



CLUB AMIGOS DE LA MONTAÑA

SAN LUIS 510 - 2° PISO
PERSONERÍA JURÍDICA 3939
cam1956@hotmail.com

NOTICAM

NOVIEMBRE / 2001

Estimada Socia, estimado Socio:

Aprecia Ud. en esta tope una reproducción de la magnífica obra realizada y donada por Fabián Nanel para ser rifada a beneficio del CAM. La misma se titula "Eclipse de condor" y pertenece a la última muestra presentada por el Artista. Fue realizada en acrílico pintado sobre un plato de cerámica de 78 cm. de diámetro, con un peso de 13 kg., lo que brinda una idea de su porte.

La Rifa, que ya "está en la calle" a un costo de \$ 1.- el número, puede adquirirse en la Sede, con nuestra cobradora Silvia Rombalá, o directamente en la Casa de Fin de Año, ocasión en la cual se procederá al sorteo y entrega de esta espectacular obra. Gracias Fabián!!



¿Qué sabe Ud. de la Presión Atmosférica ? ... (arriesgue sus respuestas)

¿Por quién fue inventado el primer barómetro?

1. Por Bernoulli
2. Por Pascal
3. Por Torricelli
4. Por Franklin

La presión atmosférica es:

1. La disminución de oxígeno con la variación de altitud
2. El peso de la columna de aire que tenemos sobre nosotros
3. La presión que ejerce una cierta masa de oxígeno
4. El aumento de gases raros en la atmósfera a medida que ganamos altura

A medida que ganamos altura...

1. Perdemos solamente oxígeno.
2. Perdemos toda la mezcla de gases
3. Perdemos oxígeno pero ganamos en gases raros e inertes.
4. Perdemos solamente oxígeno y nitrógeno.

Una Atm. (Atmósfera) es:

1. Exactamente la presión necesaria para contrarrestar la presión interna de nuestro cuerpo.
2. La presión necesaria para tener suficiente humedad ambiente.
3. La presión necesaria para contrarrestar la presión interna de nuestro cuerpo.
4. Es un promedio de todas las presiones parciales de los gases de nuestra atmósfera.

¿Verdadero o falso?

1 atm = 1013 milibares = 760 mmHg V ► F ►

1 Pascal = 1 N (Newton) / m² V ► F ►

(las respuestas en el próximo NotiCam)

Victor Mám

Como es de su conocimiento, en razón de haberse publicado en los medios, en la Reserva fue hallado un nuevo proyectil similar al que apareció en Febrero del año pasado al pie del cerro Facha Cano. Afortunadamente se trataba de un proyectil de práctica sin carga explosiva, el que fue retirado por personal del Ejército. Ante el nuevo hallazgo y en virtud del convenio firmado con la Secretaría de Medio Ambiente, se comunicó por nota a ésta, elevando ella a su vez la denuncia a la Justicia Federal, la que se encuentra investigando el tema a través de Gendarmería Nacional, que es la fuerza actuante. Por nota, también se comunicó la novedad al Ejército Argentino solicitándole la realización de un rastillaje en el predio de la Reserva en busca de otro posible proyectil, ya que se asegura que en el pasado la zona fue campo de ejercicios militares de las tres armas. El rastillaje será también solicitado oportunamente al Juez Federal que entiende en la causa.

Mientras, se recomienda a los Socios que visitan la Reserva, que ante el hallazgo de cualquier elemento de tipo anormal, éste sea considerado como de extrema peligrosidad: marcar su posición con un palo y algún papel visible sin tocarlo en absoluto ni provocar vibraciones en su entorno; taparlo con yuyos (para que no lo hallé otra persona incauta) y comunicarlo de inmediato a algún miembro de la C.D.

Sanitarios en la Reserva:

La C.D. ha dispuesto realizar un esfuerzo económico a fin de dotar a la Reserva de un baño (biodigestor = ecológico autodepurante) para el uso de los numerosos visitantes de la misma: escolares, alumnos terciarios y universitarios y por supuesto, los Socios que con sus familias concurren y pernoctan en el Refugio. Para que el desembolso sea lo menor posible, recurrimos a Ud. para que colabore en la medida de sus posibilidades:

Puede donar: (nuevo, usado o importe)

- 1 (una) o más bolsas de cemento (\$ 7.-/cu)**
- 1 (uno) artefacto sanitario (inodoro, bidet, pileta) (aprox. \$ 25 a \$ 30)**
- 1 (una) puerta, de ancho 0,60 mts. (\$ 30.-)**
- grifería surtida**
- cañería de albañal**
- tanque para cámara séptica (... \$ 75.-)**

Comunicarse con Jorge Carracedo o Jorge Albiero.

