

Copyrighted Material

98.6

DEGREES

The art of keeping
**YOUR ASS
ALIVE!**

CODY LUNDIN

How to Survive
**Fear, Panic
and the Biggest
Outdoor Killers!**

"Excellent advice . . . the obvious product of a man who has gone and done it . . . well worth reading."

— *Field & Stream*

Tabla de contenido

Alabanza Página de

título Página de

copyright Dedicación

Agradecimientos

Prólogo

¿POR QUÉ UN KIT DE SUPERVIVENCIA?

Capítulo 1 - SITUACIONES DE SUPERVIVENCIA: ¿CÓMO EMPIEZAN? Capítulo 2 - SUPERVIVENCIA VS. VIDA PRIMITIVA O "VIVIR DE LA TIERRA"

El escenario de supervivencia moderno

Diferencias de vida primitivas

Capítulo 3 - PSICOLOGÍA DE SUPERVIVENCIA Y LA IMPORTANCIA DE LA CAPACITACIÓN PREVIA ADECUADA Capítulo 4 - POR QUÉ EL TEMOR CHUPA

Capítulo 5 - TRATANDO CON EL ESCENARIO DE SUPERVIVENCIA: ACTITUD, ADAPTACIÓN Y CONCIENCIA

Actitud

Cultivando la locura racional y el arte de "Party On" ... Comprender la ... La esencia de la conciencia de adaptación "Party on"

Capítulo 6 - REDUCIR LA AMENAZA DE LA SITUACIÓN DE SUPERVIVENCIA: LOS SIETE Ps Capítulo 7 - LO QUE NECESITA ESTAR VIVO: PATRONES DE PERSONALIDAD POTENTES COMUNES ...

Los rasgos de personalidad comunes de los sobrevivientes

Calman y recogen improvisan y se adaptan Tomar

decisiones Soportan dificultades

Averigüe los pensamientos de los demás, la esperanza de la lucha y prepárese para lo peor Mantenga el sentido del humor

Capítulo 8 - LA MANERA MÁS COMÚN DE EMPUJAR LAS MARGARITAS AL AIRE LIBRE

Hipotermia

Hipertermia cuando

hace frío cuando

hace calor

Signos y síntomas de hipertermia Cómo

arruinar una membrana celular

Capítulo 9 - CÓMO SU CUERPO PIERDE Y GANA CALOR: LA FÍSICA DE CONGELAR SU ...

Conducción

Convección

Radiación

Evaporación

Respiración Temperaturas
frías Temperaturas
calientes

Capítulo 10 - SU PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA

Clima frío Clima cálido El sistema de
capas Propiedades de los materiales de
ropa

Métodos de producción de calor a corto y largo plazo Agua

Métodos exóticos de
deshidratación mortal

Cuatro factores para una hidratación más rápida: Hidratación rápida para una eficiencia máxima en ... Cuatro factores para
una hidratación máxima acelerada Temperatura de volumen adecuada

Sales mínimas, carbohidratos y azúcares

carbonatación

Hiponatremia inquietantemente horrible Cosas
preciosas

Capítulo 11 - SOBRE SUS RESCATE: UNA INTRODUCCIÓN A SU GRACIA AHORRADORA

Tecnología: la espada de doble filo

Capítulo 12 - AYUDANDO A LOS RESCATADORES A VOLVER A VIVIR: DEJANDO A LOS RESCATADORES A 5 W ...

DÓNDE irás CUANDO

regreses

QUÉ vehículo está conduciendo (o cualquier medio de transporte que esté usando) QUIÉN está en su grupo POR

QUÉ está tomando el viaje El aviso de papel de aluminio

Capítulo 13 - ¿QUÉ ES UN KIT DE SUPERVIVENCIA?

Hacer sus propias kits opuestas a la compra de un factor a considerar antes de crear o comprar su kit de
supervivencia Preparación de su kit: 13 consejos tentadores, probados y verdaderos para seguir Antes de crear
... Prepare su kit para ser: relevante para el medio ambiente Ligero y portátil a prueba de agua

Acondicionamiento físico y experiencia duraderos
y confiables Variedad de condiciones

Componentes de uso múltiple Componentes
conservadores de calorías A prueba de pánico

Fácilmente comprado o hecho
asequible pero efectivo Probado en
campo simple

Capítulo 14 - COMPONENTES DEL KIT DE SUPERVIVENCIA

Mi kit de supervivencia Contenedor de
prioridades del kit de supervivencia explicando
los componentes de mi kit

Dos bolsas de congelador de servicio pesado (un galón y un cuarto de galón): valiente, barato ... Tintura de yodo 2%:
cómo no vomitar un pulmón desde el grifo al campo. Un condón (no lubricado): el placer privado, apasionado y
placentero de comprar ... Manta de espacio regular (bronce y plata): cómo usar esa cosa brillante ... Un rollo de hilo
dental: cuatro de cada cinco dentistas están de acuerdo en que puede ... Cinta de agrimensur de color (3 o 4 pies): Una
oportunidad para jugar a Hanseland Gretel ... Silbato de plástico de color brillante y sin guisantes: Cuando ser un golpe
duro vale la pena. Cocinas revestidas de parafina, para golpear en cualquier lugar en una combinación de colores
brillantes ... Encendedor de butano desechable (de colores brillantes, no opaco, llama ajustable, ... Arrancador de fuego
de bloque de magnesio con hoja de sierra: sacando el máximo provecho de ... De seis a ocho Bolas de algodón
saturadas de vaselina en colores brillantes... Lupas del tamaño de una tarjeta de crédito en una cubierta de colores
brillantes: una alternativa de sonido ... Linterna y cordón con dos baterías AA (de colores brillantes): luz improvisada ...
Dos baterías AA de repuesto con fecha de compra: jugu extra significa mucho más uso . Cuchilla extra de acero al
carbón con funda: tecnología de punta de la Edad de Piedra ... Longitud total de 8 a 9 pulgadas Hoja fija de espiga
completa

Cómodo, fácil de sostener, mango ovalado Bisel de
afilado ancho Punta recta punta Hoja de acero al
carbón Practique, pratique, pratique

Tubo de plástico transparente para beber (3 pies de largo): cuanto más chupas, mejores cosas parecen. Contenedor de agua
plegable de 1 a 2 galones: Recolectando de manera adecuada ... Dos bolsas de 55 galones o tres bolsas de hojas de gran
capacidad (guarde el rollo en ... Manta de alta resistencia (de colores brillantes): más diversión con la física a través de ... Gorro
de lana o de material sintético (de colores brillantes): moda funcional para ... Pañuelo de algodón (de colores brillantes): una
alegría multiusos que ningún miembro de una pandilla debería tener. 100 pies de cable de paracaídas de prueba de 550 libras
(color blanco para el verano) , verde oliva o negro ... Espejo de vidrio de tres por cinco pulgadas, señal de luz con brillo ... Cómo
señalar el rescate

Botiquín de primeros auxilios casero: vendar los abuceos mientras alivia los rasguños. Pila de paquetes de energía
patentada por el tío Peppy: eres débil, cansado y preocupado pero ... ¿Cuánto?

Mapa topográfico y brújula de 7,5 minutos: averiguar con certeza si estás ... Dos barras de dulces o de

nutrición: un poco de glucosa para ese impulso final para ahorrar ... Capítulo 15 - RESUMEN

Capítulo 16 - EL ASOMBROSO "LOS DIBUJOS Y EL PHOTOSARE REALMENTE FRESCO, PERO ESTOY ..."

Si hace FRÍO afuera Si hace
CALOR afuera Lo que hay que
tener

Conceptos imprescindibles para un kit de supervivencia a corto plazo
Componentes del kit de supervivencia en el kit de Cody's Elección del
instructor adecuado

Elogio (y de otro modo) por

98.6 grados: ¡El arte de mantener vivo tu trasero!

"98.6 grados: ¡El arte de mantener vivo tu trasero! no solo te dice cómo sobrevivir en el desierto. ¡Te golpea en la cara e insiste en que vas a sobrevivir!

- **Alan Dean Foster, autor más vendido del New York Times**

"Cody Lundin es el flautista de las habilidades de supervivencia al aire libre, un hombre que seguirías voluntaria y alegremente en el bosque. En su libro, te enseña cómo sobrevivir con unas pocas herramientas preciosas y lo más importante, tu ingenio. Sus palabras y sabiduría son conscientes y potencialmente salvavidas. Su enfoque es divertido, a veces radical y siempre revelador, por lo que las lecciones se hundirán incluso en el cráneo más grueso. Preste atención a su consejo, ya que el Piper sabe lo que hace.

- **Tom Shealey, ex editor ejecutivo de la revista Backpacker**

"¡Mi entusiasmo, cuando recientemente me pidieron que revisara un nuevo libro de cómo sobrevivir, no fue exactamente abrumador! Eso es hasta que comencé a leer 98.6 grados: ¡El arte de mantener vivo tu trasero! A medida que avanzaba en el libro, mi entusiasmo creció rápidamente con cada página que pasaba. Finalmente, un libro que "dice como es" sin envolturas elegantes. Como instructor de supervivencia de toda la vida, me estremecí con el 'BS' que se regurgita en la prensa popular al aire libre y en los muchos libros de galletas que se publican sobre el tema.

98.6 es un soplo de aire fresco y un libro contundente y lleno de información práctica, ¡leerlo literalmente puede salvarle la vida!

- **Peter Kummerfeldt, propietario, OutdoorSafe Inc. ; miembro, Wilderness Medical Society; y ex supervivencia, evasión, resistencia y escape (SERE)**

director de entrenamiento de la Academia de la Fuerza Aérea de EE. UU.

"Terroso, filosófico, afirmativo y pragmático, 98.6 grados: ¡El arte de mantener vivo tu trasero! ofrece mucho más que ideas prácticas y una lista de herramientas para la supervivencia en la naturaleza. Mantenerse vivo comienza con una comprensión completa de los complejos mecanismos de supervivencia del cuerpo / mente humana, que Cody Lundin decodifica en un lenguaje práctico fortificado con mantras de rally como ¡'Recuerda, tu vida vale la pena luchar!' y 'Party On!' Al detallar la mentalidad esencial, cómo preservar su salud y las formas más seguras de llegar a casa del peor tipo de crisis salvaje, Cody Lundin se basa en nuestros atributos más humanos: intelecto, instinto y fisiología. 98.6 es una celebración que afirma la vida y una lectura obligada: es la clave para la supervivencia en el campo cuando el camino o el sendero termina inesperadamente y sobreviene una situación que pone en peligro la vida".

- **Moses Ludel, autor de Jeep Owner's Bible
y ex miembro de la junta del TREAD LIGHTLY nacional! programa**

"Este no es el manual de supervivencia de tu padre. El enfoque único y algo irreverente de Cody sirve para captar su atención, y sus consejos prácticos de supervivencia podrían salvarle la vida".

- **Doug Ritter, editor, Equipado para sobrevivir**

"No podemos respaldar su libro, principalmente por razones estilísticas ... toda la actitud gonzo ... la blasfemia de rutina, las ilustraciones claramente sexistas y las cosas religiosas ... harían problemático para NOLS que nuestro nombre respalde este libro. Nuestro respaldo no es siquiera una pregunta".

- **John Gookin, gerente de currículo, National Outdoor Leadership School (NOLS)**

"98.6 es una adición bienvenida al mundo de los manuales de supervivencia. Cody ha ido directo al núcleo de la supervivencia (que muchos autores del tema descuidan o relegan a un párrafo, a lo sumo un capítulo) y ha dedicado todo su manuscrito a mantenerse con vida. A diferencia de otros libros sobre supervivencia que dedican sus contenidos a habilidades, trucos y artilugios que abrumen al lector, Cody (1) lleva a casa lo básico que mata a la mayoría de las personas que se encuentran en una situación de supervivencia, (2) continúa para decirle cómo prevenir ellos, y (3) te dice cómo lograr la mejor oportunidad de rescate. Aunque este libro está dirigido al principiante, tiene mucha información (y calidad de presentación) que beneficiará a muchos de los instructores de supervivencia actuales. Independientemente de quién sea el lector, él / ella saldrá con la comprensión de cómo mantenerse vivo en el desierto".

- **John McPherson, autor de Desnudo en el desierto,
Vida salvaje primitiva y habilidades de supervivencia**

"Desde 1961, he enseñado a la gente sobre el aire libre y cómo vivir y sobrevivir, especialmente en invierno. Desde las regiones polares hasta el desierto y las selvas, he vivido de la tierra, sobreviví y regresé. Cuando se trata de enseñar a sobrevivir, hay personas que hablan y personas que hacen cosas. Encapsulado en el libro de Cody está la esencia de hacerlo, volviendo vivo, sin tonterías, sin trucos, sin teorías no probadas. ¡Es la actitud lo que cuenta y Cody lo tiene! Si la muerte me mira a la cara, quiero a Cody a mi lado. Si él no puede estar allí,

dame su libro. ¡Obtén la actitud también, estudia con Cody!

- **Dr. James C. Halpenny, presidente de A Naturalist's World; compañero de la Club de exploradores; y autor de Invierno: un manual ecológico y una guía de campo para el seguimiento de mamíferos en América del Norte**

"Lo siento, pero los vulgarismos anglosajones dan evidencia de falta de imaginación y vocabulario limitado, y no deben ser tomados en serio".

- **Coronel Jeff Cooper (retirado), editor en general, revista Guns & Ammo**

"Explicación del conocimiento de supervivencia: maneje los problemas que podría encontrar al desviarse de los caminos trillados. Apila la baraja a tu favor llevando algunos elementos esenciales (el kit) que pueden contribuir a tu comodidad, y dile a alguien cuándo y dónde buscarte cuando estás atrasado. Beba suficiente agua, duerma lo suficiente y comprenda la importancia de no permitir que la temperatura de su cuerpo suba o baje de su norma de 98,6, y hay una buena posibilidad de que sobrevivas el tiempo suficiente (sin tener que comer) para ser rescatado, incluso si lleva un mes. La lógica detrás de esto, y más, está muy bien presentada en 98.6 Grados: ¡El arte de mantener vivo tu trasero! Es uno de los pocos manuales de supervivencia refrescantes que presenta un enfoque verdaderamente moderno y actualizado para el conocimiento de supervivencia. ¿Cuántos manuales de hoy profundizan tanto en la importancia del sueño y la ropa en la supervivencia? Los aspectos psicológicos de la supervivencia presentados por Lundin tienen más sentido que prácticamente cualquier otro manual de supervivencia que haya leído hasta ahora. 98.6 es un excelente manual de supervivencia moderno". —**Mors Kochanski, instructora de habilidades para vivir en la naturaleza y autora del**

Superventas canadiense Bush Craft: Vida en el desierto y habilidades de supervivencia

¡Cody lo vuelve a hacer! Con su estilo de enseñanza rápido, sin restricciones, Cody le muestra cómo vivir la buena vida en la naturaleza salvaje. ¡Fiesta, tipos! Esta no es otra estafa tonta de cómo no hacerlo. Cody tiene las habilidades y el conocimiento probados en el tiempo que se necesitan para hacerlo bien. Sabe por experiencia de primera mano adquirida en el campo donde realmente cuenta y explica las cosas de manera clara y precisa, con el tiempo de un showman y la atención al detalle de los estudiosos. ¡98.6 es el único libro que todo viajero al aire libre necesita memorizar!

- **David Wescott, ex presidente de Boulder Outdoor Survival Escuela y autora de Camping in the Old Style**

"98.6 es imprescindible para cualquiera que se tome en serio la idea de mantenerse con vida". Proporcionamos una copia gratuita a todos nuestros clientes que compran SUV especiales".

- **Evan Pownall, CEO, Performance Autos Unlimited**

"En este libro, Cody ha resumido sucintamente y 'en su cara' la información extraña y frecuentemente escrita 'BS' y de relleno sobre las necesidades fisiológicas, psicológicas y materiales absolutas, básicas, en una situación de supervivencia a corto plazo. Luego, presenta claramente la planificación y los medios necesarios para estar verdaderamente preparado. Si el personaje cómico underground de finales de los 60 de R. Crumb, el Sr. Natural, hubiera leído este libro y luego se encontrara en una situación de supervivencia real, apuesto a que sabiamente expondrá: "Encontré la herramienta adecuada para el trabajo! ¡Ahora TÚ también! ¡Planea con anticipación, mantén tu ingenio y sigue la fiesta!"

- **Jim Riggs, instructor de habilidades de vida primitivas y autor de Blue Mountain Buckskin**

"He leído o hojeado casi todos los libros de 'supervivencia' escritos desde que comencé a deambular por los boonies como un Boy Scout preadolescente, y no puedo pensar en nada más aburrido que bostezar y roncar sobre otro 'Cómo sobrevivir en el bosque con nada más que un GPS y un teléfono celular' por Eddie Expert, que copió cada capítulo del Manual de supervivencia de la Fuerza Aérea de EE. UU. De todos modos, ¿qué es esto que veo? ¿Ilustraciones de Russ Miller? ¿El "humor" real aplicado a un tema tan "serio"? ¿Irreverencia ante la catástrofe? Poo-pooing los 'expertos'? ¿Tratando de separar al toro de la mierda? Hijo, ¿cómo te atreves a hacer alarde de tus ideas idiosincrásicas y tu enfoque creativo ante un tema aburrido tan probado y verdadero? ¿Qué harán todos esos Rangers, amigos de S&R, Poses del Sheriff, ¿Y otros 'expertos' piensan en un enfoque tan insensible para mantener vivo el trasero? ¿Cómo te atreves a esperar que las personas que se aventuran en los boonies sean responsables de sí mismas? ¿No sabes que vivimos en una 'Great Cry-Baby Society' donde todos los demás son responsables de ti y de tus errores? ¿Cómo te atreves a esperar que la gente piense por sí misma y salga de sus propios apuros? ¿No sabes que miles de graduados de la facultad de derecho necesitan dinero y te demandarán por esperar que las personas mantengan vivos sus propios traseros? Y, para ser honesto, dado que yo mismo soy un "experto" genuino en supervivencia, realmente no necesito este libro ... pero, tal vez solo conserve esta copia aquí escondida en mi manta de supervivencia. Siempre podría usar algunas ideas nuevas, sacárlas a reír bajo las estrellas del desierto. Veamos aquí ... hmm ... demonios, esta es una muy buena escritura. Es refrescantemente diferente de los otros 'libros de supervivencia de somníferos' que me he visto obligado a leer y revisar. Ya sabes, tal vez ordenaré algunas copias más para mis amigos. Demonios, tal vez incluso enviaré algunos a mis enemigos.

- **Dave Ganci, Rogue Senior, Coyote Face, admirador de Ghengis Khan,**

Cheap Beer 'Expert', Bona-fide Desert Rat y autor de The Basic

Esenciales de supervivencia en el desierto y senderismo en el desierto

"Este libro está CALIENTE ... y, sí, este libro es GENIAL! El Sr. Lundin ha anclado su tratado de supervivencia en el mundo de la realidad final de aquellas cosas que empujan su termostato demasiado alto o demasiado bajo. Reduciéndolo a lo básico, combina la psicología, el alma y la técnica de sonido para mantener la temperatura en la zona de "vive otro día". Preste atención a los viajeros de la montaña, el desierto y el bosque, y usted también puede salir realmente FRESCO de las pruebas más difíciles ... supervivencia, con su ingenio, en un ambiente hostil".

- ***Dan Hourihan, Presidente, Asociación de Rescate de Montaña (MRA)***

98.6 DEGREES

The art of keeping
**YOUR ASS
ALIVE!**

CODY LUNDIN



Gibbs Smith, Publisher
Salt Lake City

Primera edición 07 06
05 04 03 5432

Texto © 2003 por Cody Lundin Ilustraciones ©
2003 por Russ Miller Fotografías © 2003 por
Christopher Marchetti

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse por ningún medio sin el permiso por escrito del editor, excepto breves partes citadas para fines de revisión.

Control de realidad

Todos los escenarios de supervivencia por naturaleza son potencialmente mortales. Parte de la información presentada en este libro, si se usa incorrectamente, podría ayudarlo a matarlo. Cualquiera que brinde capacitación que garantice su seguridad durante una situación de supervivencia al aire libre es un tonto o un mentiroso. Ni el autor, el editor, ni nadie más que ayude en la creación de este libro es responsable de su destino final al usar el material contenido en estas páginas.

Publicado por Gibbs
Smith, editor
PO Box 667
Layton, Utah 84041

Órdenes: (1-800) 748-5439
www.gibbs-smith.com

Ediciones y modelado de portadas de Suzanne Gibbs Taylor Diseñado y producido por Kurt "Nature Boy" Wahliner Impreso y encuadernado en Hong Kong, tierra de juguetes de goma pequeños y baratos

Datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso

Lundin, Cody.
98.6 grados: el arte de mantener vivo tu trasero / Cody Lundin. — 1ª ed.
pags. cm.
ISBN 1-58685-234-5

1. Supervivencia en el desierto: manuales, manuales, etc. I. Título: noventa y ocho punto seis grados. II Título.
GV200.5 .L86 2003
613.6'9 — dc21
2002152817

DEDICACIÓN

Este libro está dedicado a todos los Seres de Luz, vistos y no vistos, que brindan libremente Su inquebrantable apoyo y asistencia a la vida. Tengo la esperanza de que en un futuro no muy lejano, los conceptos en este documento ya no sean necesarios ya que viviremos dentro de una comprensión consciente

de nuestros verdaderos Seres.

EXPRESIONES DE GRATITUD

Este libro es una recopilación de una parte de mi vida, que ha sido enriquecida por demasiadas personas para nombrarlas. Deseo agradecer a todos los que se han cruzado en mi camino por compartir sus experiencias y ayudarme, incluso si no se hizo conscientemente. Ofrezco el mayor agradecimiento y gratitud a todos los Ascendidos y Cósmicos, a todos los Arcángeles, Archeia, y los ángeles, elementales y Elohim por ser mi último equipo de supervivencia. Te debo mi vida por protegerme las muchas veces que caminé, y a veces corrí, hacia la muerte. Para Bob y Annabelle y los demás que me ayudaron físicamente al proporcionar varios patios para dormir, me ayudaron a vivir mi sueño. Para todos mis instructores y estudiantes de supervivencia, espero que este libro los enorgullezca, o al menos los haga reír a carcajadas. Un enorme "sombbrero" para Russ "Grog" Miller por su familia, amistad, y la escandalosa obra de arte que decora estas páginas. Sin duda, el buen viejo "Miller Magic" jugó un papel tremendo en hacer de este libro un clásico de culto destinado. Mi gratitud extrema va para Christopher Marchetti por su fotografía asesina. ¿Quién lo habría golpeado, verdad, hombre? Muchas gracias a Yavapai College, especialmente a Jennifer Taylor y al equipo del departamento de Atletismo por ser tan serviciales y solidarios y por el uso liberal de la computadora. Un fuerte abrazo para Clint y Nancy Davis y mi familia extendida en Champions Gym por aceptarme por lo que soy, oler y todo. Gracias a Georgene y Jim Lockwood por su sabiduría, experiencia y aliento, y al equipo de Gibbs Smith, Publisher por su paciencia y tener las pelotas para hacer algo diferente. Un gran beso húmedo va a mi ángel polvo Heather por su aportación creativa y tolerancia de los senos de Carmen y el proceso del libro en general. Finalmente, para mi familia, mis seres queridos y para todos aquellos tan queridos que creyeron en mí y en mi proceso, o al menos se apartaron, este libro es para ti.

PREFACIO

Imagine que está solo en una caminata de un día y que sucede lo impensable: se cae y se rompe una pierna o algo peor. Debido a que fue solo una caminata de un día, no le dijiste a nadie a dónde ibas y cuándo deberían esperar tu regreso. El clima es cálido y seco: más de 100 ° F durante el día, cayendo a 50 ° F por la noche. ¿Estás equipado para sobrevivir? ¿Has practicado el uso de tu equipo de emergencia en situaciones difíciles? ¿Sobrevivirá antes de que se notifique la ayuda e intente localizar en qué parte del mundo se encuentra sin ninguna pista para ayudar en el proceso? Lo que haga antes de la emergencia determinará sus posibilidades de supervivencia.

