

Cada vez es más frecuente ver que los excursionistas utilizan bastones de marcha durante sus incursiones en la montaña, sin embargo también es muy frecuente observar que no se conocen los elementos básicos para su buen uso y cuidados, hasta ahora no conozco algún manual o información de primera mano que nos indique como hacerlo, es más, los mismos productos a la venta no son acompañados por un eficaz instructivo y ni los mismos empleados de las tiendas deportivas informan acerca de su uso y vaya que en campo es muy frecuente ver mal usada la empuñadura y cinta de apoyo de los bastones o el uso indebido en situaciones no aptas para usarlos.

Otros excursionistas no tienen la costumbre de utilizarlos, tal vez porque estas personas creen que los bastones estaban diseñados para el uso de los esquiadores o bien que resulta ser una fanfarronería su uso, lo cierto es que aún no tienen la demanda que deberían tener e incluso en ocasiones suele ser difícil encontrarlos en venta en algunas tiendas especializadas de montaña. El uso de bastones para excursionismo apenas es dominio de unos cuantos excursionistas, tal vez sea lo último que el excursionista desee comprar para completar su equipo básico, sin embargo el uso de bastones esconde aún muchas bondades para la mejora del rendimiento y seguridad del deportista de montaña. Veamos algunas de ellas:

#### 1. -Mejora del equilibrio.

Mediante la manipulación coordinada de los bastones con cada paso del excursionista se consigue un mejor balance al desplazarse sobre cuatro puntos de apoyo. Simplemente cuestionemos que tan frecuente es posible ver algún animal cuadrúpedo tropezar y caer.

## 2. - Evitar lesiones en rodillas y tobillos.

Al transferir parte de la carga que recibe el tren inferior (piernas) al tren superior (brazos) la presión ejercida sobre las cápsulas articulares en rodillas y tobillos se reduce sensiblemente, esta transferencia se hace más importante cuando se carga una mochila y se magnifica el esfuerzo a las rodillas y tobillos por efecto de gravedad durante un prolongado descenso. El uso de bastones minimiza también la posibilidad de tener un esguince en tobillos o disminuir la gravedad del mismo en caso de que llegue a ocurrir.

## 3. - Seguridad en la Montaña

En mi particular opinión hoy en día el uso de bastones en media o alta montaña debe ser tan imprescindible como el uso de unos buenos crampones o un piolet de buena calidad, si bien los bastones nos pueden auxiliar a evitar alguna lesión por fatiga o accidente, en caso de tener ya una lesión también nos pueden ayudar a salir de la montaña usando los bastones como medio de apoyo (muletas).

## 4. - Mejora del rendimiento.

En ascensos prolongados y exigentes se distribuye la carga de trabajo de los cuádriceps y gemelos de las piernas hacia los músculos pectorales y de los brazos, por lo que la carga de trabajo y el gasto energético se traduce en una mejor

administración por mayor número de grupos musculares, de esta forma prácticamente vamos caminando sobre cuatro extremidades.

**Diseño técnico de los bastones.**

**Peso.-** Si la razón para no usarlos es por no cargar más peso, puede no ser una razón suficiente, pues cada uno de ellos pesa en promedio 250 grs. debido al tipo de aluminio con el que están contruidos. Los hay con regatones de punta moleteada, punta redonda y cóncava. Estos últimos son de mayor eficacia a la tracción sobre pequeñas rugosidades en la roca, es decir, no se resbalan al apoyarlos en la mayor parte de las superficies, la punta del regatón está hecha de tungsteno un material sumamente resistente a la abrasión.

**Dragoneras.-** estas son las cintas que se disponen en las empuñaduras de los bastones y forman una gasa ajustable para colocar la muñeca y apoyar directamente el peso en la cinta, y no directamente a la empuñadura, algunas marcas ajustan las dragoneras mediante un herraje plástico mientras que otras utilizan un sistema a base de fricción con la cinta en el interior de la empuñadura, personalmente prefiero este último pues al ajustar la gasa de la dragonera en el dorso de la mano no tiene elementos que puedan causar molestia al dorso de la mano o que incluso tengan la posibilidad de fracturarse ante un accidentado trato como puede ser el caso de los herrajes plásticos.

**La roseta o canasta.-** Esta pieza circular colocada en el regatón de cada bastón tiene la función de impedir que el bastón se sumerja en la superficie de un terreno nevado o fangoso, algunos modelos tienen un mayor o un menor diámetro, siendo los segundos más prácticos para aquellos excursionistas que tienen el hábito de caminar en terrenos secos, la ventaja de estas rosetas de diámetro pequeño radica en que permiten un mayor ángulo de ataque, pues si se usan rosetas de diámetro grande al apoyar los bastones en ángulos agudos con respecto al suelo el cuerpo de la roseta alcanzará a tocar el piso y entonces se perderá en ese momento la firmeza de apoyo de la punta de tungsteno. De esta manera podemos observar que el uso de rosetas grandes resultan inoperantes e incluso limitantes a la tracción ejercida por la punta del regatón cuando este se usa en terreno seco y se apoya en cierto ángulo, pues la roseta al apoyarse al mismo tiempo que la punta en la superficie del terreno hace que el atasco de la punta se libere.