¿A que no saben quién llegó a las siete en punto de la mañana, para sumarse a la partida? No adivinaron? el que llegó es GABRIEL OLIVA. ¡Bienvenido!, mm., ya estaba siendo tiempo de que reaparecieras por el club. Nos da mucha alegría. Dice que se enteró de la salida por el NOTICAM, o sea que nuestro medio de comunicación con los socios está funcionando a las mil maravillas.

Gabriel subió en su camioneta a Lucas y Lucrecia, y en la Trafic de Luis (un amigo de Griselda) subimos: Pablo, Patricia (por ser los más viejos adelante, en los asientos al lado del conductor, que eran los únicos asientos disponibles, y repartidos como pudieron sobre la tabla rasa de atrás: Griselda, Emilio, Willi, Sebastián, Ariel, Armando, Víctor, Guillermo (hermano de Patricia) y Pilar (sobrinita de Patricia).

Nunca faltan motivos para que la salida se retrase. Esta vez fue Armando que tuvo que volver a su casa a dejar la camioneta, porque no la necesitaríamos. Y el trámite duró media hora larga.

Lindo viaje, para los que estábamos adelante. Los que se sacudían atrás estaban medio incómodos, pero como Emilio se contó todo el problema de la isla de Chipre y los problemas de convivencia entre turcos y griegos y la no sé qué cosa de las misiones de las Naciones Unidas, la pasamos informados y entretenidos. Claro, que a partir de ahora se lo ha conminado a cambiar de repertorio, queremos algo más nuestro. Le pedimos que prepare algo de la Guerra Gaucha, de los malones de Felipe Varela o de las diferentes versiones sobre el trágico final del general Güemes. (Emilio, dáte por aludido que lo de Chipre ya lo tenemos un poco demasiado sabido).

Por ahí, por cerca del puente Malcante creo que íbamos cuando Griselda anunció vomitada. A parar y a cederle el asiento.

Llegamos a las Margaritas tipo nueve y media y comenzamos la caminata. Buen ritmo de marcha, le metimos hasta la aguadita. Parece que había llo con los handy porque Lucas y Seba no se podían comunicar, al parecer Seba tenía mal puesta la frecuencia.

Cuando comenzamos a subir por el alambrado Gabriel y Pablo se pusieron un poquito boca sucias "alambrado de...", después vino la trepadita fulera en donde mientras uno empujaba por la cola el otro tiraba de un brazo, a medias descuartizar eras izado y de repente estabas de otro lado, listo para seguir trepando.

El día estaba espléndido, el paisaje espectacular y ya había un cóndor acompañándonos. Cuando llegamos al alambrado de arriba, a donde está la cruz, se depositó un banco de nubes que parecía muy espeso, la cumbre ya no se veía. Lucas me consultó (aclaro que no soy muy entendida) y como hombre prevenido vale por dos le dije por las dudas bajemos. Apuramos la marcha para alcanzar el paso fiero antes de que se cubra del todo. Los que no conocían la cumbre regresaban protestando y no era para menos.

Los planes eran volver a comer a la aguadita, pero muchos ya ladraban de hambre, así que nos quedamos por ahí nomás, porque aunque les parezca mentira la nube brillaba por su ausencia, el cielo lucía en su esplendor, la cumbre estaba radiante, y nos dio envidia sentir los gritos de un grupo que llegó arriba, aparentemente venían desde el valle Encantado.



Espacio reservado para chismes, anécdotas, chistes, compraventa de equipos, bolsa de trabajo (pedidos y ofrecidos), Etc. Etc.

Beneficios para nuestros Socios:

La firma Canigó, en cualquiera de sus locales, realiza a los Socios del CAM un descuento especial del 7 % en compras de contado, en cualquiera de sus rubros. Deberá Ud. presentar el nuevo Carnet.



Colabore
publicitando aquí \$10.
Contactos al 431-0913



Colabore
publicitando aquí \$10.
Contactos al 431-0913



Colabore
publicitando aquí \$10.
Contactos al 431-0913

1- Qué es el MM?

Son las alteraciones que se producen a consecuencia de una mala adaptación a las grandes alturas (usualmente más de 3.500 msnm.) por carencia de oxígeno, el que disminuye su proporción atmosférica conforme se asciende.