Cada año, miles de personas salen de sus casas para pasar un día al aire libre, caminar, esquiar en la nieve, cazar o simplemente disfrutar de estar afuera. De estos miles, muchas personas se lesionan o pierden en el exterior sin estar preparadas para un posible desastre. En cada caso, los miembros voluntarios del Equipo de Búsqueda y Rescate de todo el país desafían los elementos para buscar, rescatar y, desafortunadamente, muchas veces recuperar los restos de una gran cantidad de estas personas que ni siquiera conocen.

Incluso las mejores personas al aire libre son víctimas de la Madre Naturaleza, pero la mayoría de estas "víctimas" no están preparadas para enfrentar los desafíos del aire libre. **Unos pocos preparativos simples antes de partir pueden significar la diferencia entre la vida y la muerte. 98,6 Grados: ¡El arte de mantener vivo tu trasero!** es un libro imprescindible para cualquier persona que ingrese al "desierto" para una caminata de un día o una estadía prolongada. Proporciona una lección honesta y simplificada sobre cómo sobrevivir cuando "Murphy" ataca y te coloca en una situación que pone en peligro la vida.

Como presidente de la Asociación Nacional de Búsqueda y Rescate (NASAR), recomiendo que cualquiera que se aventure en el patio de recreo de la Madre Naturaleza se tome el tiempo de aprender de los años de experiencia en el campo de Cody Lundin. Ha condensado varios grandes manuales de "cómo hacerlo" en un trabajo conciso que puede utilizar en su vida cotidiana. ¡Su filosofía de mantenerlo simple y útil funciona! Como profesional SAR, **98.6 grados** será una adición definitiva a mi biblioteca y mis habilidades de supervivencia.

- MIKE TUTTLE
PRESIDENTE, ASOCIACIÓN NACIONAL DE BÚSQUEDA
Y RESCATE (NASAR)



¡Comprueba esto!

Dios sabe que el mundo no necesita otro libro sobre habilidades de supervivencia al aire libre. Muchos simplemente se copian del antiguo manual de supervivencia de la Fuerza Aérea, son aburridos de leer y ofrecen poco en cuanto al pensamiento original o la creatividad. Aún más inquietantes son los manuales de mierda y cultura pop que describen cómo luchar contra un caimán en cuatro párrafos o menos.

Es una pena que para parecer "profesional" en la cultura actual, la mayoría de las ideas deben ser despojadas de toda vida y originalidad hasta que la esterilidad se convierta en el único terreno común. Esta mentalidad es verdaderamente desafortunada y perpetúa un paisaje monocultivo sin características con pocas posibilidades de afectar al mundo. No se necesita agallas para que alguien aplauda cuando otros ya aplauden.

El formato y el estilo de este libro no es casual, es muy probable que sea diferente de cualquier cosa que haya experimentado. Si bien puede no ser políticamente correcto, está diseñado para ayudar a evitar que usted y sus seres queridos vuelvan a casa en una bolsa para cadáveres. Me gano la vida enseñando habilidades de supervivencia al aire libre. En primer lugar, soy un instructor que está convencido de que el aprendizaje no tiene por qué ser un obstáculo y que un maestro experto con una entrega fresca y apasionada puede incluso hacer que el aprendizaje sea divertido. Con los años, descubrí que ser un buen instructor y un buen profesional de habilidades son dos productos muy diferentes. Una cosa es hacer fuego con palos, pero otra muy distinta es enseñar la habilidad de una manera memorable. Mi estilo de enseñanza es "en tu cara", lleno de mal humor, trucos de salón, y entonaciones de voz fluctuantes, cualquier cosa para obtener y mantener la atención del espectador. He intentado escribir este libro en este estilo. Con suerte, no pierde mucho en la traducción del discurso a la imprenta. Dado que los patrones de memoria bien aceitados son vitales cuando se evalúa y se enfrenta a situaciones de alto estrés como las de un verdadero escenario de supervivencia, presento material de una naturaleza muy visual. He descubierto que la mayoría de las personas son aprendices visuales. Los idiomas escritos, respetuosamente, son bastante nuevos en la escena, ya que todos nuestros antepasados en algún momento dibujaron imágenes o símbolos y contaron historias para comunicarse. Esta profunda respuesta al simbolismo está viva y bien en la psique humana y es un medio muy efectivo para transmitir información. no pierde mucho en la traducción del discurso a la imprenta. Dado que los patrones de memoria bien aceitados son vitales cuando se evalúa y se enfrenta a situaciones de alto estrés como las de un verdadero escenario de supervivencia, presento material de una naturaleza muy visual. He descubierto que la mayoría de las personas son aprendices visuales. Los idiomas escritos, respetuosamente, son bastante nuevos en la escena, ya que todos nuestros antepasados en algún momento dibujaron imágenes o símbolos y contaron historias para comunicarse. Esta profunda respuesta al simbolismo está viva y bien en la psique humana y es un medio muy efectivo para transmitir información. no pierde mucho en la traducción del discurso a la imprenta. Dado que los patrones de memoria bien aceitados son vitales cuando se evalúa y se enfrenta a situaciones de alto estrés como las de un verdadero escenario de supervivencia, presento material de una naturaleza muy visual. He descubierto que la mayoría de las personas son aprendices visuales.

El humor también ha sido utilizado por los maestros para afectar a los estudiantes de una manera más profunda que la de la instrucción convencional corriente. No es casualidad que muchas de las principales religiones mundiales y culturas tribales indígenas utilicen la metáfora del humor por su mayor impacto y potencial de memoria en sus parábolas de aprendizaje.

Un verdadero escenario de supervivencia lo impondrá más allá de lo creíble en todos los niveles de su humanidad, y una de las primeras cosas que se irá al baño serán sus habilidades motoras finas y complejas: cognitivas, físicas y de otro tipo. En general, se verá reducido a actividades básicas de movimiento de motricidad gruesa y simples "imágenes de pensamiento". Debido a esto, si te encuentras en una situación de emergencia, las enseñanzas visuales de Tommy Tardigrade, Willy Nilly, Carmen, Ken Action, Elvis Parsley y la pandilla que sigue estarán contigo mucho después de que se olviden mis palabras.

¿POR QUÉ UN KIT DE SUPERVIVENCIA?

No me puede pasar a mí".

¿Te suena familiar? El resultado de esta simple declaración es *falta de preparación* y es una de las principales razones por las cuales las personas se atascan en el desierto. La causa suele ser la arrogancia o la ignorancia, aunque los dos parecen complementarse muy bien.

Este libro se basa en una conferencia que desarrollé hace muchos años llamada "Mantenerse vivo: un enfoque básico para la supervivencia en el desierto y el kit de supervivencia personal". Esta conferencia simplifica el funcionamiento interno de las situaciones de supervivencia al centrarse en cómo prevenir y tratar con los **asesinos más grandes de todos los entusiastas del aire libre: hipotermia y hipotermia y mantenga su temperatura corporal central a una temperatura viva de 98.6 ° F (37 ° C).**

Es de conocimiento general que la persona promedio recuerda un concepto solo después de haber estado expuesto a él seis o siete veces. El entrenamiento efectivo de supervivencia se deriva de reacciones naturales a situaciones críticas, por lo que muchas ideas centrales se repiten a lo largo de este libro. Maldíceme si quieres por la redundancia, pero lo estoy haciendo para que estas ideas centrales se conviertan en reacciones naturales.

Mi intención es proporcionarle habilidades y conocimientos para ayudarlo a mantenerse *fuera* de una situación de supervivencia a corto plazo "típica" y, si todo lo demás falla, proporcionarle los componentes de un buen kit de supervivencia. Este libro es *no* pretende ser una "guía de campo". Debe utilizarse en la ciudad para ayudarlo a prepararse *antes de* dirigiéndose al interior del país. Dicho esto, incluso un descuido casual de estas páginas debería dejar pocas dudas de que la sabiduría interna no está reservada exclusivamente para una situación de supervivencia en la naturaleza.

En última instancia, este libro le permite a usted y a sus seres queridos ser más autosuficientes en tiempos de cambio, cualquier cambio.

En nuestros asuntos mundiales actuales, saber qué hacer y cómo hacerlo rápidamente durante las emergencias puede salvarle la vida, ya sea en la ciudad o en el país. Aún mejor es la capacidad de leer una amenaza potencialmente mortal antes de que ocurra, evitando así el conflicto por completo. Estos obsequios, así como el resurgimiento de la seguridad y la confianza, son solo algunos de los beneficios de ser más autosuficientes en su mundo.

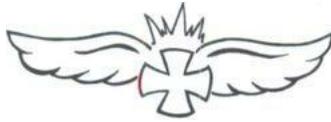
¿Por qué elegí un kit de supervivencia como metáfora viviente de este libro?

Un kit de supervivencia es una destilación de los medios más simples y efectivos para mantenerse con vida. Es su línea de vida en tiempos de necesidad, los componentes que posiblemente sean su única oportunidad de sobrevivir a su crisis actual. Este libro es diferente de otros libros de supervivencia porque trata exclusivamente con el kit de supervivencia al aire libre. Si bien los kits se presentan en prácticamente todos los libros, folletos y folletos sobre la supervivencia en la naturaleza, generalmente se reducen a pequeñas listas simbólicas de cosas para llevar. Esta lista sin sentido generalmente aparece en el apéndice o en algún otro lugar de último minuto en el libro, rara vez ofrece información más allá de sugerirle que lleve una navaja, fósforos, sogas, etc. Me he centrado en mantener los elementos del kit lo más simples posible sin depender de equipos especiales caros y difíciles de encontrar para que pueda ubicar los elementos clave en cualquier lugar, desde pequeñas tiendas de artículos familiares en Oregón hasta cuarenta ferreterías en las montañas Ozark. La simplicidad es la esencia de mantenerse con vida. Para el entusiasta promedio de las actividades al aire libre, los componentes de este kit, junto con la ropa adecuada, el agua y un plan de rescate, deberían ser valiosos en momentos de necesidad. Ya sea que camine, ande en bicicleta, cace o acampe, este libro lo ayudará a diseñar un kit de supervivencia que se adapte a sus necesidades; saber cómo usarlo depende de usted.

Para la mayoría de las personas, la preparación adecuada y un poco de suerte los mantendrán fuera de problemas durante años. Pero, con demasiada frecuencia e independientemente de la preparación previa, una situación que amenaza la vida levanta su fea cabeza. Decenas de personas que han perdido la vida al aire libre aún podrían estar respirando aire si tuvieran un kit de supervivencia y los conocimientos para usarlo. Mi deseo para ti es que aprendas el conocimiento contenido en estas páginas sin tener que enfrentar la prueba definitiva.

Primitively Yours, Cody Lundin,

marzo de 2003





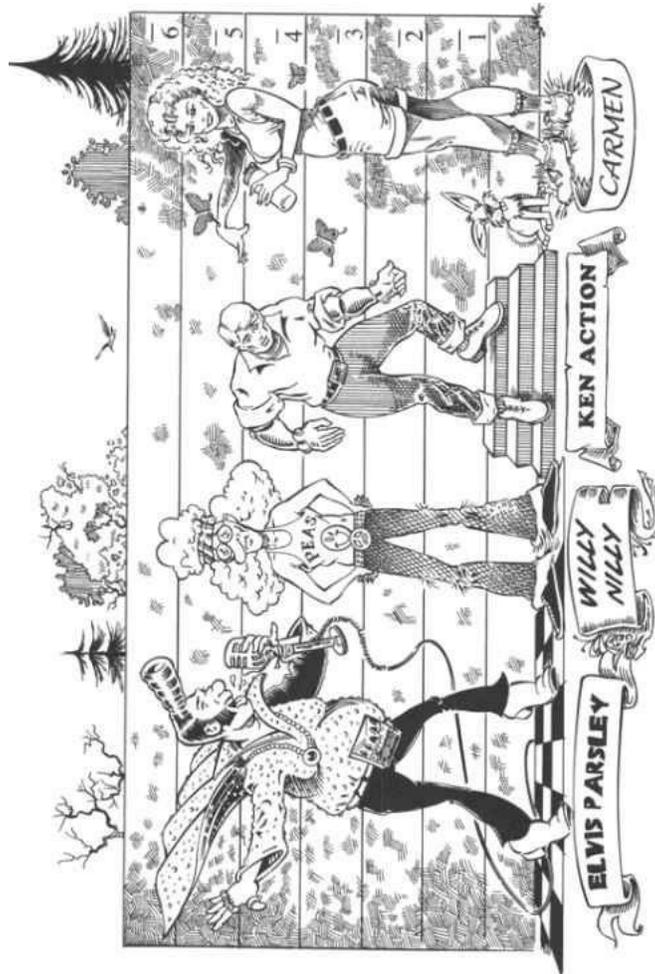
Presentamos "Tommy Tardigrade": ¡fiel compañero y último superviviente!

Los tardígrados, un filo propio, son animales microscópicos de alrededor de un milímetro de longitud que viven en casi todos los hábitats de la tierra, desde los fondos de los lagos hasta las profundidades de los océanos, desde el musgo en la tundra ártica hasta las arenas húmedas del desierto y las altas montañas alpinas, hasta las hojas mojadas atrapadas en tu canaleta. ¡Incluso los han encontrado vivos y pateando bajo más de 16 pies de hielo!

Independientemente de su falta de tamaño, los tardígrados tienen boca, cabeza, cerebro, piernas, ojos y nervios, y cuentan con un control muscular preciso, que les permite moverse como animales superiores. Fueron apodados "pequeños osos de agua" por August Ephraim Goetze, un pastor alemán, en 1773, debido a sus patas rechonchas y su andar pesado. Los tardígrados son conocidos por su capacidad de sobrevivir a condiciones extremas en un estado de animación suspendida. De hecho, ¡los tardígrados han sido reanimados después de más de ciento veinte años de latencia! A corto plazo, todo lo que necesita un tardígrado es agua. Cuando la vida comienza a secarse un poco, el tardígrado atrae sus piernas y se convierte en una bola, transformándose en **un tone!** **Vestido como un tun, su metabolismo prácticamente se detiene y la pérdida de agua se reduce al mínimo. Sin duda, los tuns son el último superviviente del planeta.** Pueden soportar temperaturas abrasadoras de 304 ° F (151 ° C) a -459 ° F (-237 ° C), ¡lo cual es solo un grado por encima del cero absoluto! Tampoco se ven muy afectados por la sequía severa, ácidos y solventes, la inmersión en nitrógeno líquido, alcohol, presiones de casi 6,000 atmósferas y radiación radiactiva. Sin embargo, agregue solo una gota de agua y la pequeña cuba se rehidrata para formar un tardígrado feliz. Dado que confía en su ropa tipo tun para protección y controla su pérdida de agua, Tommy Tardigrade es un recordatorio estelar de la importancia de la ropa y el agua para la supervivencia.

Elvis Perejil y el resto de la pandilla

Un imitador profundo y animado de Elvis, Elvis Parsley se crió en una familia musical donde, cuando era un niño pequeño, sin temor al frente de la banda de polka latina de su padre "Smooth Move". Más tarde en la vida, saltó a la fama local como el incansable portavoz de Buttercup Beef Company, un matadero estatal dedicado a la conservación de las carnes frías. Después de completar su carrera como un habitual en las tiras de Las Vegas, el Sr. Parsley ahora reserva sus espectáculos de suplantación para organizaciones benéficas locales y hogares de ancianos. Nos agradó cuando respondió a nuestro anuncio de ayuda con este proyecto y nos sentimos afortunados de tener a alguien con su valor, confianza y experiencia en el arte de la persistencia activa.



Quieras o no

Aunque bastante nervioso, tímido y algo confundido, el amor y respeto de Willy Nilly por el aire libre superó con creces nuestras expectativas. Mientras que algunos pueden decir que la inocencia es ciega, el Sr. Nilly demuestra que uno nunca está demasiado experimentado para aprender más y mejorar continuamente sus habilidades. Su falta de ego y parcialidad le permite sobresalir escuchando a los demás y las sutiles sabidurías que comparten, adaptando su conocimiento para satisfacer sus necesidades.

Ken Action

Nacido utilizando las maravillas de la tecnología de plástico moldeado por inyección en 1952, Ken Action llamó nuestra atención en la trastienda de una tienda de excedentes militares en Rock Springs, Wyoming. Su dedicación a los hechos, la minuciosidad y la presentación sin sentido lo hicieron natural para nuestro proyecto al transmitir terminología compleja y habilidades orientadas a los detalles. El Sr. Action también sirve como un valioso enlace y recordatorio para aquellos demasiado rígidos en sus pensamientos y actividades, sofocando así la creatividad, el humor y la adaptabilidad. La incapacidad de adaptarse a la evolución mundial actual al seguir siendo esclavo de metodologías de enseñanza y entrenamiento estancadas y obsoletas genera, en el mejor de los casos, mediocridad.

Carmen

Carmen tiene una afinidad natural y conciencia por el aire libre y es respetada por su conocimiento intuitivo de cómo funciona la naturaleza. Su estilo de liderazgo, actitud positiva y calidez ayudan a calmar los nervios de los demás. Aunque práctica, fuerte y centrada, equilibra su inteligencia con las necesidades del momento, lo que demuestra que la flexibilidad es el mejor amigo de un sobreviviente. A menudo se le pide consejos sabios y presta un servicio tremendo como el pegamento que mantiene unidos a los otros personajes.

SITUACIONES DE SUPERVIVENCIA: ¿CÓMO EMPIEZAN?

¿Cómo ocurren las situaciones de supervivencia? ¿Cómo empiezan? Estas son preguntas cargadas. Una más precisa sería: "¿Cómo no comienzan?" Ley de Murphy, ¿recuerdas? Lo que puede salir mal lo hará. Llantas pinchadas, clima extraño, giros incorrectos, extremidades rotas y un millón de escenarios más existen para arruinar el bosque. La mayoría de las veces, los asuntos que amenazan la vida son el resultado final de varios eventos aparentemente insignificantes. Tomados uno a la vez, tendrían poco efecto, pero cuando se combinan pueden matar. Por lo tanto, una parte principal de cualquier estrategia de supervivencia es reconocer las señales de peligro temprano para que se puedan tomar medidas correctivas.

Una de las formas más comunes de conocer a su creador es inocentemente suficiente en la simple caminata de un día. ¿Puedes adivinar por qué? ¿Alguna vez has escuchado a alguien decir: "No va a pasar nada, cariño". Solo nos iremos por unas horas. ¡Es solo una caminata de un día!

Las caminatas de un día son notorias por comprometer vidas, ya que inducen a las personas a una sensación de complacencia con respecto a la preparación adecuada para un viaje. Frases como "No necesitamos ese suéter extra" o "¡Dejen el agua en el camión!" puede terminar poniendo a las personas seis pies debajo.

Muchas personas han muerto a menos de una milla de sus vehículos sin siquiera estar en el desierto. Hace unos años, en el desierto de Arizona, una pareja de ancianos dio una vuelta equivocada en su automóvil y se encontró viajando por un camino de tierra en las afueras de Phoenix. Después de quedar atrapada en un lavado de arena, la mujer abandonó el barco para caminar hacia una importante carretera interestatal que estaba claramente a la vista. Unos días después, los buscadores encontraron su cuerpo a menos de una milla de la carretera, muerto de deshidratación e hipotermia. Su frágil esposo, que se quedó con el automóvil, también murió. Un espejo retrovisor desprendido del vehículo y dirigido al tráfico de la autopista podría haberles ayudado. Qué terrible desperdicio. La preparación adecuada puede salvarle la vida: pregúntele a cualquiera que haya muerto por exposición; ellos te lo dirán.

Matarte suavemente: enemigos para tu supervivencia

Si bien es imposible completar esta lista debido a las infinitas variables presentes dentro de la naturaleza humana y la Madre Naturaleza, muchos viajeros al aire libre comúnmente se enfrentan a los enemigos a continuación. Si bien no hay garantías en una situación de supervivencia, una planificación adecuada, junto con un entrenamiento de supervivencia de calidad y una práctica posterior, evitará que muchos de estos ocurran en primer lugar.

- Ansiedad y miedo (estos dos, cuando se mezclan con el poder de la imaginación, son asesinos voraces)
- Dolor y lesiones
- Enfermedad
- Frio y calor
- Sed y hambre
- Humedad
- Cansancio y falta de sueño.
- Aburrimiento
- Soledad y aislamiento
- La complacencia y el deseo de comodidad.
- Terquedad (negativa a reconocer y detener acciones que ponen en peligro la supervivencia)
- Promesas (garantías poco realistas hechas a uno mismo u otros que conducen a un comportamiento estúpido)
- "Get-home-itis" (establecer e intentar mantener líneas de tiempo poco realistas)

Los últimos tres enemigos a menudo trabajan sutilmente su magia de muerte infecciosa juntos, lenta pero segura, erosionando tu buen juicio.



SUPERVIVENCIA VS. VIDA PRIMITIVA O “VIVIR DE LA TIERRA”

Si no logras sacar a ti y a tus seres queridos de un escenario de supervivencia moderno, todos morirán. No es como si el bar cerrara a la 1:00 a.m. y usted se haya quedado sin su último paquete de seis, o tenga una rueda pinchada a tres cuadras de su casa. Es una situación grave que pone en peligro la vida con poca consideración por el medio ambiente o cualquier otra cosa. Puede recurrir a la tala de árboles vivos, quemar productos de petróleo desagradables o cosechar de manera no delicada los materiales necesarios para mantener con vida a usted y a sus seres queridos. Serás sometido a un tremendo estrés mental, emocional y físico. Deberá cumplir estrictamente las leyes de cómo el cuerpo pierde y gana calor a través de la conducción, convección, radiación, evaporación y respiración. A menudo, a menos que sea bendecido por un evento favorable durante su prueba de supervivencia, no se le dará una segunda oportunidad si lo arruina.

Hay muy pocas reglas, pero sus objetivos principales son regular la temperatura corporal central y ser rescatado de su situación lo antes posible.

El escenario moderno de supervivencia

Las situaciones de supervivencia tienen tantas formas y tamaños como zits en un adolescente, y pueden durar varios períodos de tiempo. Puede **estar muerto en un par de minutos, horas, días, semanas o meses**. Sin embargo, *El escenario de supervivencia promedio dura 72 horas, o tres días*. Estadísticamente hablando, esta es la cantidad de tiempo que pasa antes de que los buscadores te encuentren vivo o muerto, siempre y cuando tengas a alguien buscándote. El objetivo principal de este libro es apostar al hecho de que serás rescatado dentro de un período de tres días, en gran parte porque te molestaste en decirle a alguien a dónde ibas. Obviamente, esto no significa que deba rendirse si su situación dura más tiempo, sino que tendrá que esforzarse aún más. Nunca te rindas tratando de sobrevivir. Si hoy te comprometes en el bosque, hay muchas posibilidades de que caigas en la categoría de supervivencia moderna.

Vida primitiva

Una situación de vida primitiva es un compromiso a largo plazo. No hay forma de ser rescatado porque ya estás en casa. Si te encuentras en esta situación, es probable que tu tío esté usando un taparrabos masticando un pedazo de carne seca de rata.

Las diferencias

Hay mucha confusión con respecto a la diferencia entre un escenario de supervivencia moderno y las habilidades de vida primitivas. Son dos escenarios completamente diferentes cuyos objetivos principales se superponen: el objetivo principal en cada uno es mantenerse con vida, uno a corto plazo (estadísticamente) y uno a largo plazo. Para el recreacionista al aire libre promedio, las habilidades primitivas deberían pasar a segundo plano para aprender habilidades modernas de supervivencia si aprender a sobrevivir es la intención principal. En otras palabras, descubra la magia de hacer fuego por fricción después de perfeccionar el uso de fósforos.

En cualquier caso, todas las habilidades de supervivencia modernas se originaron a partir de habilidades primitivas, y la belleza de conocer ambas es empoderadora. Si pierdo mi cuchillo, puedo hacer uno de piedra. Si mi magnesio y mis fósforos van río abajo, tengo el potencial de crear fuego con palos.

