sin duda conoció un notable éxito, como parece probarlo su reedición íntegra, aunque sin fotografías, en 1930.

Una expresiva dedicatoria, a los exploradores de España, indica que el autor no quiere restar carácter científico a las motivaciones de sus deportivos lectores. El explorador es una mezcla de investigador científico y de deportis-

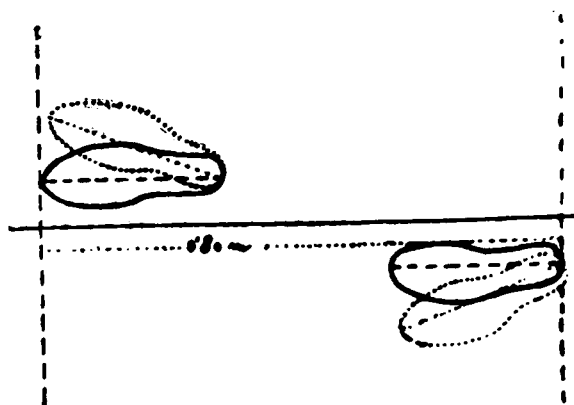
ta, que cuadraba perfectamente con los conceptos imperantes en los primeros años del siglo xx. El explorador era algo más que un «sportsman». CO i DE TRIOLA era el prototipo del explorador.

En carta-prólogo al director, ya que CO i DE TRIOLA no quiso prologuista a su libro, pues éste «siendo malo el libro, no tenía que decirlo francamente», indica que se proponía «dar algunos consejos a los excursionistas incipientes, deseoso de poder facilitar en algo las duras jornadas que les aguardan recorrer». Afirma que si «con la lectura de «Excursionismo», lograra yo hacer un solo excursionista, tal como yo deseara fueran todos» se sentiría sinceramente satisfecho.

El primer capítulo está dedicado a *excursionistas y generalidades y consejos*. Insiste en que le interesa «el excursionismo por Sport», pero que sport no es sinónimo escueto de placer, «que dentro la excursión por sport hay algo más que empleo físico, que una excursión debe dejar un recuerdo ya que por ella «hayamos aumentado nuestros conocimientos». Para CO i DE TRIOLA «el excursionismo es también poderosa escuela reformadora del carácter», que acrecentará el compañerismo, pues «la solidaridad es grande entre los excursionistas». Se extiende en consejos que van desde la época más adecuada para la excursión y las condiciones topográficas del itinerario, los diferentes tipos de excursionistas —de llano y de montaña—, la necesidad de un Jefe y su responsabilidad, hasta detalles tan curiosos como el lugar más apropiado para viajar en tren y lo que hay que hacer en caso de choque («procurar levantar las piernas y tumbarnos en el piso del vagón longitudinalmente. Si nos fuera posible, lo mejor sería colgarnos fuertemente con las manos de la barra que mantiene la rejilla donde colocamos los equipajes. Mejor aún tenderse sobre esta rejilla»).

En el capítulo dedicado a la *marcha*, insiste en que «nunca debemos ir a la buena de Dios» para lo cual es preciso repartir el tiempo según el itinerario, de acuerdo con su topografía. «En terreno llano un excursionista debe recorrer un hectómetro en unos 125 pasos y por tanto que cada paso tendrá unos 80 cms.; el hectómetro se recorrerá aproximadamente en un minuto».

Estudia aspectos biomecánicos, tales como la necesidad de desplazar los pies paralelamente al eje del sentido de la marcha, pues de hacerlo en ángulo se pierde terreno en cada paso y la posición del cuerpo en las cuestas y en los descensos. Aconseja bañarse los pies con formol para endurecer su epidermis, aplicar

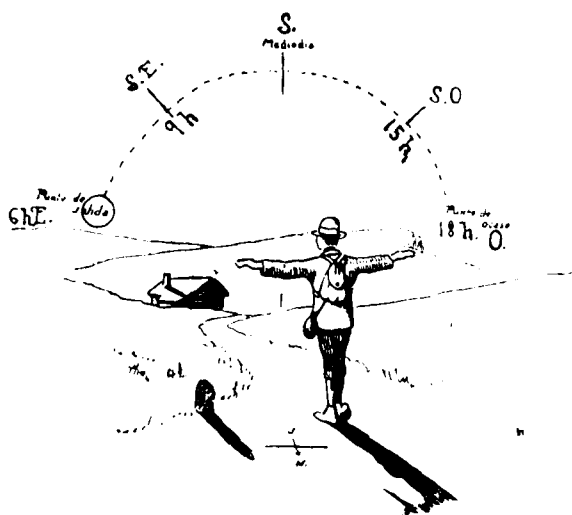


Demostración gráfica del terreno perdido en cada paso, por una posición viciada del pie.