2.- Cómo funciona la OXIGENACION de órganos y tejidos del cuerpo humano?

O₂ atmosférico >> pulmón (alvéolos) >> difusión /captación por los glóbulos rojos de la sangre >> corazón >> oxigenación de todo el cuerpo. Por tanto, si hay menor O₂ <atmosférico, habrá menor concentración del mismo en la sangre y menor oxigenación de órganos y tejidos.

3.- Manifestaciones del MM:

cefaleas, falta de apetito, náuseas, vómitos, incoordinación de movimientos o al hablar (síntomas de edema cerebral)
agitación desmedida, dificultad para respirar acostado, tos con sangre espumante (síntomas de edema pulmonar)
fatiga extrema, insomnio, poca cantidad de orina (oliguria), mareos, edematización de párpados, manos y tobillos, etc. (síntomas generales.)

4.- Qué tan frecuente es el MM?

Es frecuente tener alguna manifestación de MM, y si bien no siempre implica riesgo, hay que saber reconocer las formas graves del MM. Aproximadamente el 30 % de las personas tienen algún síntoma de MM por encima de los 3.000 msnm, y el 70 % por encima de los 4.500 msnm. En gral. se dice que 1 de cada 2 personas tiene alguna manifestación de MM a grandes alturas.

5.- Siempre el MM es peligroso?

No. Sólo el 1 % de las personas que presentan MM desarrollan complicaciones graves.

6.- Cuándo se presenta el MM?

Generalmente a las pocas horas (4 a 12 hs.) de superar los 3.000 - 4.000 msnm. Se intensifica o es más frecuente a la noche.

7.- Cómo reconocer las formas graves del MM?

Realizando un examen o reconocimiento objetivo y aplicando el siguiente puntaje:

Síntomas leves de bajo riesgo: (1 punto por cada uno)

- Cefalea leve
- Náuseas o pérdida del apetito
- Dificultad para dormir o insomnio

Síntomas de riesgo moderado: (2 puntos por cada uno)

- Cefalea moderada a severa que no cede con aspirina o paracetamol

- Vómito

Síntomas de riesgo alto: (3 puntos por cada uno)

- Edemas generalizados
- Disnea en reposo (alteraciones en la frecuencia respiratoria)
- Oliguria marcada
- Tos con expectoración con sangre
- Fatiga extrema

Evaluación del puntaje:

- **1 – 3 puntos:** MM leve, puede seguir ascendiendo, continuar evaluando el puntaje
- **4 – 6 puntos:** MM moderado: detener ascensión, esperar mejora
- **más de 6 puntos:** MM grave: iniciar tratamiento, descender inmediatamente

8.- Cómo se pueden prevenir o disminuir las manifestaciones del MM?

- conocer comportamientos previos en grandes alturas
- lograr permanencias prolongadas (más de 2 meses) en alturas superiores a los 3.500 msnm (adaptación a largo plazo)
- no superar un desnivel promedio de 500 mts./día luego de los 3.500-4.000 msnm
- realizar ascensos/descensos o lograr permanencias de 2-3 días en alturas intermedias
- tener una correcta preparación física
- mantener una buena hidratación (de 2 a 5 lts. diarios)
- utilizar medicación; acetazolamida ("Diamox", 250 mg.) 1 comp. 3 veces por día, iniciando la toma 24-48 hs. antes de empezar el ascenso. Este medicamento (diurético) es el único que disminuye el edema cerebral. Puede provocar calambres, hormigueo en manos, mal gusto de todas las bebidas con gas. Es importante mantener una buena hidratación mientras se lo toma. Debe suspenderse al descender por debajo de los 3.500-4.000 mts.

9.- Tratamiento del MM

- MM leve (1 a 3 puntos): aspirina o paracetamol.
- MM moderado (4 a 6 puntos) aspirina o paracetamol; detener ascensión en cuanto sea posible; forzar hidratación; mínima actividad física.
- MM grave (más de 6 puntos): descender en cuanto se pueda; aplicación de O₂, medicación (dexametasona, corticoides), cámara hiperbárica.

EDEMA PULMONAR DE ALTURA

Es una forma grave de MM. Se manifiesta por jadeo desmedido o disnea de reposo, tos con expectoración de sangre (espuma rosada); cianosis (color azulado) de labios, uñas y/o lóbulos de orejas; pulso acelerado; respiración en "olla hirviente". Además de las medidas de tratamiento señaladas en el MM grave, pueden hacerse diuréticos (Lasix) inyectable. Mantener a la persona afectada en posición semi-sentada.