Para enseñar efectivamente las habilidades modernas de supervivencia, uno también debe estar bien versado en habilidades primitivas. Nada imparte la mentalidad de poder hacer más con menos y las posibilidades de improvisación como vivir primitivamente. Sin embargo, como todo lo demás, los tiempos cambian y con ese cambio viene una variedad de productos modernos que pueden resultar valiosos para su supervivencia.

Asistí a una reunión hace varios años y vi a un amigo y un reconocido instructor de habilidades primitivas usar casi un libro entero de fósforos para encender un fuego. Esta misma persona puede hacer fuego con palos en menos de veinte segundos. Aprender habilidades de supervivencia es muy parecido a aprender artes marciales. ¿Prefieres enfrentarte a un asaltante con media docena de estrellas arrojadas o un Uzi? Los guerreros samurai de hoy en día sin duda llevarían un arsenal completo de armamento automático y otros artilugios tecnológicos. Hay un viejo dicho, "No llesves un cuchillo a un tiroteo", ¡especialmente si tienes una opción en el asunto! Con el samurai, solo el aspecto de la herramienta ha evolucionado con el tiempo, pero la intención detrás de la herramienta (la mentalidad guerrera, el entrenamiento físico y el sentido común) ha permanecido esencialmente igual. Una de las ilusiones principales que confunde una situación primitiva y una moderna es la importancia de la comida. Recuerde, el escenario de supervivencia moderno promedio dura tres días o menos. Conozco personas que han ayunado durante cuarenta días y ninguno de ellos se llamaba Jesús. De hecho, un adulto normal bien alimentado tiene suficientes reservas de grasa para vivir de sesenta a setenta días, aunque en un entorno clínico controlado. Los soldados en el campo, cuando están sujetos a serias restricciones alimentarias, han mantenido rutinariamente una carga de trabajo relativamente normal de hasta nueve días. Durante la Segunda Guerra Mundial, los conocidos estudios de inanición de Minnesota descubrieron que una pérdida de menos del 10 por ciento del peso corporal no afectaba el rendimiento físico. Fue solo cuando el sujeto continuó el patrón de hambre durante períodos más largos de tiempo y perdió más peso corporal que el rendimiento físico comenzó a sumergirse en la nariz.

Enseñar a una clase básica de supervivencia cómo atrapar alimentos con una variedad de trampas y trampas no solo es poco realista y poco práctico (imagina que tu tía urbana de sesenta años está preparando decenas de trampas de caída muerta), ignora el tema más importante de la regulación temperatura corporal. Además, a menos que se atrape para ganarse la vida, sus posibilidades de cosechar más calorías de las que usará para comer son discutibles. En climas fríos extremos, la comida sería buena ya que la digestión genera calor metabólico, pero no reemplaza el sombrero y la parka. La mayoría de nosotros tenemos suficientes calorías almacenadas alrededor de nuestra cintura para superar las situaciones modernas más comprometedoras.



LA PSICOLOGÍA DE SUPERVIVENCIA Y LA IMPORTANCIA DEL PRIOR ADECUADO FORMACIÓN

"Gobierna tu mente o te gobermará".

- HORACE

La supervivencia es 90 por ciento de psicología. Cuando las fichas están bajas, no importa lo que hayas enterrado en el patio trasero o cuántos libros sobre supervivencia hayas leído. Si eres un caso mental y emocional durante tu episodio de supervivencia, eres un brindis.

Los beneficios de una actitud positiva son muchos, y van desde mejorar su salud y ayudar a la resistencia a las enfermedades hasta poner más efectivo en su cuenta bancaria. La ciencia ha demostrado que la actitud, la autoestima y el humor influyen en los cambios en la frecuencia cardíaca, las hormonas y la química del cuerpo. Todas las células vivas responden instantáneamente a cada pensamiento y sentimiento que tenemos. Al igual que ponerse un par de lentes de colores, la forma en que pensamos y sentimos sobre el mundo afecta nuestra percepción sobre todos y todo. Si el mundo parece un infierno para alguien, que así sea. Para esa persona resulta ser solo eso. Otra persona experimentará el mundo como maravilloso; y así es, al menos para él o ella. Dicho de otra manera, tu psicología crea tu fisiología.

El entrenamiento en las habilidades físicas necesarias para sobrevivir es bastante fácil en comparación con el aspecto psicológico de la supervivencia. Las personas que mueren en situaciones de supervivencia experimentan la muerte psicológica mucho antes de que sus cuerpos físicos se retiren. El miedo, la ansiedad, la vergüenza, la ira, la frustración, la culpa, la depresión, la confusión, el aburrimiento y la soledad son reacciones comunes al estrés de emergencia. Todos intentarán despojarte de la esperanza, obligándote a abandonar la lucha por la vida. Como pronto exploraremos, en situaciones que amenazan la vida, la línea entre las respuestas fisiológicas y psicológicas de un sobreviviente se vuelve bastante transparente.

Un amigo mío es un oficial de policía en el equipo local SWAT. A veces recibe una llamada en medio de la noche sobre una situación de rehenes a la que responde de inmediato. Una vez allí, informa al oficial al mando, quien le emite un arma especializada. En una noche en particular, el cartucho del cargador para el rifle está envuelto con cinta azul en lugar de roja. Al instante su adrenalina se desploma. Es un simulacro. No hay problemas de rehenes. Cada movimiento durante el resto de esta noche, aunque valioso, no podría compararse con la adrenalina antes de ver la cinta azul envuelta en la revista.

El entrenamiento previo para la emergencia inesperada es un movimiento sabio. Se ha demostrado que practicar repetidamente algo hace un surco cada vez más profundo dentro del sistema límbico, un sistema que ordena ciertos comportamientos necesarios para la supervivencia de todos los mamíferos. Fisiológicamente, la práctica hace la perfección, o muy cerca.

Poner o callar

Todas las personas empujadas a una situación de supervivencia pasan por el proceso de identificar la amenaza o amenazas particulares y luego formular un plan para tratar con ellas. La cantidad de tiempo que tiene que seguir los pasos a continuación depende de lo que esté sucediendo. Su reacción al escenario puede ocurrir en unos segundos (carga de oso pardo) o días, y fluctuará continuamente a medida que se revele más y más información sobre su situación.

Reacción al escenario:

1. Fase de reconocimiento.
2. Velocidad (las funciones del cuerpo reaccionan: la presión arterial aumenta, la frecuencia cardíaca se acelera, etc.).
3. Adaptación o no adaptación (desmayo).
4. Pasos dados para la supervivencia.

La mayor competencia desarrollada a través de la práctica reduce el tiempo de reacción necesitaba realizar una habilidad, por lo tanto, usar mucha menos energía. Este último punto es crítico, ya que no siempre se habrá tragado un tazón lleno de cereales y se despertará renovado de diez horas de descanso de belleza cuando comience la emergencia. Por lo general

ser irregular alrededor de los bordes y deshacerse rápidamente con pocos suministros para ayudar a prevenir la muerte. Estudios científicos sobre *aprendizaje y memoria* apuntan directamente a las neuronas del cerebro. Un cerebro humano adulto contiene aproximadamente 12 a 15 mil millones de células nerviosas, de las cuales utilizamos un mísero 4 por ciento de su potencial. Al igual que un juego de citas biológicas, estas neuronas, o pequeñas células de procesamiento de información, se juntan e intentan establecer conexiones con otras neuronas. Muchos son bastante buenos en esto, ya que algunas conexiones de neuronas individuales suman miles. Cuanto más se "usa" el cerebro, más conexiones se hacen y más altas son sus puntuaciones de SAT. Las dendritas, pequeñas estructuras en forma de árbol, usan sus muchas ramas para canalizar señales eléctricas hacia las neuronas mismas. Cuando la señal adecuada dispara el gatillo de las neuronas, por así decirlo, y no todas lo hacen, la neurona envía su propio mensaje a través de un axón en forma de tallo. El axón canaliza la información a través de uniones llamadas sinapsis,

La memoria, el acto de recordar y reconocer, se basa en dos variables. Uno implica cuántos sentidos (vista, sonido, olfato, tacto y gusto) están involucrados para estimular el recuerdo. Cuantos más sentidos se pongan en juego, mayor será la memoria. La otra variable ayuda a formar el patrón para la memoria misma. La memoria implica disparos repetidos entre dendritas. Cuando se adquiere una nueva habilidad, la información fresca tiene un gran salto en la brecha sináptica entre las dendritas. No hay un patrón a seguir, ni un camino bien usado, ya que la habilidad se ha embarcado en "el camino nunca viajó". La primera vez que se aprende una nueva habilidad y se establece una conexión entre las dendritas, el cerebro libera una proteína grasa resbaladiza llamada mielina. Inicialmente, como una pareja recién íntima que necesita desesperadamente lubricante, la nueva información tiene dificultades para cruzar. Sin embargo, cada vez que se activa la conexión, una mielina más resbaladiza recubre las dendritas, hasta que eventualmente, con suficiente práctica y repetición, la conexión se lubrica completamente y puede operar rápidamente con un mínimo esfuerzo. **Cuanto más habilidades de supervivencia tenga un individuo que se hayan practicado físicamente y de otro modo, mayores serán las probabilidades de que esas habilidades se destaquen durante una emergencia estresante.** Para el sobreviviente, múltiples conexiones de mielina completamente lubricadas preprograman soluciones rápidas y decisivas para escenarios mortales al dejar caer directamente patrones críticos de movimiento motor en el sistema nervioso central.

Si bien la búsqueda de la perfección puede matarte rápidamente en el exterior, lograr una habilidad es un verdadero generador de confianza. Esta confianza tranquilizadora penetra profundamente en el individuo, más allá de la mente consciente, lo que le permite a la persona entrar en acción rápidamente durante situaciones de crisis, minimizando el potencial de "congelamiento". Las congelaciones, que quedan inmovilizadas por el miedo y el pánico, generalmente resultan de experimentar una amenaza que se percibe más allá de la capacidad del perceptor para enfrentarla de manera efectiva.

Las situaciones son estresantes para las personas porque las ven así. Para algunos, pasar sin papel higiénico en el desierto presiona los botones principales. Como nunca se han limpiado el trasero con una piedra, un palo u otra belleza natural, se deben crear nuevas sinapsis en el acto.

Todas las percepciones pueden alterarse con la capacitación adecuada y la práctica posterior. La práctica reduce el tiempo de respuesta, que en sí mismo podría salvarle la vida. La Madre Naturaleza está llena de variaciones, variaciones que pueden dar paso al miedo o al pánico si no se controlan. Cuanto más situaciones simuladas te enfrentes, mejor te adaptarás al estrés en tiempo real.

Una gran cantidad de incidentes apuntan al hecho de que aquellos que ensayan mental y físicamente los procedimientos de emergencia se **benefician de la acción automática cuando ocurre una crisis. Imágenes ha sido usado durante tanto tiempo como ha habido personas. Al construir una casa, produce una imagen en su mente sobre cómo le gustaría que se vea la casa.** Esta información se entrega a un arquitecto que luego hace que la imagen sea tangible en papel. La imagen se llena con el poder de la emoción y la equidad del sudor y, ¡Wham! El edificio se manifiesta de la nada. Las imágenes mentales, utilizadas por los mejores atletas durante décadas, fortalecen los programas motores de cualquier cosa que visualice en su cabeza a través de la estimulación de bajo nivel de las fibras musculares involucradas. La acción de encender una cerilla, por ejemplo, se puede mejorar golpeando adecuadamente la cerilla como una imagen en movimiento en su mente. Jugar escenarios hipotéticos de supervivencia y las reacciones correctas a ellos tienen el mismo valor. Visualizar una serie de reacciones correctas brinda opciones mientras aumenta aún más la confianza.

Lo que importa no es tanto lo que usted cree, sino la forma en que lo cree y el procedimiento para traducir esa creencia en acción.

- LIN YUTANG

Los diez (once) elementos esenciales

Aunque genérica en su formato, la siguiente lista, generalmente conocida como "Los diez elementos esenciales", destaca las habilidades y el conocimiento que debe poseer cualquier persona capacitada en actividades al aire libre. Si bien carece de sus consejos con respecto a las altas temperaturas y la importancia de un sueño adecuado, que he agregado como número once, la lista general

La eficacia es probada y atemporal en su aplicación.

1. Una actitud positiva.
2. Combustible para quemar: comida.
3. Hidratación adecuada: agua.
4. Capacidad para mantenerse caliente y seco: ropa.
5. Capacidad para secarse: refugio.
6. Capacidad para calentarse: fuego.
7. Sepa a dónde va: navegación.
8. Conozca el medio ambiente: el clima.
9. Capacidad para atraer ayuda: señalización de rescate.
10. Capacidad para proporcionar ayuda: botiquín de primeros auxilios.

11. Capacidad para obtener reparación fisiológica y psicológica: sueño adecuado. La conclusión indiscutible es esta: independientemente de lo simple que parezca una **habilidad en la superficie, Todas las acciones del cuerpo consciente están compuestas de funciones neurofisiológicas extremadamente complejas. Es imperativo que mantenga** sus planes de supervivencia lo más simple posible. Las habilidades sofisticadas, complicadas y difíciles de aprender representadas en muchos libros y videos de supervivencia, y la basura que intentan vender, carecen de relevancia en una emergencia de campo moderno en tiempo real. Todos los instructores profesionales de supervivencia han elegido conscientemente la profunda responsabilidad de capacitar a sus clientes para enfrentar de manera efectiva y eficiente los peores escenarios del peor de los casos. No es solo otro trabajo o pasatiempo divertido. Con esta responsabilidad viene la obligación de comprender cómo reacciona el cuerpo humano y se enfrenta al estrés, ya sea a través del clima cálido y frío, el miedo, el pánico o miles de millones de escenarios más que la Madre Naturaleza y la naturaleza humana pueden ofrecer. Deben buscarse tácticas de enseñanza que preparen consciente y subconscientemente a un estudiante para las presiones del mundo real de mantenerse con vida al permitirle actualizar rápidamente las habilidades básicas con un tiempo de respuesta limitado. El entrenamiento repetitivo y realista, basado en habilidades motoras simples y gruesas que son fáciles de aprender, practicar y realizar, hace maravillas por la motivación y la confianza del estudiante. Una vez que un instructor comprende la fisiología de cómo reaccionan las personas asustadas y lo que se espera que logren física, mental y emocionalmente, el instructor puede desarrollar y enseñar habilidades y actividades que son relevantes y efectivas en una supervivencia moderna a corto plazo. emergencia. Las habilidades motoras gruesas que son fáciles de aprender, practicar y realizar: hacen maravillas para la motivación y la confianza de un estudiante. Una vez que un instructor comprende la fisiología de cómo reaccionan las personas asustadas y lo que se espera que logren física, mental y emocionalmente, el instructor puede desarrollar y enseñar habilidades y actividades que son relevantes y efectivas en una supervivencia moderna a corto plazo. emergencia. Las habilidades motoras gruesas que son fáciles de aprender, practicar y realizar: hacen maravillas para la motivación y la confianza de un estudiante. Una vez que un instructor comprende la fisiología de cómo reaccionan las personas asustadas y lo que se espera que logren física, mental y emocionalmente, el instructor puede desarrollar y enseñar ha

Dulces sueños

La importancia de dormir bien por la noche no puede exagerarse. Al igual que el oxígeno, el agua y los alimentos, el sueño es una necesidad fisiológica esencial. La relación entre la somnolencia y los accidentes ha sido evidente durante mucho tiempo, desde dar un giro equivocado en el bosque hasta los horrores de Three Mile Island, Chernobyl y Exxon.

Valdez Los atletas de todo el mundo siempre han creído en el poder de cerrar los ojos para un rendimiento óptimo. Los estudios sobre la privación del sueño, tanto militares como civiles, son prolíficos, pero aún hay mucho que saber sobre cómo pasamos un tercio de nuestra vida.

En pocas palabras, los patrones de sueño consisten en un estado inactivo de onda lenta llamado *no REM* y un estado de sueño activo llamado *MOVIMIENTO RÁPIDO DEL OJO*, aunque hay toneladas de diferencias relacionadas con la edad en los patrones de sueño. Ambas están reguladas por influencias circadianas y homeostáticas, controladas por áreas del cerebro ubicadas en el hipotálamo, el prosencéfalo basal y el tronco encefálico pontino. *Ritmos circadianos*, Los ritmos biológicos que se producen en un intervalo de aproximadamente 24 horas, también influyen en importantes sistemas de supervivencia, como el estado de alerta mental y visual y la temperatura corporal central. Incluso las células individuales son capaces de demostrar los ritmos circadianos, que son ritmos que persisten independientemente de la cantidad de sueño, comida o actividad que haya practicado. Estos ritmos disminuyen sistemática y naturalmente la temperatura corporal central, ya sea que tenga hipotermia o no, y puede, por razones obvias, agregue combustible a una situación ya fea, así como puede estar relacionado con su metabolismo y uso de oxígeno. Si bien hay mucho desacuerdo en la literatura, la falta de sueño compromete al cuerpo de muchas maneras. No hace falta un estudio científico para darse cuenta de que el hecho de no atrapar algunos Zs hace que la gente se sienta malhumorada, cansada, olvidadiza, torpe y, en general, no es divertido estar cerca. Los factores estresantes al aire libre desconocidos, como ruidos extraños, temperaturas extremas, privación de calorías, tiempos de sueño extraños y más, trabajan al unísono para golpearlo gradualmente con una sensación de fatiga extrema y cansancio. Aunque la mayor parte de lo que sabemos sobre la falta de sueño gira en torno al sistema inmune y la función cerebral, recientemente se descubrió que la privación del sueño interfiere con el metabolismo de la glucosa (una fuente crítica de energía para toda la actividad celular) al disminuirla 30 a 40 ¡por ciento! Esto podría afectar la resistencia, el tiempo de recuperación física y la regulación de la temperatura corporal. El almacenamiento de glucosa en los músculos y el hígado (glucógeno) es particularmente importante para cualquier actividad de resistencia. en un trabajo al unísono para golpearlo gradualmente con una sensación de fatiga extrema y cansancio. Aunque la mayor parte de lo que sabemos sobre la falta de sueño gira en torno al sistema inmune y la función cerebral, recientemente se descubrió que la privación del sueño interfiere con el metabolismo de la glucosa (una fuente crítica de energía para toda la actividad celular) al disminuirla 30 a 40 ¡por ciento! Esto podría afectar la resistencia, el tiempo de recuperación física y la regulación de la temperatura corporal. El almacenamiento de glucosa en los músculos y el hígado (glucógeno) es particularmente importante para cualquier actividad de resistencia. en un trabajo

estado privado de sueño, el almacenamiento de glucógeno puede ralentizarse, evitando que el sobreviviente "llene el tanque de gasolina". También se descubrieron niveles elevados de la hormona del estrés cortisol, una hormona catabólica (descomposición), que se ha relacionado con el desarrollo de alteraciones de la memoria, la reparación y el crecimiento de los tejidos deteriorados y un sistema inmunitario deprimido, lo que provoca una mayor susceptibilidad a los insectos y enfermedades desagradables. . Si bien las tareas que requieren un breve estallido de concentración se ven menos afectadas por el cansancio, las tareas que requieren un monitoreo constante, como buscar a sus rescatistas, sufren mucho tiempo. Además, fuera de las habilidades practicadas, la toma de decisiones complejas se desploma al igual que la memoria a corto plazo y la comunicación verbal. En el lado positivo, curiosamente, la falta de sueño se ha utilizado como un tratamiento alternativo para la depresión,

La buena noticia es que los efectos negativos de la privación del sueño pueden curarse mediante un patrón de sueño normal. Mucha evidencia también apunta al hecho de que la "fuerte motivación", junto con un buen acondicionamiento físico, es uno de los principales factores para mantener temporalmente a raya los efectos de la fatiga. La conclusión es que el jurado aún está fuera de muchos aspectos de la fisiología de la privación del sueño, y se deben realizar más estudios antes de que se adhiera cualquier información "nueva".

Igualmente importante, si no más importante para el sobreviviente, es la capacidad de mantenerse despierto si es necesario cuando está cansado. Intente actividades de estimulación como movimiento, conversación, beber, masticar o cualquier otra cosa que se le ocurra para ayudar a sacudir temporalmente el sueño. Si está preparado para un desafío, el récord mundial de no dormir en una persona sin una afección médica es de 18 días y 17 horas.

La siesta todopoderosa

Aunque existen muchos escenarios que son prácticamente imposibles de dormir, esfuércese por dormir lo más que pueda, cuando pueda. Los seres humanos requieren de 7 a 8 horas de sueño cada noche, dependiendo de la edad y otros factores individuales, sin embargo, la investigación ha demostrado la importancia de lograr un mínimo de 4 ½ a 5½ horas de "sueño central" cada 24 horas. En las extrañas circunstancias de sueño de la mayoría de las situaciones de supervivencia, las siestas pueden ser uno de los medios más efectivos para aumentar el rendimiento mental, emocional y físico. Si bien las siestas se pueden tomar en cualquier momento, las iniciadas por la noche, temprano en la mañana y a media tarde le permitirán salir más rápido. Cuanto más larga sea la siesta, mayor será la respuesta restauradora, aunque las siestas de tan solo 20 minutos han resultado ser increíblemente efectivas. Dormir **antes de tiempo, antes de una esperada aventura sin dormir, También es útil. El conocido efecto secundario de la siesta llamado *la inercia del sueño, o la borrachera*** del sueño, en la que te sientes malhumorado, confundido, desorientado y, en general, peor que cuando empezaste, se trata fácilmente caminando durante 5 o 10 minutos después del despertar. La moraleja de la historia es obvia, trate de evitar realizar tareas críticas inmediatamente al despertarse de una siesta.

Incluso la persona al aire libre más experimentada puede y queda atrapada por sorpresa, así que no esperes ser un superhombre o una mujer. La naturaleza tiene una forma de abrir la caja de tu Pandora, independientemente de tu nivel de entrenamiento. Al igual que el escenario SWAT de mi amigo anteriormente, es imposible obtener un 100% de realismo de entrenamiento para comprender los efectos del intenso estrés mental y emocional. Independientemente de la calidad de la capacitación y la competencia de los instructores, el estudiante siempre sabe que es un simulacro. Este conocimiento es un punto ciego personal en nuestra propia psicología. La realidad de su mentalidad de sobreviviente es la siguiente: si bien el entrenamiento es imprescindible y de un valor extremo, nunca sabrá realmente de qué está hecho hasta el día en que las cosas marrones golpeen al fanático.

¿Por qué el miedo apesta?

"Si tienes miedo, morirás".

- RICHARD VAN PHAM
 DESPUÉS DE SER RESCATADO POR UNA GUERRA DE ESTADOS UNIDOS DESPUÉS
 DE GASTAR TRES MESES A LA DERIVA EN EL MAR. APARTE
 DE TENER UNA ACTITUD POSITIVA, RICHARD SOBREVIVIO
 CAPTURANDO AGUAS DE LLUVIA Y ASANDO PÁJAROS DE MAR
 QUE ATERRIZARON EN SU VELERO.

Si bien la respuesta inicial del cuerpo al miedo ha salvado innumerables vidas desde que comenzó el tiempo, el estrés a largo plazo del miedo apesta, ya que su daño al cuerpo humano ha sido clínicamente probado durante décadas. Cuando el cerebro percibe una amenaza para la supervivencia, el *sistema nervioso simpático* (SNS) se vuelve loco al liberar de inmediato toneladas de hormonas del estrés, llamadas adrenalina o epinefrina, en el sistema circulatorio. Esta acción refleja al estrés ocurre automáticamente y es prácticamente incontrolable. El cóctel químico es la base del mecanismo de lucha o huida del cuerpo y se caracteriza por varios factores, incluido un aumento de la frecuencia cardíaca (de 70 latidos por minuto a más de 200 en menos de un segundo), aumento del gasto cardíaco, aumento de la sangre presión y aumento de azúcar en la sangre. La sangre se desvía de los órganos a los grupos musculares más grandes, lo que aumenta las capacidades de fuerza y aumenta las habilidades motoras gruesas mientras se acelera la frecuencia respiratoria, transportando así mayores cantidades de oxígeno a las fibras musculares recién reclutadas. Al mismo tiempo, aumenta la sudoración para enfriar los músculos. Los vasos sanguíneos menores en los brazos y las piernas se contraen para reducir el sangrado por posibles lesiones, la digestión cesa y los temblores musculares se apoderan. Las pupilas se dilatan, lo que reduce la percepción de profundidad, mientras que el rendimiento del músculo axilar cae en picado, creando una visión borrosa. Y, como si esto no fuera suficiente, el campo de visión se estrecha, produciendo visión de túnel. En mayor o menor medida, el tiempo parece pasar más lentamente, llamado efecto tache-psyche, lo que permite un mayor tiempo de reacción ante la emergencia percibida.