ácido pícrico para evitar la transpiración o espolvorear el calcetín con tanino para curtir la planta del pie. Para la protección de la cara, prefiere un sombrero de alas anchas y de color oscuro, a utilizar un preparado de vaselina y negro de humo o a pintarse simplemente el rostro con un corcho quemado.

Durante la tormenta «¡cuidado con la clase de árbol que escojamos como abrigo!, pues los hay que tienen la propiedad de atraer el rayo». «De hallarse en el triste caso de ser arrastrados por un alud, no tenemos más que entregarnos en manos de la Divina Providencia».

Señala la necesidad de viajar con una brújula, pero si ésta se estropea, es preciso conocer métodos de orientación por el sol, la estrella polar o la luna, para lo cual explica detenidamente los distintos procedimientos, con la ayuda de demostrativos gráficos.



Método de orientación por el sol.

Aunque hasta 1918 no se generalizó el uso de cuerdas como medio de asegurar a los escaladores, CO i DE TRIOLA insiste en la precisión de usarlas al «entrar en terreno peligroso». Menciona la calidad de las cuerdas, su diámetro mínimo y su peso, mostrando gráficamente los nudos más oportunos.

En relación a la contratación de guías, dice es preciso «dejar bien sentados los puntos de la contratación —jornal, comida (¿por su cuenta?), si tiene que acarrear nuestra mochila u otra impedimenta, etc., etc.— y luego que su equipo esté en condiciones para efectuar el recorrido por nosotros fijado».

Un apartado especial está dedicado a los *alimentos* y *régimen*. Estudia las necesidades calóricas del excursionista y los diferentes tipos de alimentos, considerando que «el "desideratum" sería hallar alimentos concentrados, sintéticos, que permitieran proveer nuestras necesidades, ingiriendo una pequeña pastilla y unas gotas de líquido. Como que el aforismo catalán dice que «el ventre porta les comes y nada más cierto como ello», considera que serán excelentes manjares para el excursionista «las carnes de cerdo y sus preparados —jamón, butifarra, longaniza— de buey y carnero; volateria, foie-gras; el pan en abundancia; la leche y sus derivados —mantequilla, queso; merluza, sardina, salmonete, langosta, huevos, patatas, judías, garbanzos, habas. Como postre, ciruelas, higos, pasas, avellanas, almendras, cerezas, peras, uva, confituras y mermeladas, bizcochos y galletas, chocolate». Generalmente la comida se lleva «preparada, dispuesta en ligeras fiambres de aluminium o simplemente envuelta en papeles llamados de barba» comiéndola sin calentarla o cocinarla. «En excursiones invernales o de alta montaña, es conveniente comer caliente, con facilidad se prepara una sopa Maggi...». En cuanto a la bebida, considera es problema de costumbre y muy relacionado con la clase de manjares consumidos, evitando un «régimen de vida irritante y que en lo posible no salga del acostumbrado». Así, «si no tenemos costumbre de almorzar de tenedor —desayuno— y nos zampamos un par de chuletas, una tortilla, butifarra, u otros alimentos sólidos, seguramente que durante la mañana andaremos sedientos, sed que no apagará la bebida. Sólo un café claro o té, devolverán en parte la requerida frescor y humedad a las fauces».

El autor piensa es necesaria una buena alimentación para evitar «el angustioso mal de montaña, que se cebará y desarrollará mejor si nos halla debilitados». «Sólo en caso de grandes fatigas de poca duración, cuando debe ha-

cerse un supremo esfuerzo y el organismo flaquee, usaremos de los estimulantes rápidos. Un par de pastillas a *base de kola y coca, kola granulada*, un sorbo de buen cognac, serán poderosos y rápidos regeneradores».

«La mejor cena, después de un día de excursión, será un tazón de leche con café o un chocolate. Seguramente que descansaremos mejor durante la noche que si comiéramos en abundancia.