**Sistema Antishok.-** Algunos modelos poseen este sistema que no es más que un amortiguador que disipa la vibración del bastón cuando golpea la punta del regatón con la superficie dura del suelo de esta manera la vibración no se transmite a las muñecas, codos y hombros.

**Sistema Telescopico.-** Los primeros bastones eran de una sola pieza lo cual resulta sumamente incómodo para transportar o para elegir la medida personal antropométrica correcta, actualmente la mayor parte de los bastones se ensamblan en 2 o 3 segmentos de distintos diámetros cada tubo, de tal forma que se pueden recortar y guardar cómodamente en la mochila también se pueden ajustar a la longitud deseada por el excursionista.

La mejor forma de tomar el bastón es pasando las manos por debajo de la gasa formado por la dragonera de tal forma que la gasa quede por encima del dorso de la mano y los extremos de la cinta apoyando la base del dedo pulgar e índice, de esta manera se logra mayor soporte y control sobre el bastón al mismo tiempo que se relaja la presión ejercida por la mano sobre el manillar, llevar todo el tiempo el bastón con la mano apretada sobre el mango representa un gasto energético superfluo durante largas jornadas de marcha.

### Cuidados generales

**Deformación:** Los bastones tienen la gran desventaja de ser muy expuestos a la deformación, por lo que al usarlos se debe de tener gran cuidado de no atascar el regatón entre bloques de piedra, pues de esta manera se ejerce una fuerza de palanca que terminara por doblar las secciones tubulares de nuestros flamantes bastones.

**Dislocación de puntas:** El regatón plástico de los bastones está diseñado con cierta flexibilidad para que disipe los esfuerzos de palanca generados cuando las puntas se atascan ligeramente en el terreno, sin embargo con el transcurso de los años el plástico se va endureciendo y va perdiendo su flexibilidad, así tarde o temprano la punta de tungsteno perderá su ensamble y tendrás que sustituir los regatones por unos nuevos.

**Cuidado de los ensambles:** Otra disposición a tener en cuenta para el cuidado de los bastones es evitar ajustar la longitud telescópica de estos al máximo recomendado, de tal forma que el dispositivo plástico de atasque, diseñado para

inmovilizar el ajuste de longitud telescópica, quede prácticamente en la unión de ambos tubos, pues una pequeña flexión por esfuerzo de los bastones romperá esta delicada pieza dejando inservible el bastón, habrá que tener en cuenta a la hora de ajustarlos que estos tienen una marca guía la cual indica cual es el límite de ajuste para la longitud máxima del bastón.

**Cuidado de las rosetas.**- Algunos diseños de roseta están pensados para que se unan al regatón sólo mediante presión y función mecánica por lo que será mucho muy fácil extraviar este tipo de rosetas si se usan en zonas pobladas de vegetación pues al momento de recuperar el bastón para su avance la misma roseta se puede atascar con los arbustos y retirarse de su posición. Si nuestros bastones están equipados con rosetas grandes lo mejor será retirarlas de su posición y dejarlas en casa si es que la táctica de nuestra excursión no las requiere.

## **El uso de los bastones para la UIAA**

La Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo tiene algunas consideraciones importantes al respecto

Los bastones de marcha pueden absorber grandes cargas de peso en la parte baja del cuerpo por hora de marcha especialmente en los descensos lo cual lleva a una considerable liberación de carga sobre articulaciones y columna vertebral.

## **Ventajas**

El uso de los bastones es recomendable para las siguientes situaciones:

Edad avanzada y exceso de peso corporal. Cuando se ha sufrido de lesiones en articulaciones o columna vertebral. Cuando se cargan mochilas pesadas. Cuando se

camina sobre pendientes de nieve, en lugares húmedos se cruzan ríos y cuando la visibilidad es limitada por la niebla o la oscuridad de la noche.

## Desventajas

### Elasticidad.

Si la distancia entre el cuerpo y los bastones es demasiado larga, no sólo se reduce la elasticidad muscular, también se puede perder el equilibrio.

**Disminución del sentido de equilibrio:-**  
El continuo uso de los bastones de marcha puede disminuir la habilidad de coordinación del excursionista y a través de este su equilibrio. El desarrollo de la coordinación en niños y gente joven se puede disminuir. Reduce el mecanismo de protección fisiológico de los músculos (elasticidad).

Las fuertes presiones y los estímulos de elasticidad son muy importantes para la nutrición del cartílago articular y también para entrenar y mantener la elasticidad del rendimiento muscular. "El uso continuo de bastones disminuye este importante estímulo fisiológico de elasticidad".

### Terrenos no aptos para el uso de bastones.

Cada vez es más evidente que ocurren accidentes en terrenos no propios para el uso de bastones como aristas estrechas y terrenos de escalada, ya sea por hacer el movimiento de apoyo del bastón sin tocar el suelo o por tropiezo con los mismos bastones. A esto agregaría que, en terreno nevado con fuerte pendiente, perder el equilibrio con los bastones implica una caída sin posibilidad de auto detención (función específica del piolet). Una buena disposición táctica a realizar cuando se camina en una zona donde la posibilidad de caer aún usando bastones es bastante grande, será tomar los bastones por la empuñadura pero sin hacer uso de las dragoneras.