Los investigadores han pasado años descubriendo por qué el estrés deteriora el rendimiento en los soldados de combate, en última instancia, vinculando un ritmo cardíaco elevado con la ejecución horrible de habilidades motoras finas y complejas. Descubrieron que una frecuencia cardíaca de 115 latidos por minuto o más rápido comprometía severamente las habilidades motoras finas. Cuando la frecuencia cardíaca superó los 145 latidos por minuto, las habilidades motoras complejas comenzaron a sufrir. En contraste, en tiempos de alto estrés, las habilidades motoras gruesas no se vieron afectadas. Una vez más, una razón más para mantener sus habilidades al aire libre y el equipo que lleva de diseño simple.

Cinco factores que dictan la gravedad de una adquisición de cuerpo total SNS

1. La gravedad de la amenaza percibida.
2. El tiempo disponible para responder.
3. Confianza personal en habilidades y entrenamiento.
4. El nivel de experiencia en el manejo de la amenaza.
5. La cantidad de fatiga física combinada con la ansiedad actual.

Una vez que comienza el caos fisiológico, el SNS gobierna el cuerpo con un puño de hierro, controlando todos los sistemas voluntarios e involuntarios hasta que se elimine la amenaza de supervivencia, el rendimiento personal se vuelque, o el *sistema nervioso parasimpático* (PNS) recupera el control. Cuanto más asustado estés, más se apodera tu SNS de tu mundo. Antes de atravesar la puerta en medio de la noche, los oficiales de policía en una redada experimentan habitualmente bajos niveles de actividad del SNS, lo que resulta en un aumento de la frecuencia cardíaca y la respiración, temblores musculares y una mayor sensación de ansiedad. Sin embargo, ser cargado por un oso pardo causará niveles muy altos de acción SNS debido a las cualidades de muerte potencial "en su cara" junto con un menor tiempo de respuesta. Tales circunstancias causan fallas extremas en los sistemas de control visual, cognitivo y motor del cuerpo.



How Fear Affects Your Body

- | | |
|---|--|
| A: Constricted Minor Blood Vessels. | F: Digestion Ceases. |
| B: Dilated Pupils. | G: Loss of Bowel Control. |
| C: Increased Breathing Rate. | H: Blood Diverted to Larger Muscle Groups. |
| D: Increased Sweating. | |
| E: Increased Heart Rate Dumps Adrenaline into Circulatory System. | |

Surgen problemas adicionales al darse cuenta de la respuesta fisiológica del cuerpo al estrés extremo y el tiempo de recuperación del SNP que se produce como resultado de las demandas que se le imponen. El SNS moviliza recursos corporales para lidiar con el escenario de supervivencia percibido. Es el "guerrero fisiológico" del cuerpo, que se dirige instantáneamente al frente de batalla sin importar su opinión. El PNS se ocupa del sistema digestivo de su cuerpo y sus procesos de recuperación. Es el equivalente fisiológico del cuidador cuidadoso del cuerpo, logrando tareas cotidianas para el momento y el futuro.

Cuando su cuerpo está sometido a estrés, el equilibrio natural entre los dos sistemas nerviosos desciende por los tubos y el guerrero fisiológico comienza a levantar el infierno (mecanismo de lucha o huida). A medida que la energía del cuerpo se redirige para garantizar su supervivencia, su cuidador también se ve envuelto en la batalla, y las actividades no esenciales del PNS de repente se vuelcan (a veces literalmente). Como resultado del cierre del PNS, miles de veteranos de la Segunda Guerra Mundial admitieron haber orinado o defecado en sus pantalones durante las operaciones de combate.

Es mucho trabajo para el cuerpo mantener un estado de alerta tan intenso. Al final de la crisis, el PNS exige atención y la recuperación fisiológica **comienza en la forma de sentirse increíblemente azotado en todos los niveles. Pero espera, eso no es todo. Una situación de supervivencia es un continuo** montaña rusa de altibajos, por lo que el desventurado sobreviviente es esclavo de los cócteles químicos repetidos de intensos picos de adrenalina y sus retribuciones PNS. Poco a poco, la respuesta alguna vez natural y útil del cuerpo al peligro comienza a desgastar químicamente al sobreviviente, llevando a la persona a un estado de inmenso agotamiento físico, emocional y mental. En resumen, los seres humanos tienen tres sistemas primarios de supervivencia: procesamiento visual, cognitivo y rendimiento motriz. Bajo estrés, los tres se van al infierno en una cesta de mano.

Las respuestas fisiológicas al estrés se pueden dividir en cuatro factores cruciales para el sobreviviente:

1) **El miedo inhibe tu proceso metabólico.** Su cuerpo produce calor al digerir las calorías de los alimentos que come. Si esto se ve afectado, su cuerpo tendrá más dificultades para regular la temperatura central en climas fríos. Por lo tanto, el inicio de la hipotermia puede manifestarse mucho más rápidamente. Al metabolizar los alimentos, su cuerpo crea energía que puede usarse para crear refugio, señal de rescate o hacer un incendio.

2) **El miedo deteriora tu circulación.** El entrenamiento básico de primeros auxilios enfatiza la importancia del ABC (vía aérea, respiración y circulación). Su sistema circulatorio es la forma en que su cuerpo se alimenta, suministra oxígeno a las células, elimina los productos de desecho y se mantiene caliente y fresco. En climas fríos, el flujo sanguíneo es el medio principal por el cual su cuerpo mantiene su temperatura periférica, que se ve automáticamente restringida por la respuesta del SNS al estrés. La circulación comprometida pone sus probabilidades de vivir en una picada seria tanto en climas cálidos como fríos. Además, hay muchas posibilidades de que su sistema circulatorio ya esté dañado debido a la deshidratación.

3) **El miedo deteriora tu buen juicio.** El buen juicio es su herramienta número uno para prevenir o lidiar con una situación de supervivencia en primer lugar. **Las llamadas de juicio pobre, sin duda, son el sello distintivo de cada fatalidad al aire libre.** Ocurrencias como la exclusión auditiva, la visión del túnel, el comportamiento irracional, la congelación en el lugar y la incapacidad para pensar con claridad se han observado como subproductos del estrés de supervivencia. Haga todo lo posible para relajarse y calmarse, redirigiendo sus energías lejos de los factores de miedo.

4) **El miedo deteriora tus habilidades motoras finas y complejas.** Aunque estos fenómenos se han observado y documentado durante cientos de años, y se han estudiado formalmente desde fines del siglo XIX, los investigadores entienden muy poco por qué el estrés deteriora el rendimiento.

Existen tres clasificaciones genéricas de movimientos motores o habilidades que involucran la acción coordinada de su cuerpo. **Son asqueroso y habilidades motoras complejas.** Los movimientos motores gruesos significan una acción que involucra los grupos musculares más grandes del cuerpo, como los brazos y las piernas. Correr, saltar, empujar, tirar y golpear son algunos ejemplos. Las habilidades motoras finas implican algún tipo de coordinación "mano-ojo", como enhebrar una aguja o hacer un mandala de arena budista tibetano de diez pies. Las habilidades motoras complejas comprenden una cadena completa o una serie de movimientos motores, como disparar un arco y una flecha a caballo al galope o comprar varias copias de este libro. El problema radica en el hecho de que las habilidades motoras finas y complejas se deterioran rápidamente bajo estrés. Las actividades altamente detalladas, como encender un fósforo, se vuelven casi imposibles de realizar bajo presión psicológica y el flujo fisiológico de adrenalina, lo que hace que todas las tareas, excepto la más simple, estén fuera de discusión.

En contraste, las habilidades motoras gruesas se realizan muy bien bajo estrés extremo y son más fáciles y más rápidas de aprender, a menudo requieren solo unos minutos de práctica para comenzar a formar un patrón motor. Por esta razón y otras, empaca equipo de supervivencia que sea de diseño simple: equipo que se pueda operar usando movimientos motores gruesos. Por ejemplo, una barra de magnesio con un inserto llamativo, una herramienta para hacer fuego que exploraremos más adelante, puede rascarse en yesca para iniciar un incendio. Hacerlo es mucho más fácil de realizar bajo estrés que encender una cerilla. Desafortunadamente, mucho entrenamiento de supervivencia ignora esta verdad fundamental al continuar promoviendo habilidades y comportamientos complejos y orientados al detalle que tienen poca aplicación en una emergencia de la vida real.

Tenga en cuenta que dos de las cuatro deficiencias implican la regulación básica de la temperatura corporal. Como he dicho antes, el mayor asesino de personas en el exterior es la exposición o la falta de regulación de la temperatura corporal central. Durante mucho tiempo ha sido un cliché que el miedo mata, y ahora sabes por qué.

El conocimiento y la práctica es poder. Mientras más entrenamiento tenga para enfrentar situaciones que puedan poner en peligro su vida, más eficientemente actuará si se lo coloca en esa situación.

Factores físicos y psicológicos del miedo

Si bien las reacciones al miedo y la ansiedad son en gran medida las mismas, la ansiedad generalmente no es tan intensa como el miedo y persiste durante un período de tiempo más prolongado, lo que lleva a una amenaza o miedo específico.

Síntomas físicos del miedo:

Aumento de la frecuencia cardíaca

Falta de aliento Tensión en el pecho
y la garganta
Boca seca, voz aguda, tartamudeo Aumento de la tensión
muscular, temblor y debilidad Palmas sudorosas, manos, plantas
de los pies y axilas Pupilas dilatadas

"Mariposas en el estómago" (vacío), desmayo y náuseas

Hipersensibilidad al ruido

Síntomas psicológicos del miedo:

Choque, entumecimiento, negación, impotencia.

Confusión, olvido e incapacidad para concentrarse Irritabilidad,
hostilidad o pasividad, estupor Hablador que conduce a la falta de
habla Inquietud Pánico, vuelo

Sentimientos de irrealidad, retraimiento social y
despersonalización Tristeza, llanto, suspiros Alucinaciones
auditivas y visuales Sueño y apetito interrumpidos

Consejos útiles para tratar y controlar el miedo

Leer las verdaderas historias de supervivencia de otras personas es toda la prueba que necesitará de que cuando las cosas se ponen difíciles, las cosas difíciles se ponen en marcha. A lo largo de la historia, las personas han tratado y superado prácticamente todos los miedos posibles imaginados. Para obtener resultados óptimos en el campo o la ciudad, trabaje cultivando los siguientes consejos hasta que el comportamiento se convierta en una reacción natural y automática.

Controlando el miedo en ti mismo:

1) **Estar preparado.** Acepte el hecho de que una situación de supervivencia podría sucederle, y planifique en consecuencia. Además de la práctica física, estar preparado implica una planificación avanzada, acondicionamiento mental y físico, disciplina y una comprensión íntima del equipo de emergencia que propone llevar.

2) **¡Entrenar!** Aceptar que podría ocurrir un escenario mortal no es suficiente. Aprenda todo lo que pueda sobre la supervivencia y lo que su cuerpo puede soportar, y reconozca y comprenda cuáles serán sus reacciones al miedo. La práctica de habilidades genera confianza y fortalece una actitud de "poder hacer" con respecto a su capacidad para sobrevivir.

3) **No huyas del miedo.** Cuando tengas miedo, da un paso atrás del miedo y solo date cuenta. Ignore la necesidad de analizar, juzgar, criticar, evaluar o tratar de resolverlo. Dar un paso atrás proporciona espacio emocional y reduce gran parte de la carga alrededor de la energía del miedo.

4) **Mantente al tanto de tu entorno.** Aprenda a reconocer las primeras señales de advertencia de situaciones peligrosas. Obtenga conocimiento para reducir la amenaza percibida de lo desconocido.

5) **Mantente ocupado constructivamente.** Conservar la energía como sobreviviente es clave, sin embargo, haga todo lo posible para que su situación sea más cómoda, reduciendo las dificultades que fomentan el miedo. Mantenerse ocupado mantiene la mente alejada de las circunstancias temerosas y le da la sensación de que tiene el control de su destino.

6) **Mantenga su imaginación bajo control.** Apéguese a los hechos conocidos separando lo real de lo imaginado.

7) **Adaptarse a su entorno.** Prepárate para pensar y actuar como un animal sin juzgar tus acciones. En cierto sentido, si no puedes vencer el miedo, únete a él. Formule los planes B, C y D antes de que sean necesarios.

8) **Disciplínese para pensar positivamente.** Incluso cuando hables contigo mismo, esfuérzate por usar afirmaciones positivas, "YO SOY", tales como "Voy a salir de aquí" y "Voy a ser rescatado".

9) **Adoptar una Actitud positiva de supervivencia.** Mantenga las cosas en perspectiva y centre su atención firmemente en el objetivo de ser rescatado.

10) **Use ejercicios de respiración adecuados para reducir la frecuencia cardíaca y reducir el estrés.** (Vea el ejercicio en la página 55)

11) **Pedir ayuda.** Ya sea que esté caminando por un camino espiritual o no, nunca es demasiado tarde para comenzar.

12) *Usa el humor.* El humor amable transforma actitudes desagradables.

13) *En resumen, Party On!*

Controlando el miedo en otros:

1) *Se un ejemplo positivo.* Mantenga una presencia tranquila y mantenga el control, incluso si se siente fuera de control; inspire coraje, esperanza y la voluntad de seguir intentándolo.

2) *Mantener la disciplina.* Trabaje para encontrar y mantener el orden y la armonía dentro del grupo de una manera suave pero firme. Busque las fortalezas de las personas y asigne tareas enfocadas para ayudar al grupo. Darle a la gente cosas que hacer disminuye los sentimientos de impotencia y aleja su mente de la situación actual, al tiempo que les da una sensación de control con respecto a su destino.

3) *Ejercer un liderazgo positivo.* Sea firme, decidido, confiado, compasivo, decisivo, honesto y humorístico.

4) *Manténgase alerta para detectar signos tempranos de miedo en los demás y, cuando sea reconocido, trate con ellos de inmediato.* Saber cómo las personas en su grupo reaccionan y lidian con el estrés no tiene precio. Sea intuitivo a las necesidades de los demás y ofrezca todo el apoyo que pueda. Recuerda que una manzana podrida puede estropear el racimo.

5) *Cultive el trabajo en equipo y el apoyo mutuo desde el principio.* Quizás ninguna otra experiencia en la Tierra requerirá un grupo tan unido y solidario para el éxito que la situación de supervivencia. El grupo que inicia y mantiene una perspectiva mental y emocional positiva, poniendo todos sus esfuerzos y preocupaciones en el bienestar de toda la tribu, es una fuerza extremadamente poderosa para mantenerse con vida.

6) *En resumen, Party On!*

TRATANDO CON EL ESCENARIO DE SUPERVIVENCIA: ACTITUD, ADAPTACIÓN, Y CONCIENCIA

"Los que renunciaron murieron".

- DANIEL FERNANDEZ
UNO DE LOS 16 SUPERVIVIENTES DEL VUELO URUGUAYO
CONDORNADO DE 1972 QUE SE ARRASTRÓ EN LAS MONTAÑAS DE
LOS ANDES. DANIEL Y OTROS FUERON
FORZADO A COMER LA CARNE DE SUS MUERTOS
AMIGOS POR 72 DÍAS PARA VIVIR.

Ríndete y muere. Los escenarios de emergencia de todo el mundo son ricos en ejemplos que respaldan esta afirmación dolorosamente simple. Las siguientes palabras sagradas, prestadas de Desert Rat Dave Ganci, son vitales para el sobreviviente: actitud, adaptación y conciencia. Cultivar sus atributos te permitirá enfrentar obstáculos dentro de una luz positiva. Recuerde, sin embargo, que no hay garantías de que viva. Cualquiera que le diga algo diferente, que garantice su seguridad, especialmente si puede ganar algo de dinero, debe ser tratado como falso o como alguien que ha olvidado (o nunca ha sabido) cuán poderosa puede ser la Madre Naturaleza.

Actitud

El rey de todos ellos es la actitud. Mantener una actitud positiva o "voluntad de vivir" es fundamental para su supervivencia. Si tu actitud cae, caerás con ella. Cultivar una buena actitud no significa que tengas que ponerte flores y lucir una sonrisa de caca los siete días de la semana. Sin embargo, inherente a una actitud positiva es la voluntad de intentar; y si hay un fracaso, la voluntad de intentarlo una y otra vez. Investigar las historias de la vida real de los sobrevivientes y las terribles pruebas por las que han pasado y derrotado pondrán su crisis en su propia perspectiva. Este conocimiento respalda una actitud de "Sí, puedo", esencial para su bienestar y el de los demás en su grupo. Como beneficio adicional, mantener una actitud positiva es contagioso y hará que la vida en general sea más placentera. Cuando surgen desafíos, se pueden abordar con mayor facilidad.

El entrenamiento previo en habilidades de supervivencia aumenta la confianza y mejora sus acciones bajo estrés. Este entrenamiento previo es una prueba en sí misma de que valoras la vida en general, especialmente la tuya y las que amas. Es una prueba de que te has tomado el tiempo para adquirir las habilidades que podrías para ayudar a lidiar con una crisis que amenaza la vida. Aumenta la confianza en uno mismo y le hace creer que, de hecho, puede sobrevivir porque conscientemente se ha tomado el tiempo de adquirir las herramientas para hacerlo. Recuerda, tu vida vale la pena luchar. De todos los millones de personas en este planeta, solo tú puedes cumplir las tareas especiales que te ha encomendado la vida. Solo usted tiene el poder de devolver su regalo a la vida en beneficio de todos nosotros. Nunca te rindas. Aunque es importante que tenga una actitud positiva,

Cultivando la locura racional y el arte de "Party On" ... Comprender la dinámica psicológica detrás de este mantra místico y mágico

Me gusta escuchar música fuerte de heavy metal. En algún momento, con los auriculares a todo volumen, recibí una revelación sobre cómo cultivar una mentalidad de sobreviviente. El término que me llegó fue "locura racional".

Durante un episodio de supervivencia, deberás pagar impuestos hasta el límite en todos los niveles. Para prevalecer y mitigar el factor de pánico, tendrás que ser tan genial como un pepino. Tendrá que abordar su situación de una manera un tanto distante y racional, mientras prepara su mente y cuerpo para lograr lo loco si es necesario, rompiendo así todas las limitaciones autoimpuestas. Canalizando la intensa energía de la locura y uniéndolo con la sensatez de la toma de decisiones racional crea una fuerza potente en escenarios de emergencia. La mejor forma de resumir esta potencia se puede resumir en una simple declaración: el clarín llamado "Party On!" Recuérdelo en su momento de necesidad o cuando necesite un impulso de coraje o concentración. Disfrute y relájese en su esplendor. Es la declaración más optimista del mundo, una en la que no hay fuerza opuesta ni opuesta. Es el mejor ajustador de actitud y contiene un gran poder si se usa con convicción.



"¡Santo cielo! ¡Perdimos nuestro último partido y se acerca una tormenta!" Party On!

"¡Una inundación repentina barrió todo nuestro equipo y estamos a veinte millas del comienzo del sendero!" Party On!

"¡El hueso de mi fémur se me está pegando a la piel y tengo que cruzar ese río!"

El núcleo duro puede querer tatuar esta declaración en sus frentes, hacia atrás, para que pueda leerse en el espejo como un recordatorio.

La esencia de "Party On"

Casi todos están familiarizados con la difícil situación de la fiesta de Donner, una historia verdaderamente épica. Recomiendo el video documental *La fiesta de Donner*, una producción de video casero de PBS que puede estar disponible en su biblioteca local. El partido Donner estaba formado por docenas de familias que viajaban juntas con muchas mujeres y niños. De las 88 personas que comenzaron la caminata de 2.500 millas, 46 sobrevivieron, dos tercios de los cuales eran mujeres y niños. El 16 de abril de 1846, una caravana de nueve carros cubiertos salió de Springfield, Illinois. Fue el comienzo de lo que se convertiría en un viaje muy cruel que duraría varios meses en el Camino de Oregón.

Meses después, y a menos de 150 millas de su destino, la fiesta no cruzó las montañas de Sierra Nevada por unas pocas horas debido a una tormenta de nieve y finalmente quedó atrapada por el peor invierno registrado. Pasaron las semanas y el clima empeoró. Sus suministros disminuyeron, obligando a la mayoría a comer la carne de sus camaradas muertos. La parte envió grupos para buscar ayuda, pero la mayoría fracasó. Finalmente, después de semanas atrapado por muchos pies de nieve, llegó uno de los varios grupos de rescate. La marcha fue difícil y solo podían sacar a unas pocas personas a la vez sin dejar prácticamente suministros para el resto del grupo hambriento. Los que quedaron atrás no tuvieron más remedio que esperar hasta que volviera la fiesta. En este caso, debido a la tecnología del día, ¡las esperas involucraron varias semanas dolorosas, que culminaron en un tiempo de rescate total de cuatro meses increíbles!

A pesar de todo, una niña de ocho años se destaca en medio de la carnicería. Se llamaba Patty Reed. Cuando comenzó el viaje de la fiesta de Donner, su abuela, que murió hace menos de dos semanas, le había regalado una muñequita de juguete, que era su compañera constante. A lo largo de sus viajes, Patty y la muñeca fueron testigos de muchos momentos difíciles, incluido el destierro de su padre por apuñalar a un hombre en defensa propia durante el calor de una discusión. En este momento, la moral era baja y el grupo se estaba deshaciendo rápidamente, ya que muchos casi habían muerto mientras cruzaban el desierto del Gran Lago Salado.



Meses después, en las montañas de Sierra Nevada de California, Patty dejó pasar la oportunidad de caminar con el primer grupo de rescatistas. Uno de sus hermanos, Thomas, tenía tres años y era demasiado pequeño para caminar en la nieve profunda. Patty optó por quedarse con él y le dijo a su madre angustiada, que se fue con la primera fiesta de rescate: "Bueno, mamá, si nunca me vuelves a ver, haz lo mejor que puedas". Permaneció entre los muertos y los moribundos, ahora separados de la mayoría de su familia, durante varias semanas más de frío hasta que ella, finalmente, salió a la libertad.

El documental mostró una imagen de Patty décadas después. Ella había vivido para ser una anciana, muriendo a la edad de 93. La fotografía la muestra sonriendo ampliamente, mostrando con orgullo la misma muñequita que su abuela le había regalado tantos años antes.

Esta historia es la esencia de "Party On". Es difícil imaginar una prueba en la que puedas meterte que eclipsaría su experiencia. Mientras que otros murieron a su alrededor, ella se enfrentó desafío tras desafío y tuvo éxito, todo a la tierna edad de ocho años. El viaje de Patty Reed fue y siempre será un testimonio del poder de la actitud.

Adaptación

Comience a cultivar un aprecio por hacer más con menos. Practique la capacidad de sacar lo que pueda de los recursos que se le presentan. Viajando al sur de la frontera desde mi amado estado de Arizona, llegará a una tierra donde hacer más con menos no es solo un concepto lindo, es una forma de vida. Muchas comunidades pobres en efectivo en México están acostumbradas a improvisar y adaptarse a su entorno porque tienen que hacerlo, mientras que los estadounidenses se dirigen a la tienda de descuento más cercana para obtener un reembolso o cambio. El poder de adaptación le permite descubrir múltiples usos para cada artículo que lleva en su kit. Le permite pensar como los bichos que viven en el entorno que amenaza con quitarle la vida.

Los animales son instintivos. Tienen poca parcialidad acerca de satisfacer sus necesidades por cualquier medio que funcione. No puede permitirse el lujo de ser selectivo cuando está atrapado en un atasco. Para vivir, debes reconocer y explotar todos los recursos y opciones disponibles. Hablar sobre escenarios de supervivencia es, en el mejor de los casos, hipotético, porque cada situación será diferente y cada persona reaccionará de manera diferente a su situación particular, adaptándose o no. Además, el equipo de supervivencia esencial puede perderse o dañarse, lo que requiere que el antiguo propietario improvise.