Un extenso capítulo está destinado al *Equipo* y en él el autor pormenoriza sobre las características del vestido que «debe ser siempre cómodo, holgado, fuerte, de forma especial, denominado de sport» con amplios bolsillos, pantalón corto, abrochado por debajo de las rodillas y las piernas cubiertas con bandas tipo «molletière». Analiza las calidades de los tejidos y el color más adecuado, que considera «debe ser terroso, sucio mejor algo oscuro». El calzado debe ser especial y «no se pretenda ahorrar unas pesetas en el calzado». «Un buen par de borceguíes para excursión, debe costar alrededor de unas 30 pesetas; mucho dinero diréis que es, pero ganaréis en ello a la larga».

Aconseja llevar siempre en la mochila unas alpargatas «que servirán de zapatillas al final de la jornada o para transitar por el hotel u hospedaje sin molestar a los otros huéspedes».

Elementos imprescindibles serán la brújula, un bastón, unos gemelos prismáticos, un barómetro anaeroide —para medir alturas—, un aparato fotográfico, un silbato —«por si quedamos rezagados»—, un farol plegable con cristales de mica, sin olvidar una vela y cerillas, un buen cuchillo, sacacorchos y abre-latas, platos, tenedor, cuchara, vaso, todo en aluminium y un «podómetro-cuenta pasos, no cuenta-kilómetros». De menor necesidad, un hornillo portátil «entre los excursionistas de nuestra región denominado *escudellómetro*».

Para la práctica del excursionismo de altura y sobre todo en invierno, es preciso aumentar la indumentaria, con «un par de buenos guantes de piel forrado y otro de lana», un grueso jersey de lana y un pasa-montañas». «Un botiquín reducido, debería siempre hallarse en la mochila del excursionista». En excursiones de varias jornadas, será muy conveniente disponer de una tienda de campaña, inclinándose el autor por las que se montan mediante elementos individuales, aprovechando los bastones de los excursionistas; varios dibujos ilustran el montaje y aspecto final de la tienda.

Un último capítulo está dedicado a *Higiene, Fisiología y accidentes en relación al excursio-*

nismo. Es preciso resaltar que CO i DE TRIO-LA se muestra en este apartado equilibrado, prudente, exhaustivo y casi nos atreveríamos a decir, que aún válido en algunos aspectos. Comienza señalando que el excursionismo «puede ser perjudicial para aquellos que locamente, sin la debida preparación, sin entrenamiento, ni poseer la *forma* requerida, se lancen a grandes marchas o a difíciles ascensiones y escalamientos». Asimismo será pernicioso la práctica del excursionismo «a causa de estados fisiológicos anormales, pasajeros o crónicos». «Individuos dotados de un temperamento nervioso, excitante, otros padeciendo irregularidades cardíacas, arterio-esclerosis, los propensos a enfisemas, la senectud, verán agravarse sus achaques». Les está especialmente vedado el excursionismo «que las más de las veces sus andanzas serán por montaña, llegando a alturas considerables». En «las alturas, en la montaña, el aire que respiramos, tiene muy diferente composición que en la llanura» y los mismos rayos solares «tienen un poder calórico superior». Todos estos agentes «que en general serán útiles estimulantes del organismo humano» pueden tener «efectos fatales en las contraindicaciones apuntadas». «Para practicar el excursionismo de altura, hay que tener una complexión robusta y estar debidamente preparado. «El pulso es el mejor revelador del estado físico del excursionista. de su entrenamiento y de su resistencia».

En otro aspecto considera la montaña, con todas sus características como «un verdadero y poderoso agente terapéutico», no sólo en lo físico, sino en el orden moral. «En un corazón que se goce en las manifestaciones naturales, no pueden anidar ruindades y miras rastreras».

Estudia a continuación los efectos del frío y de los rayos solares sobre el organismo. En cuanto a los cambios de temperatura, con las protecciones debidas de abrigo y la alimentación apropiada, raramente tendremos complicaciones molestas. Por efecto de los rayos solares son de temer, la insolación, el tabardillo, la oftalmía y las inflamaciones cutáneas, de «ahí la necesidad de protegernos contra la influencia luminosa, con un sombrero de alas anchas y unos lentes ahumados». Contra las irritaciones de la piel, lo mejor es el aislamiento, para lo que el autor recomienda unas caretas, preferibles a «embadurnarse el rostro con una pomada que nos tiña de negro».

Cuando «la violencia de la práctica del excursionismo, el ambiente en que se desarrolle, nuestra idiosincrasia, la temeridad «aboquen al accidente, es bueno que sepamos la manera de intervenir en ellos».

