

LOS AUTORES	9
PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I. EL CUERPO HUMANO	13
El aparato cardiorrespiratorio	13
El sistema nervioso	16
El aparato locomotor	17
CAPÍTULO II. ACTUACIÓN ANTE UN ACCIDENTE Y REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR	18
Actuación ante un accidente	18
Protocolo de atención inmediata al accidentado en montaña	21
Resumen	27
Atragantamiento	27
Evacuación	28
CAPÍTULO III. HEMORRAGIA Y SHOCK	33
CAPÍTULO IV. TRAUMATISMO CRANEOENCEFÁLICO Y DE COLUMNA	37
CAPÍTULO V. TRAUMATISMO TORÁCICO	41
CAPÍTULO VI. TRAUMATISMO ABDOMINAL	45



5. Se puede repetir todo el proceso (pacientes corpulentos u obesos) para reforzar el vendaje; conviene desplazar un poco hacia delante/atrás las tiras, de manera que no se peguen exactamente encima de las tiras iniciales.
6. Se cierra el vendaje con tiras en sentido circular, en los extremos de las tiras y unos cuatro dedos por encima y por debajo de la rodilla. Nota: no tensar estas tiras, ya que podrían cortar la circulación (Fig. 17).



PATOLOGÍA MEDIOAMBIENTAL

PATOLOGÍA POR CALOR

El aumento del calor ambiental y/o la incapacidad del cuerpo para eliminar el calor interno pueden producir lesiones de distinta gravedad.

La temperatura corporal se mantiene constante gracias a un equilibrio entre la absorción o generación de calor y su eliminación (sudoración, por ejemplo). En ambientes extremos (humedad por encima del 75% o temperaturas mayores de 35 °C) esta eliminación no es tan eficiente.

CALAMBRES POR CALOR

Los calambres por calor son contracciones musculares dolorosas de las piernas, abdomen o brazos que ocurren tras esfuerzos en ambientes calurosos. Si no se toman medidas para enfriarse e hidratarse puede evolucionar a estadios más severos que pondrán la vida en peligro.