Conciencia

Debes convertirte como el adaptador maestro, el coyote, todos los sentidos alertas para cualquier cosa que pueda ser útil. Sin la conciencia adecuada, es fácil caminar por el tanque de ganado lleno de agua o perderse el Jeep que viaja por la siguiente cresta. Es similar a caminar por una calle sórdida de la gran ciudad. Si insiste en vigilar sus pies en lugar del camino por delante con todos sus personajes interesantes, sus posibilidades de ser asaltado aumentan dramáticamente. La conciencia también incluye tener la previsión para prepararse adecuadamente para su viaje. ¡Presta atención a tus alrededores! Su vida puede depender de esto en el desierto o en la naturaleza de nuestras ciudades.



REDUCIR LA AMENAZA DE LA SITUACIÓN DE SUPERVIVENCIA: LOS SIETE Ps

Hay un viejo dicho militar llamado "las Siete P" que, si se cumple, puede evitar que ocurran muchas situaciones de supervivencia. Las Siete P significan *Una planificación previa adecuada evita el desempeño deficiente*. ¡Se reducen al antiguo lema de los Boy Scouts, "Prepárate"! La planificación cuidadosa es la base para crear una experiencia de vida silvestre más segura y se obtiene fácilmente en la era de la información en la que vivimos. Implica tomarse el tiempo para investigar a fondo tantos aspectos como sea posible relacionados con su actividad y destino en la naturaleza, incluidos los patrones climáticos actuales, las condiciones de los senderos, los tiempos de viaje, los cierres, los problemas de fauna, los desvíos, etc. La planificación adecuada le permite identificar y comprender los peligros potenciales para su excursión en particular y lo ayuda a desarrollar una lista detallada de equipos, una línea de tiempo de actividad saludable y realista, planes alternativos y un plan de respaldo de emergencia.

Por lo menos, los pueblos indígenas que viven en todo el mundo siempre tuvieron con ellos algo parecido a un kit de supervivencia. Una de las razones por las que los pueblos nativos veneraban a sus mayores era el hecho de que eran muy pocos. Confiar en la naturaleza para satisfacer todas sus necesidades todo el tiempo es una apuesta. No se deje engañar por los instructores que perpetúan los mitos de que puede "vivir sin esfuerzo de la grasa de la tierra" sin esfuerzo o que la supervivencia es fácil. Presentar información de esta manera es extremadamente irresponsable, sin mencionar una mentira, y produce estudiantes arrogantes y arrogantes con poca comprensión del poder de la naturaleza y sus infinitas variables. Hay una gran diferencia entre seguro y arrogante. La belleza de la selección natural es que con el tiempo, eventualmente elimina a este último. Una circunstancia de supervivencia tiene un efecto directo sobre tu vida y las personas que amas. No es un juego Apila la baraja a tu favor con un complemento de equipo moderno, sentido común, humildad y buen entrenamiento.

El juego de preparación: marque los cinco para obtener un campo gratificante

¡Experiencia!

- 1) **Preparación Física:** Las actividades al aire libre son sinónimo de estrés físico y condiciones sanitarias únicas. Se recomienda encarecidamente mantener un nivel adecuado de condición física, salud e higiene.
- 2) **Preparación mental y emocional:** La autoconfianza es la clave y es el resultado de una planificación previa adecuada, práctica de habilidades, sistemas de creencias personales y su experiencia general en el campo.
- 3) **Preparación de materiales:** Empaque el equipo adecuado para el trabajo (mantenido y en buen estado de funcionamiento) y sepa cómo usarlo. Tener un equipo de respaldo para bienes críticos es aconsejable en caso de pérdida o falla.
- 4) **Preparación de escenarios peligrosos:** Suceden cosas raras. Juega posibles escenarios de pesadilla con otros en tu grupo, incluyendo rutas de viaje, roles de liderazgo y emergencias ambientales relevantes.
- 5) **Preparación espiritual:** Una base sólida en una presencia más grande que uno mismo es una fuerza extremadamente poderosa e imparte el don de una visión positiva y holística de la situación actual y la vida en general. He tenido la suerte de presenciar la oración de los "ateos" durante un escenario salvaje comprometido, y es realmente una visión profunda.

Nota: Fuera de una Madre Naturaleza en constante cambio, el comodín proverbial reside en la naturaleza humana y en cómo reacciona ante el estrés. Haga todo lo posible para conocer a las otras personas en su tribu antes de que ocurra la crisis.

LO QUE SE NECESITA PARA ESTAR VIVO: PERSONALIDAD POTENTE COMÚN

PATRONES PARA EL RENDIMIENTO DE SUPERVIVENCIA PICO

Los siguientes rasgos de personalidad se encontraron, al menos en parte, entre aquellos que han vivido eventos que amenazan la vida. La lista fue compilada por personas que recopilan información sobre los sobrevivientes. Si vive una experiencia que pone en peligro su vida, es posible que quieran entrevistarlos para ver de qué está hecho. Tenga en cuenta que estos atributos lo convierten en una persona más feliz en general, ya sea en la selva o en la ciudad. Ignorar estos patrones podría ganar un lugar en una lista completamente diferente: el informe de la autopsia.

Rasgos de personalidad comunes de los sobrevivientes

- La capacidad de mantener la calma y la calma.
- La capacidad de improvisar y adaptarse.
- La capacidad de tomar decisiones.
- La capacidad de soportar dificultades.
- La capacidad de descifrar los pensamientos de los demás.
- La capacidad de esperar lo mejor y prepararse para lo peor.
- La capacidad de mantener un sentido del humor.

Tranquilo y sereno

La capacidad de mantener la calma y la calma suena trillada, pero es la base de una mentalidad positiva de supervivencia. Es la capacidad de evitar que el miedo y el pánico se apoderen de tu mundo, ya que ambos poseen poderes increíbles para incapacitar el cuerpo y la mente. El entrenamiento previo, ya sea físico, mental o de otro tipo, te ayuda a lidiar más efectivamente con este par feo. Es físicamente necesario a veces DETENER su cuerpo para permitir que surja una mayor claridad.



STOP es un acrónimo muy utilizado que se encuentra en muchos libros de supervivencia.

S = Stop T = Think O = Observe P = Plan A = Act!

La "S" significa detener, lo que significa detener físicamente su cuerpo, sentarse y relajarse mientras intenta reducir su ritmo cardíaco para una mayor claridad mental y emocional.

La "T" significa pensar. Ahora que ha detenido su cuerpo, piense en su situación. La "O" significa observar. Mientras está sentado pensando en su situación, observe todo lo que pueda sobre su entorno y las opciones que pueda tener. Al hacerlo, el cerebro puede analizar e identificar información amenazante recopilada a través de los sentidos.

La "P" significa plan. Mientras se sienta pensando en su situación y observando las posibilidades, comienza a formar un plan.

Una vez que la amenaza o amenazas han sido evaluadas, el cerebro forma una estrategia para lidiar con los problemas en cuestión. Esta estrategia se verá afectada por varios factores, que incluyen entrenamiento y práctica previos, exposición a eventos similares en el pasado, fatiga, deshidratación, etc. Una vez que se ha desarrollado un plan, el cerebro lo dispara al sistema nervioso central para activar los movimientos motores requeridos. Dependiendo de su situación, este proceso puede ocurrir en un abrir y cerrar de ojos o durante un período de varias horas o días. La palabra sueca para parar es *Stopa* Como gran parte de mi herencia es sueca, usaré la "A" y la tendré

representar el acto. Ningún plan, por bien pensado que sea, vale los frijoles a menos que se actúe de acuerdo con ellos.

Improvisar y adaptarse

La capacidad de improvisar y adaptarse le permite aprovechar cada oportunidad. Le permite empacar equipo de supervivencia con más de una función, equipo que permite crear otro equipo. Viajar a cualquier país en desarrollo imparte un profundo respeto y comprensión de lo que se puede hacer con recursos limitados. La mayoría de los estadounidenses lo han tenido tan bien durante tanto tiempo que su capacidad de adaptación se ha vuelto débil y flácida. Son esclavos de las tiendas de descuento y sus ofertas de devoluciones o garantías de devolución de efectivo. Raramente arreglamos las cosas en Estados Unidos porque podemos devolverlas.

¡Respira profundo!

El poder del control de la respiración ha sido utilizado durante siglos por maestros y guerreros iluminados para lograr todo, desde obtener una mayor claridad y tranquilidad frente a situaciones caóticas hasta controlar el dolor físico. La ciencia está empezando a descubrir la prueba fisiológica de que muchos estadounidenses parecen anhelar por qué esto es cierto. El miedo y el pánico descontrolados pueden conducir fácilmente a la hiperventilación o, al menos, a la respiración anémica superficial, lo que dificulta en gran medida los recursos del cuerpo de supervivencia y los tiempos de reacción al elevar la frecuencia cardíaca, reducir el oxígeno a las células, obstaculizar la concentración y afectar la producción de adenosina Trifosfato (ATP), responsable de producir energía y calor. De hecho, los científicos han descubierto que el oxígeno es el componente más vital para la producción de ATP, por lo tanto, respire libremente. En breve,

Ejercicio de respiración simple

1. Inhale por la nariz. La nariz elimina las partículas nocivas del aire que respiramos y calienta el aire excesivamente frío. La respiración nasal también aumenta la concentración.
2. Tome una respiración lenta y profunda a través de la nariz y dentro de la barriga, haciendo que se eleve notablemente.
3. **Exhale por la nariz o la boca, enfatizando y alargamiento la exhalación, y repita según sea necesario. La exhalación prolongada, un fenómeno que ocurre naturalmente cuando suspiramos, ayuda a activar la respuesta de relajación del sistema nervioso parasimpático. Mantenga su atención y concentración enfocadas en su respiración mientras inhala y exhala lentamente.**
4. Si lo desea, cuente hasta tres durante su inhalación, contenga la respiración durante tres recuentos y luego exhale todo el tiempo que le sea cómodo. Si contar es una distracción, sólo lelo y simplemente respire lenta, completa y rítmicamente.

Tomar decisiones

La capacidad de tomar decisiones le permite formular un plan de juego completo y rápido y luego cumplirlo debidamente. Asistí a una universidad que tiene nuevos estudiantes que asisten a un viaje de mochilero de treinta días al comienzo del año escolar. Cuatro días después de que nuestro grupo se reunió, nos dejaron en el bosque con instructores y mochilas de más de setenta libras. El viaje fue agotador e involucró millas de saltos de rocas sobre terrenos que se rompen las rodillas. Antes de cada comida "procesamos en grupo" sobre lo que debemos comer. "¿Deberíamos comer espagueti o falafel?" dijo una persona. "Bueno, no sé ... el falafel me da gas", dijo otro.

Mientras tanto, de vuelta a mi estómago gruñido, recé por un consenso general y una comida caliente. Aunque finalmente comimos, nuestra tribu habitualmente quemaba treinta minutos o más cada noche debatiendo sobre las opciones de comida. En una situación que amenaza la vida, cada decisión es importante.

Sea decisivo y asuma la responsabilidad de sus decisiones. No hay lugar para la política de pasar el dinero en el monte. ¡Reúna toda la información posible sobre su entorno y situación, formule un plan y luego haga algo al respecto! Si el plan "A" no funciona, vaya al plan "B", y así sucesivamente. Tenga en cuenta que hacer algo al respecto podría significar quedarse donde está y conservar energía mientras espera el rescate. No temas el fracaso y la vergüenza creando un plan de juego que no funcione. Ya te has equivocado, o no estarías en la situación, ¿qué tienes que perder? Las emergencias que involucren a varias personas necesitarán delicadeza y liderazgo especiales para obtener la disciplina inteligente y la organización necesarias para el éxito.

Soportar las dificultades

Una situación de supervivencia no es cómoda. Por su propia naturaleza, te gravará física, mental, emocional y espiritualmente. Su capacidad para soportar las dificultades se pondrá a prueba en toda su extensión. Hay dos grandes enemigos para tu supervivencia y para la vida en general. Uno es el deseo de consuelo y el otro es la complacencia. Si esto suena como un resumen del 90 por ciento de la América moderna, tal vez sea solo una coincidencia. Desear una comodidad temporal puede estimularlo a tomar decisiones irracionales, todo a expensas de un capricho, y puede ser lo que lo impulse a una situación comprometedora en primer lugar. La comodidad no es mala, pero hay un momento y un lugar para ello. Desea ponerse lo más cómodo posible durante su episodio, físicamente y de otra manera, pero no se aleje y deje que un capricho ponga en peligro su vida. Entrenar el cuerpo y la mente mucho antes de las emergencias lo ayuda a lidiar con dificultades potenciales. El entrenamiento de supervivencia realista cultiva una actitud positiva e impulsa tu mente a la tierra de "Sé que puedo" en lugar de "Creo que puedo".



Descubre los pensamientos de los demás

¿Es la capacidad de descubrir los pensamientos de los demás algún tipo de línea directa psíquica? Piensa por un minuto: ¿Cómo puede la intuición trabajar a tu favor? Ponte en el lugar de tus salvadores. ¿De qué dirección vendrán? ¿A dónde podrían ir primero? ¿Qué esperarán que hagas como sobreviviente? Ser sensible a tu entorno incluye a las personas de tu grupo. Observe a los miembros de su grupo como un halcón en busca de síntomas de miedo, hipotermia, deshidratación y una serie de otras molestias. Si su situación se vuelve a largo plazo y recurre al canibalismo, tener un buen sentido de la intuición puede ser útil en el campamento. Recuerde, lo que le sucede a un miembro de la tribu le sucede a todos los miembros de la tribu.

Espera lo mejor y prepárate para lo peor

"La capacidad de esperar lo mejor y prepararse para lo peor" debería ser una calcomanía, y en algún lugar probablemente lo sea. Esta es una declaración pesada teniendo en cuenta dos conceptos principales. Esperar lo mejor es mantener una actitud positiva, independientemente de las aparentes dificultades. Prepararse para lo peor es solo eso: preparación adecuada. Acostúmbrate a hacer ambas cosas antes de cualquier excursión al aire libre.

Mantener un sentido del humor

Tengo que admitir que agregué la capacidad de mantener el sentido del humor. El humor es realmente la grasa entre los engranajes, y tiene un gran efecto en la psicología y fisiología humana.

Miro a los nativos americanos para un gran ejemplo de esto. Viviendo en el suroeste, a menudo me bombardean con imágenes de basura blanca y pegajosa de nativos americanos. Una de mis imágenes menos favoritas es el tipo estoico que monta el caballo, se desplomó y parecía bastante azotado. El rostro nunca sonriente de este indio de Hollywood luce una raya de una pequeña lágrima rodando por su rostro.

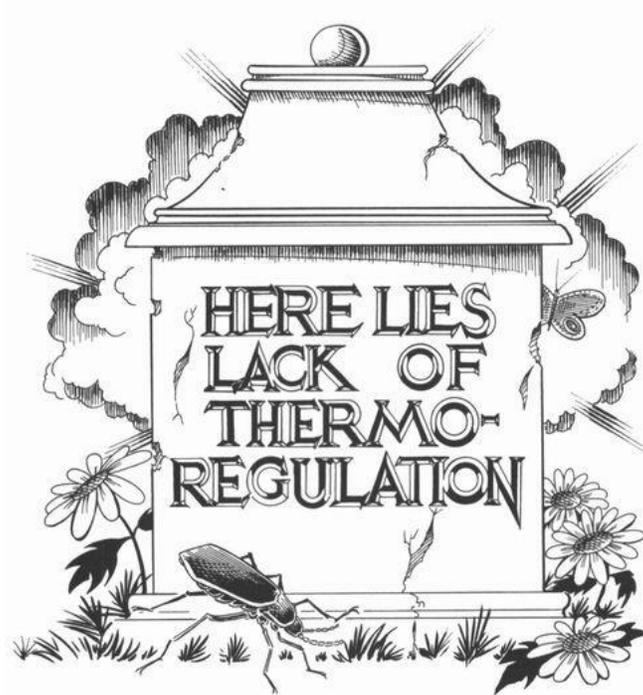
Hace varios años me dieron un nombre indio informal, para deleite de mis amigos de Yavapai. Es Mayete (pronunciado ma-yeh-tee). ¿Puedes adivinar lo que esto significa en Yavapai? Significa "pene". Mi punto es que las personas nativas que conozco se están atacando constantemente. El humor forma parte de su estilo de vida, lejos del rígido estoicismo que a veces se les atribuye a partir de imágenes como las que mencioné. Claro, todos los pueblos indígenas fueron tratados con una injusticia asombrosa durante décadas y muchos todavía lo son. Pero para la mayoría de las tribus, mucho antes de la llegada del hombre blanco, la naturaleza podría ser casi tan insensible. Se estima que en el antiguo suroeste, uno de cada tres bebés murió de enfermedad y desnutrición antes de cumplir un año. La voluble lluvia del desierto y la sequía hicieron que los recursos fueran impredecibles, causando disputas tribales, incursiones y guerras. Y aún la persona nativa sonríe. Muchas personas nativas crearon nombres especiales entre sí específicamente para evocar humor, como "pene de rata", tanto para los nombres indios machistas de las películas.

Mi punto es este. Tan importante como tu cuerpo es para ti, es solo un cuerpo. Haga todo lo posible para preservar la vida que es sagrada, pero no se olvide de divertirse.

LA MANERA MÁS COMÚN DE EMPUJAR LAS MARGARITAS AL AIRE LIBRE

La temperatura ambiente óptima en la que los humanos pueden mantener la temperatura corporal sin estrés es de 26 ° a 30 ° C (79 ° a 86 ° F). Estadísticamente hablando, si terminas siendo el perdedor en una situación de supervivencia, morirás de exposición. Exposición es un término genérico para morir de *hipotermia* o *hipertermia*. Los mamíferos y las aves son de sangre caliente, o *homeotérmica* lo que significa que pueden mantener una temperatura interna del cuerpo relativamente constante, mientras que otras criaturas como los reptiles y los abogados son de sangre fría, o *poiquilotérmica* lo que significa que su temperatura corporal varía según la temperatura del ambiente.

En los humanos, la temperatura corporal central se alterna en ciclos a lo largo del día. Si bien la actividad diaria es responsable de algunos de estos ciclos, el ritmo circadiano de nuestro cuerpo representa la mayoría. Para la persona promedio, las temperaturas internas son generalmente más bajas temprano en la mañana, alrededor de 97.9 ° F (36.6 ° C), con el máximo de la tarde siendo aproximadamente 99.3 ° F (37.3 ° C). La edad también es un factor importante, ya que algunas respuestas termorreguladoras no se desarrollan completamente hasta después de la pubertad. Las personas de más de sesenta y más años se atornillan de tres maneras: desde menos sudoración en reacción al calor, hasta una respuesta vasoconstrictora reducida y escalofríos con respecto a combatir el frío. Aunque la regulación de la temperatura corporal entre hombres y mujeres es similar, son evidentes varias diferencias sutiles en las mujeres, incluido un volumen sanguíneo más pequeño, una concentración de hemoglobina más baja, menor masa corporal magra y corazón, mayor porcentaje de grasa corporal total, mayor proporción de área de superficie a masa, menor respuesta de temblor, mayor punto de ajuste de temperatura corporal para la sudoración y extremidades geométricamente más delgadas. Las mujeres también tienen la ventaja adicional de la variación de temperatura mensual relacionada con el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia.

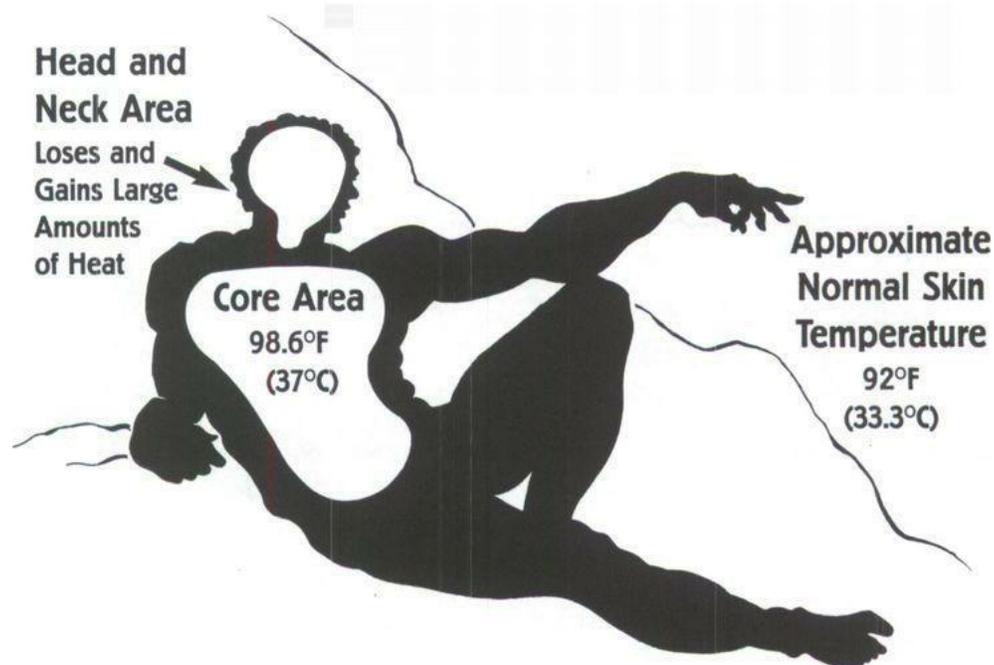


Hipotermia

Del griego *hypo* que significa "debajo", "debajo" o "debajo" y el griego *therme* que significa "calor". La hipotermia es la caída de la temperatura central de su cuerpo por debajo de 98.6 ° F (37 ° C). La hipotermia controlada a veces se usa en cirugía para disminuir temporalmente la tasa metabólica del paciente. Si su temperatura central desciende a 92 ° F (33 ° C) o menos, ya no podrá ayudarse si viaja solo.

Hipertermia

Del griego *hiper* que significa "sobre", "arriba" o "excesivo" y el griego *therme* que significa "calor". La hipertermia es el aumento de la temperatura central de su cuerpo por encima de 98.6 ° F (37 ° C). Cualquiera que haya experimentado fiebre sabe cuán malvados pueden sentirse algunos grados por encima de lo normal. Fue causado por un restablecimiento de su mecanismo regulador de temperatura en respuesta a sustancias que causan fiebre, como endotoxinas bacterianas o extractos de leucocitos. A 107 ° F (41.6 ° C), las células físicas dentro de su cuerpo literalmente comienzan a derretirse.



La fluctuación en la temperatura corporal central, alta o baja, incluso de unos pocos grados puede comprometer severamente su capacidad de sobrevivir. Para controlar su temperatura interna, el cuerpo debe ser capaz de detectar un cambio en la temperatura ambiental y responder en consecuencia. Para hacerlo, el cuerpo está equipado con receptores cálidos y fríos ubicados en la piel, la médula espinal, los músculos y el cerebro que comienzan los cambios fisiológicos para lidiar rápidamente con los extremos externos. Muchas variables contribuyen al desarrollo y la gravedad de la hipotermia e hipertermia, incluida la edad, el sexo, la salud, la nutrición y el tamaño corporal de una persona; agotamiento; exposición; duración de exposición; viento; temperatura; humedad; medicamentos; intoxicantes; y previa adaptación al calor o al frío. La regulación de la temperatura corporal central se llama

termorregulación y es posible gracias a las maravillosas respuestas fisiológicas y reflejos llamados **vasoconstricción, vasodilatación, temblores, y transpiración**. Además de las necesidades físicas básicas, como las vías respiratorias, la respiración y la circulación, la temperatura corporal termorreguladora debe ser de vital importancia para planificar su próximo viaje al aire libre, independientemente de su duración.