EDEMA CEREBRAL

También es una manifestación del MM, pero puede tener presentaciones leves (sólo náuseas, cefalea leve o insomnio) o graves (vómito "en chorro", cefalea intensa que no cede con analgésicos, fatiga extrema, incoordinación motora o verbal, pérdida de la conciencia, etc.). Las alucinaciones auditivas o visuales y eventuales trastornos de la conducta son provocados por edema cerebral. Su tratamiento depende del grado de gravedad con que se presente.

10.- Medidas preventivas para ascensiones a grandes alturas:

- pasar un examen médico (y con un médico que entienda de montaña)
- correcto entrenamiento sico-físico
- autoconocimiento de comportamiento en alturas superiores a 3.500-4000 msnm
- conocimiento teórico sobre el MM, su evaluación y su tratamiento
- chequeo y puntaje durante las etapas de la ascensión. Este chequeo debe ser realizado por un tercero. (uno mismo puede minimizar la gravedad de los síntomas). Decidir los pasos a seguir en consecuencia.
- Realizar ascensiones con desniveles "lógicos" por día

Control del Mal de Montaña
(sumar puntuación)

- 1= Cefalea leve
- 1= Náuseas o pérdida apetito
- 1= Dificultad p/dormir/insomnio
- 2= Cefalea que no cede con aspirina
- 2= Vómito
- 3= Edemas generalizados
- 3= Dismea de reposo
- 3= Imposibilidad de orinar
- 3= Tos con expectoración c/sangre
- 3= Fatiga extrema

Evaluación:

1-3 puntos: MM leve: continuar
tratamiento: aspirina, paracetamol

4-6 puntos: MM moderado:
detener ascenso
tratamiento: aspirina,
paracetamol, mínima actividad
física, buena hidratación,
descender en cuanto sea
posible.

+ de 6 puntos: MM grave:
descenso inmediato!!
tratamiento: medicación (decadron)
oxígeno, cámara hiperbárica

.....

El CAM ofrece a sus Socios que practican la Alta Montaña, recibir una tarjeta con el puntaje de control y los datos personales como la que se ilustra adjunta: la misma puede portarse con el equipo en las salidas. Para su entrega con los datos personales, a color y plastificado, haga llegar a la Sede o a nuestra cobradora Silvia Rombolá el talón que se adjunta a este NotiCam. Es un obsequio de su Club.

.....



Socio:

Apellido:

Sangre Grupo:

En caso de emergencia avisar a:

tel:

Club Amigos de la Montaña, tel: (0054-037)421-8800/431-4305

Club Amigos de la Montaña
San Luis 516, 2º piso, Salta, Argentina

Premio a Don Juanito

El pasado 29 de Octubre., José *Juanito* Fadel recibió el Galardón MARTÍN MIGUEL DE GUEMES, "AL HONOR Y A LA ETICA" como reconocimiento a nivel Provincial y Nacional por el Poder Ejecutivo y la Secretaría de la Presidencia de la Nación, a las personas e Instituciones que aportan directa e Indirectamente al desarrollo y difusión de nuestros valores culturales y sociales. El Jurado fue constituido por prestigiosas personalidades de Salta. El premio fue entregado en la fiesta realizada en el Teatro de la Ciudad.

Felicitaciones Don Juanito!!

Reempadronamiento de Socios:

Si Ud. aún no lo realizó, y a los efectos de facilitarle la tarea de su reempadronamiento, próximamente recibirá un llamado telefónico de las chicas colaboradoras de Secretaría para concertar una visita a su domicilio a fin de actualizar sus datos, retirarle la/s foto/s, el \$ 1.- y luego acercarle el nuevo carnet. *(quién lo atiende así?)*

**ARCE LLOVERAS,
CLERICI & ASOCIADOS
ABOGADOS**

**Luis Mariano Arce
Carlo Clérico**

**Caseros 1806 - Salta
Tel. 422-2999**

**Agua
y Sol**

Filtros-Bombas-Luces-Bordes
atérmicos
Climatizadores- Productos
químicos
Hidromasajes- Reparaciones
CAPITAL e INTERIOR
Alfina 777 - Tel: 431-4811

EL CLUB SIEMPRE TE ESTA ESPERANDO

Es habitual escuchar decir e incluso decimos a nosotros mismos "no tengo tiempo de ir al Club, tengo mucho trabajo y/o muchos problemas, como están las cosas, como para ir al Club estoy, etc.; los motivos son disímiles e innumerables. Lo cierto es que muchos de nosotros "nos hemos tomado nuestras vacaciones del Club"; a algunos incluso aún les duran... y desde hace mucho tiempo.-

Este año, por motivos de salud familiar, me aparté en dos períodos medianamente prolongados, 2 semanas en el primer caso y 4 semanas en el segundo (espero que sea el último), y lo cierto es que el Club se extraña.