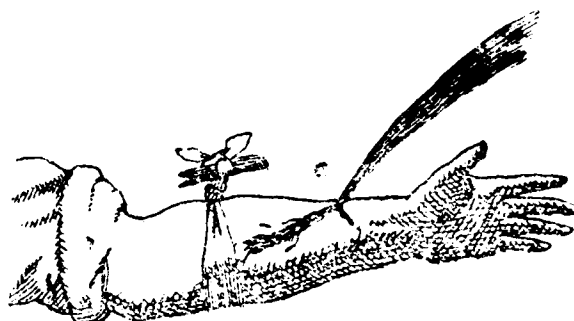
Frente a posibles heladuras de los pies, manos, orejas y nariz, «guardaremos muy mucho de calentarnos, en tal caso, junto al fuego». Propone las fricciones con nieve o agua fría, «cuidando que reaccione lentamente».

«Una temperatura envolvente muy baja, puede llegar a producir la muerte». «El atacado por el frío, entrará en un estado de amodorramiento grande, perdiendo, poco a poco, toda sensación exterior». «No vacilemos, para volverle a la realidad, para sacarle del marasmo, en emplear procedimientos de alguna violencia y brutalidad». «Sacúdase el cuerpo, abofetése el rostro, zarandéese al individuo hasta cuando recobre su lucidez y entre en reacción paulatinamente».

Para las quemaduras solares, aconseja compresas empapadas de alcohol diluido, agua de Colonia, vaselina con óxido de zinc, polvos de arroz o almidón. En caso de insolación, bebidas calientes, sudoríficas como la quinina y «la intervención médica será de urgencia».

Las contusiones simples serán tributarias de fricción rápida y si el dolor persiste, «o el choque ha sido brutal y entra hinchazón, véndese un poco justo la parte contusionada, aplicando fomentos de timol u otro emoliente».

Si se producen heridas «la intervención debe ser antiséptica si son de cierta importancia, aséptica si sólo se trata de arañados, rasguños o escoriaciones». Propugna el lavado con sublimado, permanganato, agua hervida o agua de fuente o manantial. «El agua que no debe ser nunca usada es la estancada».



Herida y compresión de una arteria.

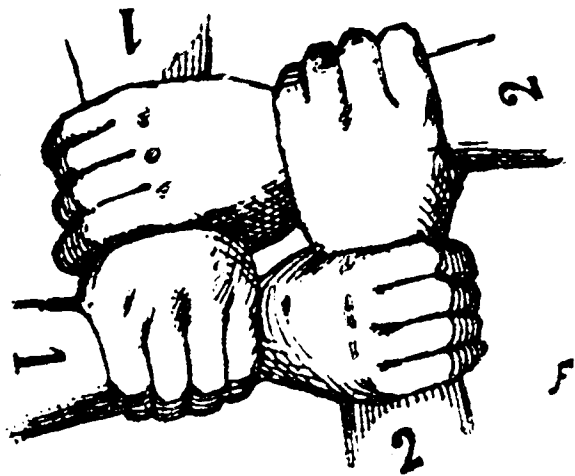
Cuando se produce una intensa hemorragia que «puede producir la muerte por desangramiento», se impone una fuerte presión, «en tanto no puede intervenir el cirujano». En estos casos «un ligamento agarrotado se practicará por *sobre la herida* si es arterial o *por debajo* si es venosa. Como aclaración entiéndase *más*

*cerca o más lejos del corazón*). Aconseja rehuir de hemostáticos como el percloruro de hierro y polvos astringentes o absorbentes. Sobre la herida una torunda de algodón hidrófilo, embebida de agua bien caliente, agua oxigenada o alcohol.

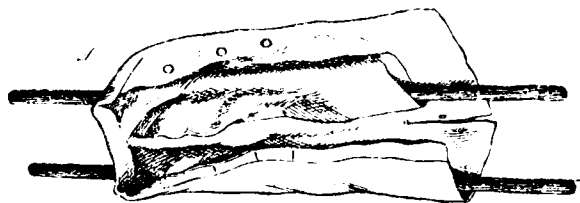
Frente a las torceduras, que «son en extremo dolorosas», puede mitigarse el dolor «con *massage*, aplicación de fomentos y la inmovilidad de la parte lesionada». «La inmovilidad se logrará por medio de un vendaje adecuado, en el que se insertarán, a necesidad, cuerpos rígidos, un palo, hojalata, cartón, previamente envueltos en algodón en rama.