La regulación de la temperatura en humanos representa el equilibrio entre *producción de calor* de fuentes metabólicas, como digerir un perro de maíz, y *pérdida de calor desde respiración y evaporación (sudoración)* y la física de *radiación, convección, y conducción*. El metabolismo de los alimentos para generar calor corporal es el rey, ya que las disminuciones en la temperatura central provocan una respuesta metabólica que es diez a veinte veces mayor que una reducción similar de la temperatura de la piel sola. Una vez que se desarrolla la hipotermia, el déficit de calor es compartido por dos compartimentos corporales: la cubierta y el núcleo. Su capa externa, o "caparazón", consiste en 0.065 pulgadas de capa y tiene un área promedio de 2.2 yardas cuadradas. Esto significa que, en promedio, su caparazón representa solo el 10 por ciento de su masa corporal total. El resto se considera "el núcleo". En otras palabras, su cuerpo quema calorías como un loco cuando detecta una caída en la temperatura central. Los mecanismos reguladores de temperatura actúan a través del sistema nervioso autónomo y están controlados en gran medida por el

hipotálamo La gran "H" responde a los estímulos de los receptores nerviosos de la piel, el órgano más grande del cuerpo.

Cuando hace frío

En un ambiente frío, el calor corporal se conserva primero mediante la constricción de los vasos sanguíneos cerca de la superficie del cuerpo (vasoconstricción), manteniendo la mayoría de la sangre (calor) en el núcleo. Hacerlo permite que el cuerpo use la piel y la capa de grasa subyacente como aislamiento.

El área de la piel que no restringe el flujo sanguíneo es el cuero cabelludo, que permanece a una temperatura bastante constante independientemente de los extremos externos. Esta es una razón por la cual la cabeza (y el cuello) pierde y gana calor como un loco. En su intento de regular la temperatura, el cuerpo es un maestro en cambiar el flujo sanguíneo a la piel. Con los vasos sanguíneos dilatados de par en par en climas cálidos, puede circular en la piel solo más de cuatro cuartos de sangre por minuto. En climas fríos, los vasos sanguíneos restringen el flujo sanguíneo de la piel a un sorprendente 99 por ciento de los primeros, ¡apenas 0.02 cuartos por minuto! Irónicamente, cuando las temperaturas continúan bajando, los vasos sanguíneos en la piel se dilatan (vasodilatación) y, si las temperaturas bajan aún más, alternan entre la dilatación y la constricción en el intento del cuerpo de garantizar que la piel no sufra daños por el frío. El resultado es su nariz roja, orejas, manos y otros apéndices en invierno. Sin embargo, si las temperaturas exteriores continúan cayendo en picado, los vasos sanguíneos de la superficie se contraen continuamente. El segundo lugar en la respuesta del cuerpo al frío son las ondas descoordinadas de contracciones musculares, más comúnmente conocidas como temblores. ¡El temblor utiliza pequeñas partes de los músculos esqueléticos llamadas unidades motoras que se contraen alrededor de 10 a 20 veces por segundo y pueden aumentar su metabolismo cinco veces! La energía necesaria para los escalofríos proviene de las grasas y los azúcares simples (carbohidratos) y puede usarse rápidamente a menos que consuma alimentos adicionales. Los temblores disminuyen cuando aumentan los niveles de dióxido de carbono (un refugio mal ventilado) o cuando el oxígeno en el aire se vuelve más delgado (extremos en altitud), y mediante el uso de alcohol, lo que perjudica la respuesta de temblor. Dado que los vasos sanguíneos son esencialmente las tuberías que usa su cuerpo para calentarse al forzar la sangre caliente en todo el cuerpo, ingerir sustancias que dilatan los vasos sanguíneos de la superficie es un movimiento tonto. La constricción deliberada de los vasos sanguíneos también es un mal movimiento, ya sea a través del uso de nicotina, la deshidratación u otro medio. La deshidratación convierte lentamente la sangre en salsa de tomate, lo que hace que sea mucho más difícil para el corazón hacer circular el lodo por el cuerpo para mantener estables las temperaturas internas. Las bajas temperaturas también cambian la composición de la sangre, haciéndola más espesa hasta en un 21 por ciento, al aumentar el número de partículas, como plaquetas, glóbulos rojos y colesterol. Otra característica de conservación del calor más impresionante en Bigfoot y otras personas realmente peludas es la piel de gallina, o la constricción deliberada de los vasos sanguíneos también es un mal movimiento, ya sea a través del uso de nicotina, la deshidratación u otro medio. La deshidratación convierte lentamente la sangre en salsa de tomate, lo que hace que sea mucho más difícil para el corazón hacer circular el lodo por el cuerpo para mantener estables las temperaturas internas. Las bajas temperaturas también cambian la composición de la sangre, haciéndola más espesa hasta en un 21 por ciento, al aumentar el número de partículas, como plaquetas, glóbulos rojos y colesterol. Otra característica de conservación del calor más impresionante en Bigfoot y otras personas realmente peludas es la piel de gallina, o la constricción deliberada de los vasos sanguíneos también es un mal movimiento, ya sea a través del uso de nicotina, la deshidratación u otro medio. La deshidratación convierte lentamente la sangre en salsa de tomate, lo que hace que sea mucho más difícil para el corazón hacer circular el lodo por el cuerpo para mantener estables las temperaturas internas. Las bajas temperaturas también

Chillin 'Out: un récord mundial

El dudoso honor para la temperatura corporal más baja registrada en el mundo en un adulto, con la máxima supervivencia, es para una mujer anónima sin hogar de 23 años que se encuentra durmiendo en las calles de Chicago. La temperatura del aire exterior en ese momento era de -11°F (-24°C). Aunque se pensó que estaba muerta al llegar al hospital, los médicos descubrieron que su corazón todavía latía lentamente. ¡Su temperatura central era increíble de 64°F (18°C)!

Con el tiempo, su metabolismo se acelera, quemando calorías adicionales para producir más calor. Pero el cuerpo tiene tantos trucos bajo la manga sin ayuda externa. Independientemente de cuántas barras de caramelo pueda meter en su boca, cuando la temperatura exterior baje y esté atorado con ropa limitada, no podrá aumentar suficientemente su tasa metabólica para reemplazar el calor que perderá en el medio ambiente.

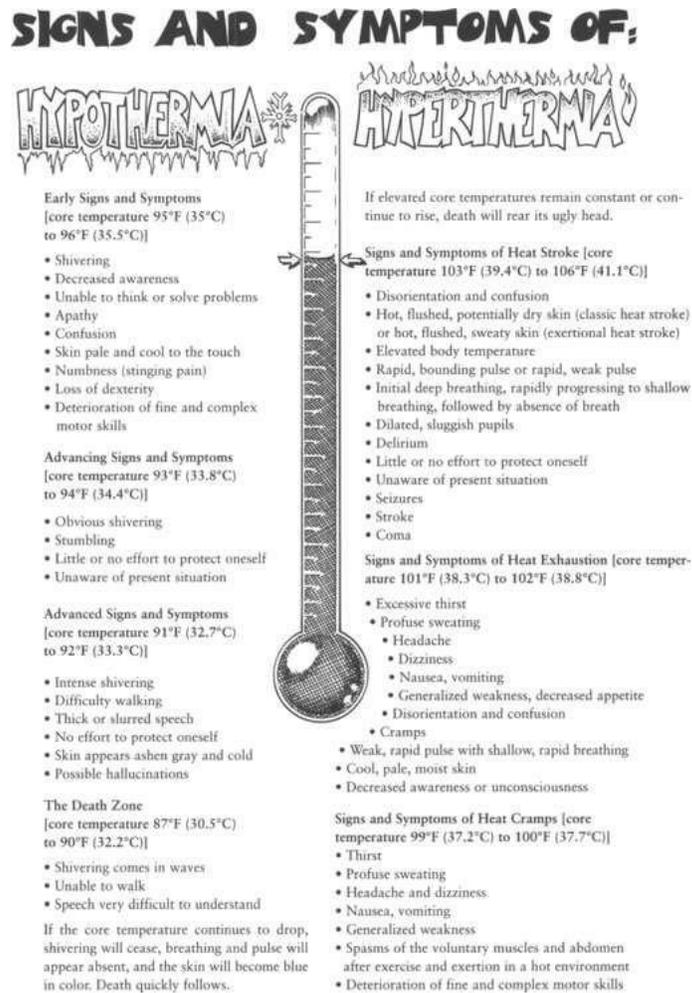
Un asesino a sangre fría

Los humanos son increíblemente pobres en su capacidad de adaptarse fisiológicamente a ambientes fríos. Los efectos brutales del clima frío y el costo que cobran en la vida humana son legendarios y son responsables de diezmar innumerables ejércitos a lo largo de la historia. Alejandro Magno fue noqueado por la hipotermia, así como por innumerables legionarios romanos en las tierras altas. En su ataque a Rusia, el una vez orgulloso ejército de 500,000 hombres de Napoleón, a través de los insultos combinados de combate y frío, se redujo a unos 40,000 hombres. Muchos de los que sobrevivieron lo hicieron matando a sus caballos y arrastrándose dentro de los cálidos cadáveres, mientras que otros, desesperadamente hambrientos del frío, saquearon las escuelas de medicina locales para comer órganos humanos preservados. En la Primera Guerra Mundial, las muertes por clima frío para las fuerzas combinadas británicas, francesas e italianas se estimaron en hasta 233,000 individuos. Incluso frente a

estadísticas tan sorprendentes, tenga en cuenta que la mayoría de las muertes por hipotermia ocurren cuando la temperatura del aire está entre 30 ° F (-1 ° C) y 50 ° F (10 ° C).

Quando hace calor

Hay aproximadamente 400 muertes ambientales relacionadas con el calor cada año en los Estados Unidos, y miles más ocurren durante las olas de calor, las sequías y el aumento de la inmigración ilegal en el suroeste. Cuando hace calor afuera, se debe perder calor para mantener la temperatura corporal. El aumento del flujo sanguíneo en la superficie a través de los vasos dilatados, especialmente en los brazos y las piernas, funciona para disipar el calor adicional al explotar las principales áreas de la superficie del cuerpo y evitar las propiedades aislantes de la grasa subcutánea. Nuevamente, si permite que su sangre se convierta en salsa de tomate a través de la deshidratación, esta actividad se ve gravemente comprometida. Esto, junto con las maravillas de la pérdida de calor por evaporación a través del aumento de la sudoración, es la herramienta principal que su cuerpo utiliza para estabilizar su núcleo interno cuando las temperaturas ambientales suben.



Tablas y gráficos en libros me aburren tontamente. Dicho esto, si no incluyera un cuadro de signos y síntomas de hipotermia e hipertermia, sería una cabeza doo-doo. UNA *firmar* es una condición (es) que ves en otra persona mientras *sintoma* es una condición (es) que le cuenta a alguien más. Mientras observa la ilustración en la página opuesta, tenga en cuenta que los signos y síntomas psicológicos de hipotermia e hipertermia son muy similares, lo que implica desorientación y falta de coordinación. Estas similitudes no son accidentales y ofrecen pistas vitales sobre la fisiología de una persona. *Ser capaz de reconocer los signos y síntomas de exposición en usted y en otros es obligatorio, ya que estos son la advertencia del cuerpo.*

señales de que las cosas se están saliendo de control a nivel celular. La mayoría de las personas que mueren por exposición tienen amplias advertencias tempranas que ignoraron por completo. Estos signos son su segunda oportunidad para rodear los vagones y manipular su entorno de cualquier manera que pueda para evitar la pérdida o ganancia de calor y cuanto antes mejor. Ignora los signos, especialmente los que ocurren desde el inicio, y podrías alimentar a los gusanos. Tenga en cuenta que los signos y síntomas que se muestran incluyen solo comportamientos que pueden entenderse fácilmente en el campo sin equipo médico.

Signos y síntomas de hipertermia

Hay tres niveles de enfermedad por calor ambiental reconocidos en toda la profesión médica. Enumerados en el orden de su gravedad, desde "oye, descansenos a la sombra y enfriemos un poco" hasta "¿por qué el tío Frank se acurruca en posición fetal mientras está en coma?" *calambres por calor, agotamiento por calor, y golpe de calor.* Hay dos tipos de golpe de calor, *golpe de calor clásico* y *golpe de calor por esfuerzo*. El golpe de calor clásico generalmente ocurre en personas mayores sedentarias que deciden cortar el césped al mediodía en julio. El golpe de calor por esfuerzo ocurre después de una actividad física intensa en un ambiente caluroso, especialmente durante períodos de alta humedad, lo que evita el poder de enfriamiento de la evaporación. Durante este tipo de golpe de calor, a pesar de las creencias anteriores, la víctima aún puede estar sudando mucho, ya que las glándulas sudoríparas todavía están activas en el momento del colapso. Como se sugirió, el golpe de calor es un tipo malo y debe evitarse a toda costa prestando atención a los signos y síntomas de los calambres por calor.

Cómo atornillar una membrana celular

Los bioquímicos son moléculas construidas por un sistema vivo. Los sistemas vivos se componen de unidades grandes, como órganos, músculos y huesos, y unidades pequeñas, como las células que forman las grandes. El cuerpo humano está compuesto por alrededor de 50 mil millones de células, todas las cuales contienen agua, **entre otras cosas, y cambian la viscosidad, el pH y la carga electrostática. Incluso unidades más pequeñas llamadas *orgánulos* Acuéstese dentro de las propias células y venga perfectamente empaquetado.** Las membranas celulares o "paredes" son permeables y consisten en lípidos o grasas (grasas saturadas para ser exactos) y se apilan como estantes que contienen todo tipo de materia que da vida. A través de estas membranas parecidas a paredes, las células crean y rompen enlaces a tasas precisas, como nuestro equilibrio de sodio y potasio. Las membranas, al estar hechas de grasa, son muy sensibles a los cambios de temperatura.

Cuando baja la temperatura del cuerpo, las proteínas dentro de las células comienzan a agruparse, creando agujeros, mientras que el agua dentro y alrededor de las células se congela para formar cristales de hielo irregulares que trituran las delicadas membranas. Cuando el termómetro se eleva, las membranas celulares comienzan a perder su elasticidad y pueden derretirse. Con las membranas celulares agotadas, las tasas de precisión se alteran y los sistemas del cuerpo que alguna vez fueron prístinos caen en un estado de pandemonio no regulado. **Las fluctuaciones en la temperatura corporal central literalmente causan caos a nivel celular, caos que se puede ver en los signos y síntomas no coordinados de hipotermia e hipotermia.**

CÓMO SU CUERPO PIERDE Y GANA CALOR: LA FÍSICA DEL CONGELAMIENTO TU FANNY O HORNEAR TUS HUESOS

Aquí en la Tierra, su cuerpo pierde y gana calor a través de varias leyes físicas que se describen a continuación. A menos que haya progresado lo suficiente espiritualmente para acceder a reinos superiores, toda la vida, en mayor o menor medida, está sujeta a estas leyes. Al reconocer la física general involucrada en la pérdida y ganancia de calor, el sobreviviente puede evaluar de manera inteligente prácticamente cualquier situación que se les presente y lidiar con los problemas uno por uno. No te asustes con las grandes palabras; solo entiendo los principios simples detrás de ellos. La vida, después de todo, es muy simple: elegimos hacerla compleja porque es mejor para la economía.

Conducción

La conducción es la transferencia de calor a través del contacto directo con un objeto, incluido el aire caliente o frío contra la piel. La dirección del flujo de calor es siempre de una temperatura más cálida a una más fría. Cada vez que toca algo que está a menos de 92 ° F (33 ° C) (su temperatura normal aproximada de la piel), pierde calor por conducción. Si el objeto tocado está más caliente que 92 ° F (33 ° C), su cuerpo gana calor. Las sustancias varían en su conductividad térmica de manera bastante radical. El agua tiene veinticinco veces la conductividad del aire, mientras que los músculos poseen casi el doble de la conductividad tisular de la grasa. A menos que se encuentre flotando con frecuencia, los pies u otras partes de la anatomía están en contacto constante con el suelo, de ahí la **necesidad de aislamiento en caliente. y ambientes fríos Las cálidas temperaturas del suelo del desierto pueden volverse casi insoportables. ¡Un verano, mientras** "reconectaba" para un curso de supervivencia en el desierto, delaminé completamente las suelas de un nuevo par de sandalias en menos de treinta minutos! En condiciones normales, la conducción representa aproximadamente el 2 por ciento de la pérdida de calor del cuerpo para una persona de pie.

Convección

La convección es la transferencia de calor a través de corrientes en el aire y los líquidos y puede ser forzada o natural. Un ejemplo de convección forzada sería bajar las ventanas de un automóvil en movimiento o sentarse frente a un ventilador. La convección natural ocurre cuando los cambios de densidad en las moléculas de calentamiento o enfriamiento al lado del cuerpo hacen que se alejen del propio cuerpo. Todos poseemos una capa límite de moléculas de movimiento más lento directamente contra nuestra piel que es producida por el calor radiante del cuerpo. Esta capa, que tiene solo unos pocos milímetros de espesor, equivale a un viento constante de tres millas por hora. Por ejemplo, cualquiera que se suba a una tina de agua hirviendo lo hará muy lentamente y con muchas muecas. Sin embargo, después de permanecer quieto durante unos minutos, el calor no parece ser tan potente ... hasta que un imbécil te golpea y perturba tu capa límite.

La convección clásica que experimenta cada viajero al aire libre es el viento. "Viento frío", un término acuñado por el explorador estadounidense Paul Siple, hace que las temperaturas del aire exterior existentes se sientan mucho más frías de lo que realmente son y es un asesino común de todos los entusiastas del aire libre, ya que aumenta en gran medida la posibilidad de muerte a través de hipotermia. En contraste, los vientos cálidos del desierto pueden sentirse como un secador de pelo en la piel. Absorben el sudor evaporado tan rápido que es posible que no pienses que hace calor porque parece que no estás sudando. El sudor que se evapora de la piel a una velocidad tan acelerada hace poco para ayudar a enfriar el cuerpo. Según los paleoantropólogos, la estructura más antigua encontrada es un cortavientos construido por los primeros homínidos en África hace más de 3,25 millones de años,

La convección presenta casi tantas variables como exenciones de impuestos corporativos, incluida la forma de la superficie, la densidad, los perfiles de temperatura de la superficie, la dinámica del flujo, la conductividad y el calor específico. Esta variación loca significa que la pérdida o ganancia de calor por convección es un comodín salvaje que puede hacer que empujes las margaritas. Los investigadores han descubierto que, en condiciones neutras, el 40 por ciento de la pérdida de calor de un cuerpo humano desnudo proviene de la convección: agregue ropa mojada y / o vientos fuertes al escenario, que son eventos comunes en el exterior, y el porcentaje sube drásticamente.

Radiación

La radiación es el acto de perder o ganar calor a través de la radiación. Hay dos tipos de radiación que nos preocupan. Terrestre o *onda larga* radiación, emana del fuego, un cuerpo humano, o casi cualquier otra cosa en el planeta que tenga una temperatura mayor que cero absoluto o -460°F (-273°C). El calor corporal irradiado es la emisión de energía electromagnética en longitudes de onda infrarrojas que el cuerpo está emitiendo y recibiendo. Acurrucarse en la posición fetal reduce su pérdida de calor radiante en un 35 por ciento, en comparación con una persona de pie con los brazos alejados de los costados. Acurrucarse junto a tu miel en una fría noche de invierno significa que estás disfrutando de su radiación de onda larga, que para los mamíferos es algo constante. La creatividad con este concepto puede resultar en una bolsa de agarre de nuevas líneas de recogida en el bar del vecindario. La pérdida de calor radiante es una fuerza a tener en cuenta, ya que representa alrededor del 45 por ciento de la pérdida de calor total de un cuerpo desnudo en condiciones neutrales.

Onda corta La radiación emana del sol y varía en intensidad según la hora del día, la altitud, la latitud, la reflexión de la superficie, la contaminación atmosférica, los niveles de ozono y la estación. La mayor parte de la radiación ultravioleta baña la Tierra a medio día, el 80 por ciento entre las 9 a.m. y las 3 p.m. y el 65 por ciento entre las 10 a.m. y las 2 p.m. La radiación de la luz solar puede calentar a una persona de tres maneras: directamente sobre la piel, reflejada por partículas materia en la atmósfera, y se refleja en el suelo. A diferencia de la radiación de onda larga, la radiación de onda corta es absorbida en mayor medida por la ropa de color más oscuro y la pigmentación de la piel. En climas cálidos, todo puede provocar deshidratación e hipertermia si no se maneja adecuadamente.

Evaporación

La evaporación es el acto de perder calor a través de la conversión de un líquido en un gas. La forma principal en que su cuerpo pierde calor en un ambiente cálido es la evaporación del agua en forma de sudor sobre su piel, así como una pequeña cantidad de enfriamiento por evaporación obtenido de la humedad exhalada. Un gramo de sudor que se evapora de la piel con una temperatura normal pierde aproximadamente 580 calorías / g de calor. En el desierto durante julio, los 2,6 millones de glándulas sudoríparas que los humanos han actuado como salvadores. Por otro lado, en el frío invernal, la ropa que está sudada por el esfuerzo excesivo lo colocará un paso más cerca de la muerte al aumentar su probabilidad de hipotermia. Curiosamente, la mayoría de los mamíferos no tienen glándulas sudoríparas, pero se mantienen fríos jadeando (evaporación a través del tracto respiratorio), mayor salivación y lamiendo la piel y el pelaje.

Cómo gana calor tu cuerpo



Benny the Bum

Body Type: Larger surface area to volume ratio superior at eliminating excess heat

- | | |
|---|---|
| A: Direct Solar Gain (Radiation). | F: Insulation from Hot Ground (Conduction). |
| B: Breathing Through Nose Limits Water Loss (Respiration). | G: Ground Reflected Solar Gain (Radiation). |
| C: Hot Wind (Convection). | H: Alcohol: Diuretic, Impaired Judgment, Increased Blood Viscosity. |
| D: Reflected Particulate Matter Solar Gain (Radiation). | Benny the Bum loses heat through: |
| E: Nicotine: Diuretic, Constricts Blood Vessels, Increases BMR. | I: Increased Heat Loss Through Wet Clothing (Evaporation). |

Cómo tu cuerpo pierde calor



Homeless Hal

Body Type: Larger volume to surface area ratio superior at minimizing heat loss

- | | |
|---|--|
| <p>A: Cold Wind (Convection).</p> <p>B: Alcohol: Diuretic, Impaired Judgment, Increased Blood Flow to Skin.</p> <p>C: Increased Heat Loss Through Wet Clothing (Evaporation).</p> <p>D: Insulation from Cold Ground (Conduction).</p> | <p>E: Reduced Insolation (Incoming Solar Radiation).</p> <p>F: Water Loss Through Breath (Respiration).</p> <p>Homeless Hal gains heat through:</p> <p>G: Food (Metabolic Heat).</p> <p>H: Fire (Radiation).</p> |
|---|--|

Respiración

La respiración es el acto de perder calor y vapor de agua a través de las superficies respiratorias de los pulmones al respirar. El aire que inhala debe ser humidificado por el cuerpo hasta la saturación para ser utilizado de manera eficiente. Cuando se exhala este vapor, la pérdida de calor por evaporación resultante a gran altura puede rivalizar con el sudor como factor de enfriamiento. Más típicamente, sin embargo, la pérdida de calor por respiración es menor en comparación con las otras mencionadas anteriormente. Se puede perder una gran cantidad de agua a través de la respiración, especialmente en temperaturas extremadamente frías. El aire frío y seco que se respira en los pulmones cálidos y húmedos extrae hasta dos cuartos de agua al día a temperaturas de -40°F (-40°C). En algunos casos, la misma condición puede destruir las células que recubren el tracto respiratorio.

Temperaturas frías

En resumen, caminar en temperaturas frías sin calzado aislado o tumbarse en un suelo no aislado (conducción) mientras se usa ropa de algodón sudorosa (evaporación) en el viento (convección) sin la capacidad de hacer un fuego (radiación) puede matarlo.