Estar inmersos en problemas, de cualquier índole, es motivo suficiente para pensar en el Club y les aseguro que justifica la concurrencia al mismo; desde ya que la cuota mensual es mucho más barata que un psicólogo, y no vamos a comparar estar charlando con un barbudo feo que caminando por verdes valles o escarpados filos. ¡Ahora bien!, si Ud. es adicto al trabajo, le doy un dato: encare para la reserva de Campo Alegre, se encuentra allí con Jorge Carracedo, y seguro le encomendará una tarea que disminuirá notablemente sus bríos, ¡joj!, hay para todos los gustos, también lo puede ver a Albiero, y seguramente también alguna gestión le encomienda.-

Hablando más en serio, sin que lo anterior implique broma, si estás alejado del Club: **VENI, ACERCATE**, el CAM siempre te está esperando, no te guarda rencores, no te reclama nada, lo que puedas hacer será bien recibido, y segura y fundamentalmente estarás haciendo algo por vos; en estas épocas de tanto materialismo, lamentablemente a veces necesario; de falta de solidaridad, de violencia, y demás..., el Club te ofrece camaradería, desinterés, espiritualidad, recreación...y muchas otras cosas que vos quieras encontrar y te animes a buscar.-

Por ahí, cuando estaba embrollado y desanimado, dando vueltas y preguntándome sobre problemas o cuestiones, que a veces no tienen o al menos no les encontraba respuestas o salidas, ...extrañaba el Club, que también te trae y tienes sus problemas, "¡pero tan distintos!"; incluso me acordaba de Flavio, cuando te decía con serena seguridad: "mirá, yo te digo, vení al Club, y ya vas a ver..."

Carlo Clérico

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA EL MES DE
NOVIEMBRE**

fecha	actividad	condiciones	contacto	teléfono/s	horario
16-Nov	"Encuentro de Pioneros del Chaflí", relatos y entrega de certificados. En el salón del Bco Credicoop.	Socios de CAM, Janagman, Aventuras Salta, invitados y público		España 435	21.00 hs.
17-Nov	"Encuentro de Pioneros del Chaflí", exposición de equipos, fotografías y etc.	idem		en Museo Antropología	Desde 9:30 hs.
17-Nov	día de campo en la Reserva	familiar	Jorge Carracedo	431-4305	comercial
17 y 18	visita al "Abuelo del Bosque" en Orma	familiar intenso	Patricia Moreno	430-1251	18 hs en adelante
25-Nov	visita a la "La Cascada", en finca de Mario Herecía	familiar suave	Jorge Albiero	421-8800	comercial
Martes	reunión de Comisión Directiva	abierta a Socios		en Sede	desde 21:15 hs.
Miércoles	preparación de salidas del siguiente fin de semana (se acompaña con relatos, diapositivas, videos, pizzas, etc.)	socios e invitados		en Sede	desde 21,15 hs.
Miércoles	escalada en palestra de la Sede	socios e invitados	Sebastián Del Val	429-0775	20 a 23 hs.
Jueves	escalada en palestra de la Sede	socios e invitados	César Braccamonte	425-0674	17:30 a 20 hs.
Sábados	Bicicleteadas surtidas, por la tarde	bici y ganas	Carlo Círcol	156-837633	x la tarde
8 ó 9-Dic	Gran Cena/Almuerzo Gran de Fin de Año (lugar y horario a confirmar)	super familiar	Jorge Albiero	421-8800	comercial

 <p>CASEROS 727 - SALTA E-mail: camigosalta@ciudad.com.ar</p>	<p align="center">Aldo San Artículos de Librería y Papelería</p> <p>E-Mail: aldolisi@ciudad.com.ar Pelegriini 544 (4400) Salta Tel/Fax: (0387) 4215479</p>	<p>Adhesión de:</p>  <p align="center">Caseros 1551 - Tel: 431-8300</p>
---	---	---