Ante una luxación para su reducción «requiérese la experiencia y conocimientos técnicos del cirujano y en su defecto contentémonos en inmovilizar la articulación dañada, en tanto se esperan los auxilios de la ciencia».

«En las fracturas totales debe ponerse especial cuidado en no complicarlas —si no lo son ya— esto es, que los fragmentos óseos rasguen los tejidos y se manifiesten al exterior». Lo adecuado en estos casos, considera el autor



Sistema de transporte para un lesionado.



Sistema de transporte para un lesionado.

es realizar una tracción longitudinal y proceder a su inmovilización con tablillas o férulas y «en su defecto, con un bastón, un piolet, un palo, varias ramas, un haz de paja o hierbas altas, etc., etc.».

Explica el modo de confeccionar unas angarillas mediante los esquís, dos piolets, con bastones y cuerdas o con una chaqueta, insistiendo en la necesidad de mostrar frente al accidente «tranquilidad de espíritu y sosiego».

En las quemaduras, aislar la parte dañada del aire, con glicerina, vaselina o una pasta compuesta con bicarbonato sódico y agua fría. En quemaduras de grado superior, apósito húmedo, impregnado de aceite, aceite de linaza, lignimento óleo calcáneo o ácido pícrico.

Si «la mala suerte nos lleva a molestar involuntariamente un avispero o nido de abejas, recibiendo el castigo merecido, consistente en alguna picadura», procurar retirar el aguijón y aplicar seguidamente un algodón empapado en amoníaco.

«Para picaduras o mordiscos» de escorpión, víboras, o ratas, «recúrrase cuanto antes a los cuidados facultativos».

El libro de CO i DE TRIOLA se complementa con nueve fotografías con paisajes del Montseny y del Pirineo y con numerosos anuncios dedicados entre otras cosas a material y vestuario deportivo, a productos alimenticios utilizables en las excursiones e incluso a un Instituto Fisioterapéutico. «montado con los adelantos modernos, necesarios en todos los casos de accidentes traumáticos».



Fotografía procedente del libro «Excursionismo», con la imagen del Chalet-refugio de la Renclusa antes de su inauguración en 1916.



## ¡DEPORTISTAS!

Si en la práctica de vuestro deporte favorito sufrís algún accidente acudid al

## INSTITUTO FISIOTERAPÉUTICO

para su pronta y segura curación

El único de España montado con los adelantos modernos, necesarios en todos los casos de accidentes Traumáticos

**Cortes, 619, pral. - BARCELONA**

**DIRECTOR: DOCTOR J. RIERA VAQUER**

◻ CONSULTA DE 3 A 7 ◻ FESTIVOS DE 10 A 12 ◻

— Teléfono 4152 —

Uno de los anuncios presentes en el libro «Excursionismo».

para una mayor comodidad  
en el tratamiento del dolor local

# ALGESAL® ESPUMA

Espuma antirreumática, analgésica, antiinflamatoria.



## ALGESAL ESPUMA

### Composición

Laurilsulfato de nopoxamina, 10 mg;  
Salicilato de dietilamina, 100 mg;  
Excipiente, c.s.p. 1 g de emulsión.

### Presentaciones y P.V.P.

Envases con 30 y 60 g de emulsión.  
P.V.P.: 288, - y 426, - Ptas.

## ALGESAL ACTIVADO

### Composición

Salicilato de dietilamina, 10%;  
Nopoxamina (homomirtenil-oxi-  
dietilaminoetano), 1%;  
Excipiente, c.s.p. 100 g.

### Presentación y P.V.P.

Envase con 50 g de pomada.  
P.V.P.: 167, - Ptas.

### Indicaciones

Terapia percutánea del dolor local,  
dolores reumáticos, articulares  
y musculares, torceduras, torticolis,  
lumbago y otros de parecida  
naturaleza.

### Posología y modo de empleo

Aplicarse varias veces al día una  
cantidad suficiente según la extensión  
de la zona dolorosa, practicando una  
suave fricción hasta su completa  
absorción.

### Efectos secundarios

Hasta el momento no se han  
observado.

### Contraindicaciones

No se aplicará sobre heridas abiertas  
ni mucosas.

### Incompatibilidades

Ninguna conocida.



**KALIFARMA, S.A.**

Apartado 12068 - BARCELONA