Temperaturas calientes

En temperaturas cálidas, la radiación del sol (multiplicada por tres) directamente sobre la piel, reflejada en el suelo y reflejada en partículas en el aire, puede calentar las superficies conductoras del suelo en exceso de 150 ° F (66 ° C). Esto ayuda a producir vientos convectivos calentados capaces de evaporar el sudor obscuramente rápido con poco efecto refrescante para el cuerpo. Agregue el efecto aplastante del calor metabólico producido al tratar de sacar el automóvil de un lavado al mediodía, y tendrá una configuración seria para la deshidratación, la hipertermia y la muerte.

La línea de fondo del clima frío

1) *Producir calor.*

Haga ejercicio usando los grupos musculares más grandes del cuerpo (sentadillas); comer alimentos ricos en calorías, especialmente carbohidratos, con frecuencia durante todo el día; crear fuego junto con mantas espaciales u otros reflectores si es posible; localizar microclimas orientados al sur para una máxima exposición al sol; hidrátese usando fluidos tibios / calientes con caramelos duros disueltos u otros azúcares cuando estén disponibles.

2) *Disminuye la pérdida de calor.*

Use ropa adecuada, especialmente en las áreas de la cabeza, el cuello y el torso; reemplazar la ropa mojada con seca; crear o encontrar refugio de los elementos; disminuya el área de superficie mientras aumenta el volumen; Evite o aisle el cuerpo de superficies frías.

3) *Evite agotarse (regla del 60 por ciento).*

Trabajar al 60 por ciento permite que el cuerpo quemar reservas de grasa en lugar de agotar las reservas de glucosa y glucógeno. Duerma y descansa adecuadamente.

4) *Reduce la constricción interna y externa.*

Evitar la ingestión de sustancias vasoconstrictoras; Ropa ajustada, equipo y calzado.

5) *Mantente hidratado.*

Beba líquidos calientes a calientes si es posible; la orina debe aparecer "clara".

6) *Mantente al tanto de lo que está sucediendo.*

Se conservador. No corras riesgos innecesarios. Cultive y mantenga una actitud de "fiesta". Una vez que esté familiarizado con la forma en que su cuerpo pierde y gana calor, es fácil entender cómo una pequeña caminata inocente, a través del resultado compuesto de la física básica, puede convertirse en un estado de cosas que pone en peligro la vida. En el caso de equipo perdido u olvidado, aprender los conceptos básicos de la transferencia de calor le permite improvisar el aislamiento y otras necesidades directamente desde la naturaleza.

La línea de fondo de clima cálido

1) *Reduce la ganancia de calor.*

Quédate a la sombra; crear o encontrar refugio con movimiento de aire; aislar el cuerpo y evitar superficies calientes subiendo o bajando temperaturas del suelo abrasado si es posible; busque microclimas más fríos orientados al norte con una exposición solar mínima; evite el esfuerzo físico durante la tarde; usar ropa adecuada; mantenerse hidratado Guarde el movimiento para temprano en la mañana, tarde o noche.

2) *Aumenta la pérdida de calor.*

Aumente el área de superficie mientras disminuye el volumen; ropa mojada si es posible, especialmente las áreas de la cabeza, el cuello, el tronco y la ingle; aumentar el movimiento del aire; Acuéstese sobre o contra microclimas más fríos.

3) *Evite agotarse (regla del 60 por ciento).*

Trabajar al 60 por ciento permite que el cuerpo quemar reservas de grasa en lugar de agotar las reservas de glucosa y glucógeno; descansa y conserve durante el calor de la tarde. Duerme lo suficiente.

4) *Reduce la constricción interna y externa.*

Evitar la ingestión de sustancias vasoconstrictoras; Ropa ajustada, equipo y calzado.

5) *Mantente hidratado.*

Beba líquidos fríos o fríos si es posible; la orina debe aparecer "clara"; cierra la boca y respira por la nariz; limitar el hablar

6) *Mantente al tanto de lo que está sucediendo.*

Se conservador. No corras riesgos innecesarios. Cultive y mantenga una actitud de "fiesta".

SU PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA

Estadísticamente hablando, su primera línea de defensa es regular la temperatura corporal central. En una de mis conferencias, hago que los estudiantes definan sus *necesidades de sus quiere*. La situación es esta. Has sido invitado a Fantasy Island para lograr tu sueño de toda la vida del mejor viaje de campamento. Tattoo y Mr. Rourke le invitan a entrar en la tienda de megacampings de la isla. En el interior, encontrarás todo el equipo para exteriores que tu corazón podría desear. El equipo en abundancia espera en cada esquina: es costoso, brillante y todo es gratis ya que Rourke está pagando la factura. Usando esta imagen, mis alumnos intercambian ideas sobre cada pieza de equipo de campamento imaginable mientras escribo furiosamente en la pizarra para mantener el ritmo. Estas son las necesidades. Todos los buenos estadounidenses que valen sus tarjetas de crédito saben que el mundo está lleno de deseos. Muy pocos son realmente conscientes de que nunca estarán satisfechos.

Luego propongo el escenario de regulación de la temperatura corporal. ¿Qué de la lista de deseos necesitarían para regular la temperatura corporal central? No doy una situación o agenda específica. El momento en que no te encontrarás en un dilema comprometedor es cuando planeas estar en uno. No habrás consumido un gran tazón de cereal después de diez horas de descanso de belleza.

“¿Situación de supervivencia? Hmm, déjame revisar mi agenda. Oh sí, tengo una apertura a las tres el próximo martes”. No podrá elegir su emergencia. ¡Solo va a suceder! Eso es parte de lo que lo convierte en una situación de supervivencia. Entonces, les pregunto a mis alumnos, ¿qué necesitan para regular la temperatura corporal? Fuera de la lista masiva en la pizarra, más allá del horno tostador, la bicicleta y el RV, aparecen dos **elementos simples y sagrados: ropa y agua**.

Su cuerpo genera 300 BTU de calor cada hora. Una BTU es una unidad térmica británica, la cantidad de calor que se necesita para que una pinta de agua suba 1 ° F (-17 ° C). ¿Así que a quién le importa? Una cerilla de cocina en cualquier lugar quemada completamente es una BTU. Hay 250 fósforos de cocina en cualquier lugar por caja. ¡Tu cuerpo genera el calor equivalente de más de una caja de fósforos de cocina de madera cada hora! Eso es mucho calor.

Clima frío

En una situación de clima frío, el medio más simple de mantenerse caliente es atrapar este calor usando aislamiento o espacio de aire muerto en forma de ropa, agregando o restando capas según lo requieran las condiciones exteriores. Además, el ejercicio físico, las naves de bomberos, el refugio y los alimentos ricos en calorías ayudan a mantener la temperatura central del sobreviviente a una temperatura viva de 98.6 ° F (37 ° C). Incluso el resfriado leve afecta al cuerpo al afectar las funciones nerviosas, disminuir la sensación y reducir la destreza manual. Los músculos fríos trabajan más lentamente y con menos eficiencia, lo que retrasa en gran medida la capacidad de realizar tareas aparentemente simples: otro tapón para empacar equipo con campanas y silbatos limitados. Si bien existen variaciones, la temperatura crítica para retener la destreza manual es una temperatura templada de 54 ° F (12 ° C), mientras que la sensibilidad táctil es de 46 ° F (8 ° C).

Clima caliente

Alternativamente, hay una razón por la cual los nómadas beduinos en el Medio Oriente usan túnicas de lana largas y fluidas en temperaturas extremas del desierto. Tu piel es el órgano más grande del cuerpo. Quemalo y comprometerás severamente la capacidad de tu cuerpo para enfriarse, ya que incluso una quemadura solar moderada causa una disminución en la capacidad de respuesta y la capacidad de las glándulas sudoríparas. Los protectores solares químicos se descubrieron en 1926 y se vendieron al público en general en 1928. Mucho antes de esto, las personas del sudoeste usaban alternativas como el limo de nopal y el carbono de un incendio gastado. El carbono, el material negro que queda después de apagar un incendio, funciona especialmente bien como un bloqueador solar total cuando se muele finamente y se frota sobre la piel. La ropa protege su piel de la radiación solar directa, así como de la radiación reflejada por partículas en la atmósfera y el suelo. La reflexión del suelo puede ser importante y varía del 2.5 por ciento para el césped, al 20 por ciento para la arena y hasta el 100 por ciento para ciertos cuerpos de agua. El factor más importante para determinar cómo un tejido repelerá la radiación ultravioleta es la tensión de su tejido seguido de su color y si el tejido está húmedo o seco. La ropa de protección solar especializada se está volviendo más común y, en los Estados Unidos, en realidad está regulada como un dispositivo médico. Los fabricantes tienen varias estrategias para evitar los rayos del sol, que incluyen nylon muy tejido, algodón tratado químicamente, mezclas de algodón / sintéticas, ropa unida con dispositivos de absorción de radiación ultravioleta y protectores químicos añadidos a los detergentes para ropa. En resumen, la ropa ayuda a prevenir las quemaduras solares. y hasta un 100 por ciento para ciertos cuerpos de agua. El factor más importante para determinar cómo un tejido repelerá la radiación ultravioleta es la tensión de su tejido seguido de su color y si el tejido está húmedo o seco. La ropa de protección solar especializada se está volviendo más común y, en los Estados Unidos, en realidad está regulada como un dispositivo médico. Los fabricantes tienen varias estrategias para evitar los rayos del sol, que incluyen nylon muy tejido, algodón tratado químicamente, mezclas de algodón / sintéticas, ropa unida con dispositivos de absorción de radiación ultravioleta y protectores químicos

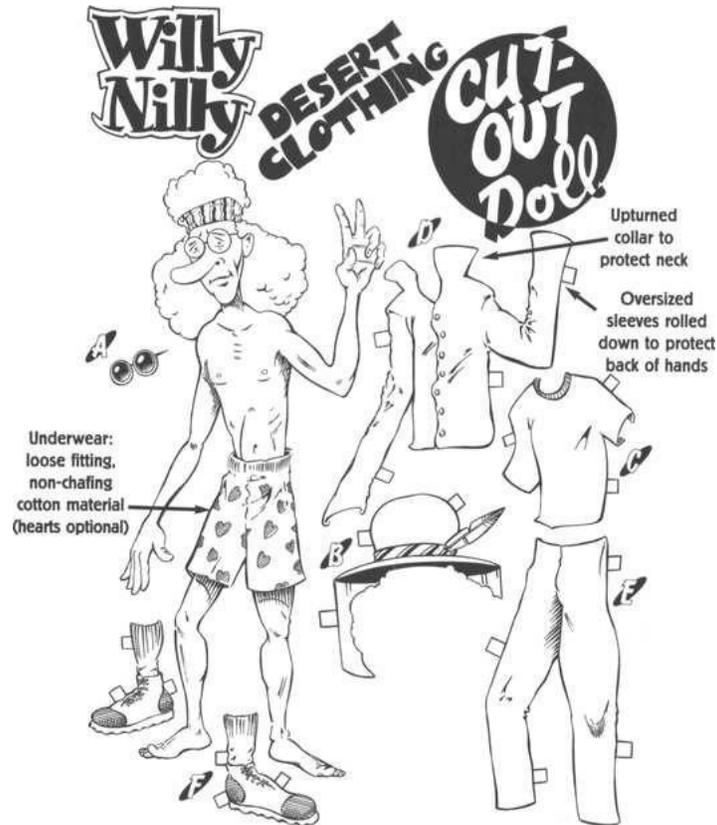


En una situación de clima cálido, cuando la temperatura ambiente está cerca o por encima de la temperatura corporal, lo que limita la pérdida de calor a través de la vasodilatación, su cuerpo depende de un mecanismo principal para enfriarse. Esto involucra la sustancia sagrada llamada agua, que ingresa a la boca y termina en el intestino grueso, donde se absorbe y circula a través del cuerpo y, cuando es necesario, se deposita en la piel en forma de sudor. Este maravilloso néctar líquido, que es 99 por ciento de agua con una pizca de cloruro de sodio (sal) y potasio, es la única forma en que su cuerpo se enfría cuando se somete a temperaturas elevadas. Incluso con un mísero 1 por ciento, la sudoración a largo plazo sin la capacidad de consumir sal plantea serios problemas. Las personas aclimatadas al clima cálido producen más sudor, pero con una menor concentración de sales perdidas.

Las glándulas sudoríparas se encuentran en la piel en concentraciones de 650 a 4,000 por pulgada cuadrada y se presentan más abundantemente en la frente, el cuero cabelludo, la cara, el cuello, las partes frontal y posterior del tronco, y la parte superior de las manos y los antebrazos. ¡Solo la cara y el cuero cabelludo representan un increíble 50 por ciento de la producción total de sudor del cuerpo! De hecho, las únicas áreas de la piel que no tienen glándulas sudoríparas son los labios, los pezones y los genitales externos. El sudor enfría la piel y la sangre fluye a través de ella. La sangre enfriada regresa al núcleo del cuerpo a través de las venas, donde recoge más sangre calentada y la devuelve a la superficie de la piel para que se enfríe. Cualquier líquido que se evapore de la piel funcionará, así que no tengas miedo de orinar en tu ropa o sumergirla en agua espumosa.

Se ha desperdiciado cada gota de sudor que cae de su cuerpo y golpea el suelo. Se ha desperdiciado porque no logró cumplir su propósito al enfriar su cuerpo por evaporación. La conversión de un líquido en vapor requiere una cierta cantidad de energía o calor llamada *calor de vaporización* y es directamente responsable de eliminar las altas temperaturas que amenazan con hornear su cerebro.

Los altos niveles de humedad, especialmente el 70 por ciento o más, restringen severamente el proceso de evaporación. Independientemente de la cantidad de agua que tenga disponible, si su cuerpo no puede eliminar el exceso de calor, corre el riesgo de morir de deshidratación e hipertermia. Los niveles de humedad personal cerca de la superficie del cuerpo pueden dispararse si usa ropa mal ventilada, ya que reduce el flujo de aire sobre la piel. La alta presión de vapor de agua, también conocida como humedad, hace que el sudor simplemente gotee de la piel en lugar de evaporarse. Muchas personas en ambientes húmedos comúnmente experimentan ducharse, secarse, luego secarse y luego tratar de secarse nuevamente. Las altas temperaturas combinadas con altos niveles de humedad pueden matar y son responsables de las olas de calor del verano en el este de América del Norte que aniquilan a cientos de personas.



- A: Sunglasses for protection against UV radiation and blowing particulate matter.
- B: Wide-brimmed, light-colored, breathable hat with light-colored, cotton-bandana neck protection.
- C: Base Layer: Fairly new, loose-fitting, light-colored cotton T-shirt.
- D: Insulation / Environmental Layer(s): Oversized, light-colored, long-sleeved,

- abrasion-resistant, cotton material. Add and subtract layers as needed.
- E: Environmental Layer: Loose-fitting, non-chafing, light-colored, abrasion-resistant, cotton material.
- F: Insulating, formfitting yet nonrestricting wool or synthetic socks. Avoid cotton! Well-fitted, broken in, insulated, lightweight boots.

La ropa no solo te aísla del calor y el frío, sino que permite que el sudor sobre tu piel se evapore lenta y eficientemente, haciendo el máximo uso del agua que ya tienes. Con el algodón, las mismas propiedades hidrofílicas que te matan en un escenario de invierno hacen que el algodón sea una opción maravillosa en el calor del desierto. Lo creas o no, conozco gente que siente lo mismo por la lana. El truco es descubrir qué funciona mejor para usted en climas cálidos y fríos.

El sistema de capas

Usando el sistema de capas, la ropa para ambientes fríos y calientes se puede clasificar en las siguientes tres secciones: *capas de base*, *capas de aislamiento*, y *capas ambientales*

Las capas base se usan contra la piel, atrapando el aire cerca del cuerpo. Deben estar hechos de una tela que aisle mientras transporta (evacuando) el vapor de agua fuera del cuerpo y no deben ser irritantes ni restrictivos. Las capas de aislamiento se suman o restan entre la base y las capas ambientales según lo justifiquen las temperaturas exteriores. Las capas ambientales protegen contra elementos externos como el viento, la lluvia, la nieve, el sol y los matorrales, y deben ser livianas, duraderas, de ajuste holgado, resistentes al viento y al agua, y fáciles de desahogar el exceso de humedad. "Resistente al agua" e "resistente al agua" son dos conceptos completamente diferentes. El primero "respira" hasta cierto punto para dejar escapar la humedad del cuerpo, y el segundo es una barrera de vapor que, aunque es útil en algunas aplicaciones, requiere un pensamiento avanzado y las condiciones adecuadas para usarse con éxito. Es fácil notar la diferencia entre las dos telas soplando sobre la tela en cuestión desde adentro hacia afuera y sintiendo que su respiración se escapa por el otro lado. Si siente aire caliente, es un material resistente al agua. La impermeabilidad y la transpirabilidad son los componentes de aceite y agua más codiciados por los entusiastas del aire libre en una capa ambiental. Desafortunadamente, si trabaja a una intensidad superior al 50 por ciento de su consumo máximo de oxígeno, un nivel de actividad que una persona en buena forma física puede continuar durante horas, ningún tejido en el mercado puede hacer justicia ideal a ambos conceptos. La impermeabilidad y la transpirabilidad son los componentes de aceite y agua más codiciados por los entusiastas del aire libre en una capa ambiental. Desafortunadamente, si trabaja a una intensidad superior al 50 por ciento de su consumo máximo de oxígeno, un nivel de actividad que una persona en buena forma física puede continuar durante horas, ningún tejido en el mercado puede hacer justicia ideal a ambos conceptos. La impermeabilidad y la transpirabilidad son los componentes de aceite y agua más codiciados por los entusiastas del aire libre en una capa ambiental. Desafortunadamente, si trabaja a una intensidad superior al 50 por ciento de su consumo máximo de oxígeno, un nivel de actividad que una persona en buena forma física puede continuar durante horas, ningún tejido en el mercado puede hacer justicia ideal a ambos conceptos.

Vestirse para un clima extremadamente frío y bajo cero es una forma de arte y está más allá del alcance de este libro con respecto a las recomendaciones particulares de equipo. Sin embargo, todos los sistemas de vestimenta para cualquier clima implican espacio de aire muerto o aislamiento. Su experiencia y **capacidad para ajustar su sistema de ropa particular es más confiable que el equipo especializado. El aislamiento de la ropa se mide en clo. Técnicamente hablando,** un clo es equivalente a la cantidad de aislamiento necesario para mantener a una persona sentada cómoda en una temperatura del aire de 70 ° F (21 ° C), con una humedad relativa de menos del 50 por ciento y un movimiento de aire de .2 millas por hora. Para simplificar las cosas, un traje de negocios común proporciona el valor de un clo de aislamiento. El aislamiento es mucho más efectivo cuando se usa en varias capas delgadas en lugar de una capa gruesa, ya que le permite no solo adaptarse a las temperaturas cambiantes, sino que también el espacio de aire entre las capas de ropa aísla sin agregar peso, volumen o costo para el usuario. Las capas deben aumentar de tamaño para no contraer el cuerpo cuando se usan una encima de la otra. También deben ser fáciles de empacar, fáciles de poner y quitar, y resistir la acumulación de humedad. El mejor aislamiento tiene espacios lo suficientemente pequeños como para evitar corrientes de aire convectivas, idealmente no más grandes que un milímetro, y debería poder atrapar las moléculas de aire a través de la atracción electrostática. Los tipos de aislamiento varían según el peso, la compresibilidad, la repelencia a la humedad y el costo.

El escenario ideal en el frío es regular las capas de ropa y las actividades para permitirle operar al máximo actuaciones sin desperdiciar agua y energía para sudar o temblar.

Para la mayoría de los recreacionistas al aire libre, las decisiones de vestir se basan en factores de costo, peso, volumen, ajuste, propiedades del material, temperatura ambiental y, lamentablemente, moda. Para todos los propósitos generales, su ropa debe mantenerlo abrigado, fresco, alejado del sol, lejos de los insectos y de secado rápido, duradero y no restrictivo. La ropa que elijas empacar depende en gran medida de la duración de tu viaje y del clima y la estación a la que te dirijas. El método de capas le permite sumar o restar capas de ropa a voluntad en respuesta a su aumento o disminución de la producción metabólica y las temperaturas ambientales disponibles. Esta capacidad de ajustar tu guardarropa ayuda a minimizar la sudoración de tu ropa. "Correr" al usar un poco menos de ropa de la requerida, siempre que no sea necesario conservar energía, es una forma efectiva de prevenir la sudoración. En temperaturas frías, la ropa sudada por el esfuerzo excesivo compromete gravemente la capacidad de su ropa para aislar. **Independientemente de la actividad física, la piel continuamente vierte humedad llamada *transpiración insensible*. Cuando este o cualquier vapor de agua caliente llega al aire frío, se congela. El aislamiento lleno de escarcha y agua hace poco para mantenerte vivo; Por lo tanto, la ventilación del exceso de humedad en condiciones de frío es de suma importancia. Las ventajas de no sudar son muchas, incluido el hecho de que las capas de aislamiento permanecen más secas y cálidas cuando cesa la actividad; la ropa permanece más limpia por más tiempo; y logra una tasa metabólica más baja, que conserva energía y agua preciosas. El escenario ideal en el frío es regular las capas de ropa y las actividades para permitirle operar a su máximo rendimiento sin desperdiciar agua y energía para sudar o temblar.**

En climas cálidos, la ropa lo protege contra la radiación directa del sol, los vientos cálidos, las temperaturas abrasadoras del suelo y una gran cantidad de cosas que tocan, muerden, pican o pinchan. Capas sueltas del material apropiado otorgado

protección contra el sol y aumentar el flujo de aire mientras disminuye la evaporación del sudor para un enfriamiento superior. El escenario ideal en el calor es regular las capas y la actividad física para permitirle operar al máximo rendimiento sin desperdiciar energía mientras logra la protección del sol y aprovecha al máximo su sudor para refrescarse.

El escenario ideal en el calor es regular las capas y la actividad física para permitirle operar al máximo rendimiento sin desperdiciar energía mientras se protege del sol y se aprovecha al máximo

sudor para refrescarse.

Propiedades de los materiales de ropa

La ropa es un tema detallado al que se podría dedicar un libro completo. De qué tipo de material está hecha su ropa es extremadamente importante. En el mundo de hoy, parece que hay miles de millones de telas nuevas y modernas en el mercado, tanto que hace cincuenta años las personas debieron quedarse en el interior, aterrorizadas por su ropa inadecuada. Experimentar los últimos tejidos técnicos requeriría una segunda hipoteca de la casa y horas de tiempo libre. Si eres un adicto al equipo, diviértete y cuéntame qué piensas sobre su rendimiento o falta de él. Si eres un montañista incondicional, a menos que seas un nepalí aclimatado, lo más probable es que necesites cosas especiales. Sin embargo, para este libro, y para la mayoría de las personas al aire libre, me limitaré a describir los pros y los contras de las telas básicas para exteriores que han resistido la prueba del tiempo.

Algodón

El algodón es *hidrofilico* lo que significa que transfiere el sudor de la piel al material en sí, por lo que absorbe la humedad "absorbente" de la piel. De hecho, al algodón le encanta la humedad y se humedecerá simplemente cuando se exponga al aire húmedo. Una vez mojado, se siente frío, pierde el 90 por ciento de sus propiedades aislantes, es un verdadero fastidio para secarse y absorbe el calor 25 veces más rápido que cuando está seco. En resumen, usar ropa de algodón en invierno es un deseo de muerte. Sin embargo, en los abrasadores desiertos de verano, es mi tela de elección precisamente por las mismas razones. Añada a la resistencia decente a la abrasión de este algodón y a su capacidad para bloquear una cantidad razonable de radiación UV, y tiene algunos defectos decentes del desierto.

