



Consejo de Supervivencia. No 32

Conservación de temperatura corporal

Hace frío, estás en la naturaleza sin más recursos que lo que llevas encima, el combustible disponible está húmedo, entonces lo intentas secar poniendo entre tu ropa, siempre y cuando tú no estás también húmedo, si es material grueso (ramas, troncos, etc.) buscas quitar las capas externas para llegar a la parte central que puede estar menos húmeda, pero te das cuenta de que no es viable.

...¿Qué hacer entonces?...

Lo ideal es mantenerte en movimiento (por ejemplo, caminando) para generar calor sin que llegues a sudar (importantísimo mantenerte seco), una vez caliente, descansar protegido del viento, si la sensación térmica no es muy baja (no menos de +18°C aproximadamente) tratar de dormir un poco, mientras que el ritmo metabólico aún está algo acelerado generando calor; o si es muy baja la sensación térmica, descansar realizando actividades manuales que requieran bajo consumo de energía, pero al final activo para continuar generando movimiento que ayudará a conservar la temperatura corporal, por ejemplo, tratar de llegar a la parte central (seca) de algún madero ("pelar un tronco") te mantiene activo a la vez que puedes llegar a obtener combustible seco para iniciar y/o mantener un fuego.

Si no logras un fuego, o se termina el combustible, es posible permanecer en ese "descanso relativo" hasta por algunas horas antes de que el frío vuelva a obligarte a realizar una actividad mas fuerte (reanudar la caminata, por ejemplo). Si estás en ruta hacia un lugar seguro, tal vez sea bueno intentar avanzar un poco aún de noche, sólo si las condiciones de terreno y visibilidad son apropiadas, pues lo que menos quieres es lastimarte, así que deberás valorar el continuar en ruta o caminar en círculos sólo para generar calor.

...Y ante un escenario que empeora...

El ambiente sigue frío, está comenzando a llover, y no traes algo impermeable que evite que se humedezca o incluso se moje tu ropa...entonces el caminar ya no es viable (debes buscar permanecer seco), por tanto, como sabes que lo que debes hacer es protegerte de la lluvia y del viento, durante tu avance has estado revisando los alrededores en busca de un lugar que brinde protección ante esas condiciones, por si se presentaba esa situación, pero no lo encontraste o ya estás demasiado lejos como para volver.



Por lo anterior sólo te queda crear una protección contra la lluvia con tu misma ropa, de manera que recoges unas ramas y formas un aro con ellas, tomas tu camisa y la atas con trozos de la misma o algún cordel al aro de ramas, de manera que quede muy tensa, entonces la colocas de manera inclinada para que el agua escurra hacia el borde inferior y no escurra por entre la tela, te acomodas debajo como si fuera un "paraguas" (sombrija, techo, parasol, etc.) sentado sobre una piedra (para evitar que el agua que corre por el suelo te siga mojando) y de manera que tu espalda quede protegida del viento, protege la espalda recargando en un árbol (alguno que, gracias a su corteza, no toques el agua que escurre por tronco) muro o piedra de tal modo que el agua que escurra no te moje (tal vez sin recargar, pero evitando que llegue directamente el viento), buscarás que tus piernas flexionadas queden con las rodillas frente a tu pecho, manteniendo los brazos pegados al cuerpo, colocas las manos dentro de la axila contraria o cubres con ellas tus orejas y nuca, al estar "acurrucado" de esta manera, proteges las ingles, las axilas, así como la cabeza que son las partes del cuerpo por donde se pierde gran cantidad de calor por irradiación, si además colocas tu cara entre las rodillas y el pecho, logras que tu respiración (aire caliente) ayude a mantener el pecho cálido y también a que el aire que aspiras sea menos frío, puedes hacer un leve balanceo con todo el cuerpo, hacia adelante y atrás, para generar un poco de mas calor.

En cuanto cesa la lluvia, reanudas la marcha para generar mayor calor e intentar secar un poco tu ropa.

El agua, al ser alrededor de 25 veces más denso que el aire, absorbe en esa misma relación (25 veces aprox.), mayor calor que el aire, de ahí la importancia de permanecer secos en ambientes fríos.