Polipropileno

El polipropileno resiste la absorción de humedad ya que es *hidrofóbico*, lo que significa que transfiere la humedad de la piel a través de la tela a otras prendas o al aire, por lo que se seca de adentro hacia afuera. Esta calidad hace que sea increíble para absorber el sudor de la piel, por lo que es popular como capa base. El polipropileno se siente suave y es relativamente barato y fácil de cuidar. En el lado negativo, usarlo unos días seguidos mientras hace ejercicio hará que huelga como la entrepierna de un troll. Al ser sintético, también se derrite fácilmente en la piel mientras cantas villancicos alrededor del fuego. Independientemente del hedor y el dolor, la desventaja más insidiosa del polipropileno, irónicamente, proviene de sus capacidades superiores de absorción. En pocas palabras, el material elimina la humedad de la piel tan bien que la acción absorbente utiliza más energía corporal del sobreviviente que otras telas. Debido a esto,

Lana

Dado que es esencialmente pelo de animal con células vacías que atrapan el aire, la lana es un mal conductor. Su engarce natural y su elasticidad, junto con el hecho de que las fibras de lana son huecas, lo convierten en un excelente aislante. Es higroscópico y absorbe fácilmente la humedad, pero suspende el vapor de agua dentro de la fibra. Si bien la humedad en la lana u otras telas disminuye el valor de aislamiento, la lana puede absorber del 35 al 55 por ciento de su peso en agua antes de sentirse fría y húmeda. Aunque es un lastre para secarse, la lana en realidad retiene más calor que las telas sintéticas a medida que se seca. Este hecho, combinado con una tasa de absorción más lenta, hace que la lana use menos energía corporal que el polipropileno.

Varias razas de ovejas producen varios tipos de lana, ya que no todas son de calidad de prenda. Una fibra de lana con lupa se parece a una punta de lanza demoníaca muy espinosa. Además de las alergias, las púas de las razas menores, junto con la posible fabricación descuidada, causan el picor demasiado familiar "quítate este maldito suéter de encima". Estas mismas púas permiten que las fibras de lana se formen en fieltro. La lana es intrínsecamente ignífuga: no se derrite en la piel cuando duerme junto al fuego y es más indulgente que los sintéticos cuando se usa fuego para secar la ropa húmeda. Como si eso no fuera suficiente, la lana puede neutralizar muchos tipos de ácidos y bases químicas, lo que ayuda a prevenir la acumulación de gérmenes. En el lado negativo, la lana es voluminosa en comparación con los sintéticos y requiere más espacio en el paquete.

¡Pegámelo!

Los pies fríos, en un momento u otro, han sido la ruina de todos los recreacionistas al aire libre. Como mínimo, los tootsies fríos hacen que una excursión sea agradable. En el otro lado de la moneda, podría perder los dedos de los pies o incluso todo el pie por congelación. Si bien nunca escribiré un libro sobre calzado, tengo bastante experiencia con calcetines. He usado dos o tres pares de calcetines de lana "nuevos" (calcetines holey no se cortan), sin zapatos o botas, durante años en condiciones de frío, nieve y nieve con excelentes resultados. Póngase primero el par de calcetines más pequeño y luego uno o dos pares más grandes sobre el primer par. Reservo el calcetín exterior para el par que tiene más desgaste. Si bien esto puede parecer un comportamiento loco, aprender más acerca de por qué los pies se enfrían es toda la explicación que debe necesitar.

Por qué los pies se enfrían:

1. Los pies se encuentran más alejados del corazón, lejos de un suministro de sangre circulante y cálido.
2. Los pies sudan mucho, hasta media taza por día, empapando así el aislamiento de un calcetín.
3. La mayoría de los zapatos y botas actúan como una barrera de vapor que evita que se sequen los calcetines empapados de sudor.
4. Calzado mal ajustado, cordones de las botas demasiado apretados o tratar de meter un pie con dos pares de calcetines en un zapato o bota de verano hace un ajuste apretado e impide la circulación. La circulación del pie ya estará comprometida debido a la constricción periférica de los vasos sanguíneos debido a las bajas temperaturas exteriores.
5. El aislamiento que proporciona el calcetín está comprimido por el calzado y el hecho de que se está colocando sobre él.
6. Los pies pierden calor por conducción a temperaturas más bajas del suelo, y las medias sudorosas aumentan la pérdida de calor por conducción.

Ponerse calcetines de lana sueltos y en capas permite que el exceso de transpiración del pie se evapore libremente mientras se comprime el aislamiento y se impide la circulación. Los calcetines de lana funcionan mejor en condiciones frías y secas (la nieve seca en realidad absorbe la humedad de un calcetín con agua), pero también los he usado en granizados. Experimente en su patio trasero para ver qué funciona para usted. En el desierto, si su capacidad para caminar se ve comprometida debido a calzado perdido o dañado, es posible que se dirija al desastre. Dos pares adicionales de calcetines de lana en su paquete, que se mantienen secos en una bolsa de congelador, podrían permitirle alejarse cómodamente de una escena mortal.

*Un acrónimo probado y
verdadero para el invierno
¡vestir!*

C = manténgase y ropa limpia

**O = evitar el
sobrecalentamiento**

**L = usar ropa suelta
y en capas**

D = mantener seco

Poliéster

El poliéster es, con mucho, el material más utilizado en la ropa de exterior, superando incluso a mi querida lana. Las telas de pelo de poliéster son buenos aislantes, pueden absorber una buena cantidad de agua sin sentir frío y son hidrófobas. Las fibras en sí pueden ser tejidas en muchos espesores diferentes, proporcionando aislamiento y capacidades de detención del viento. Son más compactos que la lana y vienen en una amplia variedad de colores desagradables perfectos para ser encontrados. Una verdadera historia de éxito hippy, casi el 80 por ciento de la ropa de poliéster para exteriores está hecha de botellas de plástico recicladas.

Nylon

El nylon es bastante resistente y se usa comúnmente en el diseño de capas ambientales. Girando con suficiente fuerza, funciona bien para repeler el viento y el agua y se puede impermeabilizar a través de varios recubrimientos disponibles en tiendas al aire libre, aunque a expensas de la transpirabilidad. El nylon es extremadamente compacto y liviano y la poca agua que absorbe se evapora rápidamente.

Su capa ambiental es crítica, ya que un viento de solo nueve millas por hora puede reducir la efectividad del aislamiento de la ropa en un 30 por ciento. Además del viento frío, mezclar la ropa mojada con el efecto de "fuelle" producido al caminar puede comprometer el aislamiento de su ropa en un increíble 85 por ciento.

Abajo

La compresibilidad, el loft y la relación peso / calor de Down son legendarios. Es un aislante increíble cuando está seco. Desafortunadamente, el plumón es hidrofílico y absorbe incluso más que el algodón en ambientes fríos y húmedos, perdiendo prácticamente todas sus propiedades aislantes, y es casi imposible de secar en el campo.

El arte de ponerse y quitarse capas de ropa para regular la temperatura corporal es increíblemente simple, requiere muy poca práctica y pocas calorías y agua del sobreviviente. En la supervivencia a corto plazo, la simplicidad divina de la ropa elimina la necesidad de crear un fuego. El fuego es una tarea que requiere habilidades motoras finas y complejas, destreza física, entrenamiento previo, tiempo precioso, calorías y agua del sobreviviente, yesca seca y combustible adecuado, una fuente de ignición, un lugar seguro para construir y un monitoreo constante. En caso de apuro, es posible improvisar el aislamiento del mundo natural, dependiendo del entorno. Puede haber hojas, agujas de pino, pasto seco, fibras vegetales, musgo y otros materiales. Dado que la ropa es su salvavidas para la temperatura corporal central termorreguladora, resista la tentación de jugar a ser hombre o mujer de montaña,

Aclimatación

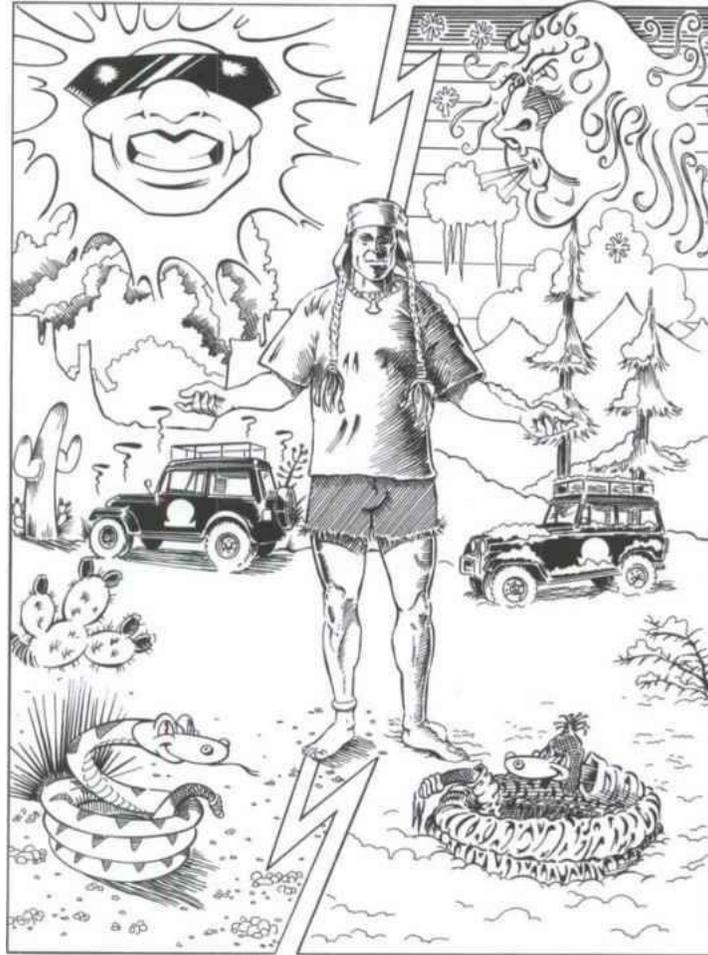
Ahora me gustaría agregar una palabra personal sobre la ropa, o la falta de ella. La mayoría de las veces no uso mucha ropa. Hay razones para esto. Primero, vivo en Arizona. Si bien Arizona es una tierra de fluctuaciones extremas de temperatura, las temperaturas bajo cero no son típicas en mi entorno directo. Sin embargo, puedo experimentarlas a una hora de distancia junto con la montaña de más de 12,000 pies que los crea. Las temperaturas invernales promedian desde mediados de los 20 hasta los 30 grados bajos, y muchas mañanas comienzan en la adolescencia. Las cosas se congelan, hace viento, puedo ver mi aliento y nieve. Las temperaturas locales de verano pueden subir más de 100 ° F (38 ° C). Conduzca una hora hacia el sur hacia el desierto y podrá experimentar temperaturas superiores a 120 ° F (49 ° C).

Viví en una yurta (una tienda de Mongolia) en el patio de mi amigo durante varios años. En el invierno por la noche, mi contenedor de agua de dos galones casi se congelaría, lo que me obligaría a dormir con productos alimenticios perecederos como frutas y verduras para evitar que se conviertan en papilla al día siguiente. Otra vez en mi vida, mientras vivía en un refugio de matorrales en el bosque, me sentaba con las piernas cruzadas frente a mi puerta de paja, comiendo fideos mientras la nieve soplaba a los lados. Hasta el día de hoy, después de raspar el hielo del invierno del parabrisas, conduzco mi Jeep temprano en la mañana sin usar el calentador.

En el verano, este mismo Jeep negro no tiene aire acondicionado. En mi yurta, no podía dejar velas en candelabros, ya que el intenso calor haría que se derritieran y se cayeran. Muchos días remojava mi camiseta de algodón con agua para mantenerme fresca. Tendría que repetir el proceso cada media hora más o menos, ya que el intenso calor rápidamente secaría mi camisa. No tenía sillas, sino que prefería acostarme en el suelo, aprovechando el aire más fresco. Lo hice y sigo haciendo todo esto descalzo, en pantalones cortos y una camiseta.

Transmito esto para ilustrar que, hasta cierto punto, el cuerpo humano puede aclimatarse a la variación de temperatura. La aclimatación lenta a través de la exposición repetida a ambientes calientes y fríos da como resultado una sudoración más activa en respuesta al calor continuo y un aumento en los depósitos de grasa subcutánea en respuesta al frío. El ejercicio crónico en ambientes calurosos o fríos también ayuda con el proceso de aclimatación. El ejercicio en el calor, hecho con sentido común, mejora la termorregulación durante el clima cálido en general al hacer que uno sude más rápido y aumenta la cantidad total de sudor producido. Además, el entrenamiento parece hacer que las glándulas sudoríparas existentes se agranden sin aumentar el número total. Otras adaptaciones incluyen un aumento en el volumen sanguíneo total y el gasto cardíaco máximo que causa el flujo sanguíneo en los músculos y la piel, con su flujo de calor, para estar mejor conservado durante el ejercicio extenuante en climas cálidos. Las historias de monjes tibetanos sentados en la nieve junto a un arroyo de montaña helado secando sábanas húmedas sobre sus cuerpos desnudos son más comunes que no. La investigación con aborígenes australianos ha demostrado que tanto la temperatura de la piel como la del núcleo disminuyen (¡las temperaturas del núcleo se reducen a 95 ° F (35 ° C)!) Cuando duermen en el frío desierto. Al hacerlo, se reduce el gradiente de temperatura entre su piel y el ambiente más frío, lo que reduce la pérdida de calor y conserva la energía. He visto varias fotos de revistas de niños sonrientes en algún país lejano, de pie descalzo en la nieve y rodeado por una fina manta de papel. En muchas de las conferencias de habilidades de vida primitivas en todo el país, los bebés desnudos corren a través de la hierba espesa con la escarcha de la mañana, ajenos al frío, sus padres vestidos de piel de gallina detrás. Unas pocas generaciones pasadas, las personas pasaron el 90 por ciento de su vida al aire libre y el 10 por ciento en interiores. Hoy, todo lo contrario es cierto.

La mayoría de nosotros, personas "modernas", nos hemos despojado de la experiencia de la aclimatación por cualquier razón. En cambio, nos ponemos ropa extra temprano en la temporada y nos la quitamos tarde cuando la temporada ha pasado. Paseamos desde refugios con clima controlado hasta vehículos con clima controlado, áreas de trabajo con clima controlado y centros comerciales con clima controlado, adorando al dios todopoderoso llamado "temperatura ambiente". El cuerpo nunca tiene la oportunidad de aclimatarse a la variación de temperatura porque nunca lo necesita. Pero a cada uno lo suyo. No hay nada de malo en vivir una vida con clima controlado; simplemente estoy explicando cómo y por qué hago lo que hago. Elijo aclimatarme lo más posible al calor y al frío por varias razones. Me utilizo como conejillo de indias humano para superar mis límites personales. Hay una gran diferencia entre sentirse incómodo y ser peligroso cuando se trata de entrenar en temperaturas extremas. La aclimatación es como el entrenamiento con pesas; lo usas o lo pierdes. Desafortunadamente, la parte de "perderlo" puede suceder rápidamente.



Me baño con menos frecuencia cuando el clima se vuelve frío, ya que hay menos sudor y olor debido a las temperaturas más frescas del aire. Al hacerlo, noto una pequeña diferencia en la retención de calor debido a la mayor acumulación de aceites protectores naturales secretados por la piel. Este "micro revestimiento" de aceite, desde mi experiencia, hace que la piel sea menos susceptible a las brisas convectivas frías. (No confunda la ducha limitada con "apestoso". Todavía puedo lavar la entrepierna y las axilas sin quitar prematuramente esta capa protectora del resto de mi cuerpo). Como beneficio adicional, mi piel no se seca ni se descama. mucho cuando se somete al aire frío y seco del invierno.

También utilizo habitualmente la misma camiseta durante tres o cinco días seguidos, dependiendo de mi nivel de actividad. Obviamente, las propiedades aislantes limitadas de la camisa pronto se tapan con aceite corporal, suciedad o cualquier otra cosa que haya estado haciendo. Cuando finalmente cambio, inmediatamente noto las renovadas cualidades aislantes de la fibra. La camiseta "limpia", para mí, se siente como ponerse una chaqueta ligera. Además, tiendo a guardar camisas nuevas para el invierno, ya que son más gruesas y proporcionan un mejor aislamiento. Ríete si quieres, pero a mí me funciona.

Métodos de producción de calor a corto y largo plazo

En su defensa contra el frío, el cuerpo tiene métodos de producción de calor a corto y largo plazo. Ejemplos de producción de calor en el *término corto* incluye comer más alimentos, especialmente azúcares simples y algunos carbohidratos, actividad muscular a través de temblores o ejercicio, y termogénesis sin temblores.

Los alimentos compuestos principalmente de azúcares simples, así como ciertos carbohidratos, aceleran el metabolismo del cuerpo al quemar muy rápidamente. Ejemplos de esto incluyen dulces y panes. Los carbohidratos complejos, como los frijoles, la pasta y la avena, exprimen energía de mayor duración, mientras que las proteínas y especialmente las grasas extrapolan aún más calorías sostenidas. Las grasas han sido durante mucho tiempo el alimento elegido para la supervivencia debido a su alta densidad energética, pero considere agregar más carbohidratos para mantener los niveles de glucosa en la sangre porque los carbohidratos se digieren y absorben mucho más rápidamente que las grasas. Comer comidas más pequeñas y frecuentes aumenta el metabolismo del cuerpo, quemando así más calorías para la digestión, un proceso conocido como "termogénesis inducida por la dieta". Este principio de "efecto térmico de los alimentos" o "TEF", en pocas palabras, crea un metabolismo más elevado, que a su vez aumenta la cantidad de calorías quemadas. Estas calorías aumentadas producen MÁS CALOR para el sobreviviente.

Los seres humanos producen enormes cantidades de energía mientras hacen ejercicio. A medida que aumenta la actividad física, aumenta la producción de energía. Aproximadamente del 82 al 90 por ciento de la energía producida por el ejercicio se manifiesta como calor. De hecho, ¡el músculo produce 100 veces más calor en el trabajo que en reposo! Solo una pequeña porción del calor producido a través del ejercicio se pierde de la piel ya que la mayor parte del calor pasa al núcleo del cuerpo a través del flujo de sangre venosa que regresa al corazón.

Sin embargo, hacer ejercicio como una persona loca, quema rápidamente el suministro de glucosa disponible de su cuerpo, lo que lo obliga a romper y consumir reservas de glucógeno fácilmente disponibles. La glucosa, que se encuentra en ciertos alimentos y en la sangre normal de todos los animales, es el producto del metabolismo de los carbohidratos y es el "jugo mágico" de la vida, siendo la principal fuente de energía para los organismos vivos. La glucosa extra se convierte en glucógeno y se almacena en los músculos (350 a 475 gramos) y el hígado (100 gramos) para obtener energía cuando es necesaria y, más allá de eso, se convierte y almacena como grasa. Cada gramo de glucógeno contiene alrededor de cuatro kilocalorías de energía y se hidrata con 2,7 gramos de agua. Cuando el catabolismo **utiliza el glucógeno para obtener energía, esta agua se libera para ser utilizada por el cuerpo. El agua producida de esta manera se conoce como *agua metabólica* y** proporciona aproximadamente del 26 al 32 por ciento del requerimiento diario de agua en una persona normal y sedentaria. El acto de usar todas las reservas de glucosa y glucógeno disponibles a veces se conoce como "golpear la pared" y te deja totalmente exhausto. Con las reservas de carbohidratos del cuerpo vaporizadas y la amenaza de hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre) cerca de la próxima colina, los niveles de glucagón aumentan, la insulina cae y el cuerpo intenta mantener los niveles de glucosa en la sangre sintetizando los no carbohidratos en el hígado, un proceso referido como

gluconeogénesis Para evitar esto, haga lo que los instructores de aeróbicos han sabido durante años: haga ejercicio al 60 por ciento de su consumo máximo de oxígeno o *VO2 máx.* Si lo hace, su cuerpo buscará en sus depósitos de almacenamiento de grasa significativamente más grandes en lugar de utilizar reservas limitadas de glucógeno (carbohidratos) y glucosa. Esto significa que puede ir más lejos y más tiempo antes de cansarse.

El consumo de alcohol, especialmente en ambientes fríos, es un no-no, ya que afecta la capacidad del hígado para mantener los niveles de azúcar en la sangre, lo que hace que disminuyan debido a la glucosa necesaria para metabolizar el alcohol. Esto pone a uno en mayor riesgo de desarrollar hipotermia. El alcohol, famoso por permitir que uno obtenga un puntaje alto en el estúpido medidor, también disminuye la respuesta de temblor y hace que uno sienta menos molestias por el clima cálido y frío, mientras destruye completamente el buen juicio.

No hace falta ser un genio para darse cuenta de que los movimientos repetitivos de los grupos musculares más grandes, como los del trasero y las piernas, realmente pueden marcar la diferencia en la regulación de la temperatura corporal. Hacer ejercicio en el frío hasta el punto de sudar está plagado de problemas, como hemos discutido. Los pueblos inuit del Ártico canadiense tienen un viejo dicho: "Si sudas, mueres". Funciona para mí.

Durante la termogénesis que no tiembla, se liberan hormonas que aumentan la actividad metabólica en todos los tejidos del cuerpo. El calor se produce a través de ciclos repetitivos de proteínas musculares que se deslizan una sobre la otra sin contraerse, a través de la descomposición de las moléculas de glucosa y de volver a unirlos. Las mitocondrias son los "hornos" de su cuerpo y son responsables de la producción de calor. Son pequeños orgánulos dentro de la célula que están activos en la transferencia de energía durante el metabolismo. Ayudan a convertir las grasas, proteínas y carbohidratos en energía o ATP (trifosfato de adenosina) y calor. La producción de calor está limitada por la cantidad de carbohidratos disponibles para las mitocondrias de las células y la cantidad de oxígeno que se permite que llegue a los músculos activos del cuerpo.

A largo plazo La producción de calor implica tres factores, uno de los cuales es el aumento del apetito. Aprovechando más comida

conduce a una mayor tasa metabólica, lo que aumenta la producción de calor. El hígado, que procesa los nutrientes, es responsable de la mayoría del aumento, y la mayor parte del dinero proviene de la asimilación de proteínas. El metabolismo se mide en vatios. En promedio, el de una **persona tasa metabólica basal (BMR), la cantidad de calorías quemadas diariamente en reposo, produce 100 vatios. Como se mencionó** anteriormente, el ejercicio produce un calor tremendo y puede aumentar su BMR de "bombilla" de 100 vatios a la asombrosa cantidad de 1,500 vatios, ¡una capacidad de calefacción a la par con un calentador eléctrico! Casi todos han experimentado las alegrías de comer en el invierno hasta que casi vomitas. Gracias a Dios que el Día de Acción de Gracias y Navidad no son en julio. Cuando vivía en el bosque durante el invierno, ansiaba calorías como un loco, especialmente grasas buenas y pegajosas. Al regresar a casa por las tardes a mi refugio de wickiup, tomaba un frasco de mantequilla de maní y devoraba dos cucharadas enormes de la preciosa sustancia pegajosa. Mi cuerpo ansiaba energía extra mientras quemaba cantidades masivas de calorías tratando de mantenerme caliente con un mínimo de ropa, así como usando mi bicicleta y el senderismo como mi principal medio de transporte.

Los otros dos factores de la producción de calor a largo plazo son mucho más complejos e interesantes y giran en torno a la aclimatación al frío. Uno implica elevar la cantidad de mitocondrias dentro de las propias células. En esencia, **exposición repetida al frío** aumenta la cantidad de mitocondrias dentro de sus células! También aumenta la cantidad de grasa que su cuerpo quema mientras conserva los carbohidratos, lo que le permite gastar mayores cantidades de energía antes de masticar las reservas de glucosa y glucógeno. Este fenómeno, cuando se combina con una estricta observancia de la "regla del 60 por ciento" establecida anteriormente, permite una resistencia muy eficiente que produce calor. Cuantas más mitocondrias tenga, más calor se puede producir. Por último, pero no menos importante, la exposición repetida al frío aumenta la acción de la termogénesis sin temblores. Ambos ofrecen pruebas científicas sin sentido de los beneficios de la aclimatación.



La "estabilidad de temperatura" interna de una persona depende de la relación entre su capacidad para *producción de calor*, determinado por el volumen y su potencial para *pérdida de calor*, determinado por el área de superficie. Tengo un volumen mayor que muchas personas y puedo limitar mi área de superficie manteniendo los brazos a los costados, acurrucados o cualquier postura física que sea necesaria en ese momento.

La frase "mente sobre la materia" es común. Menos común es la comprensión de lo que significa. Desde mi experiencia, hay algo que decir sobre la visualización y afirmar lo que le gustaría en lugar de lo que

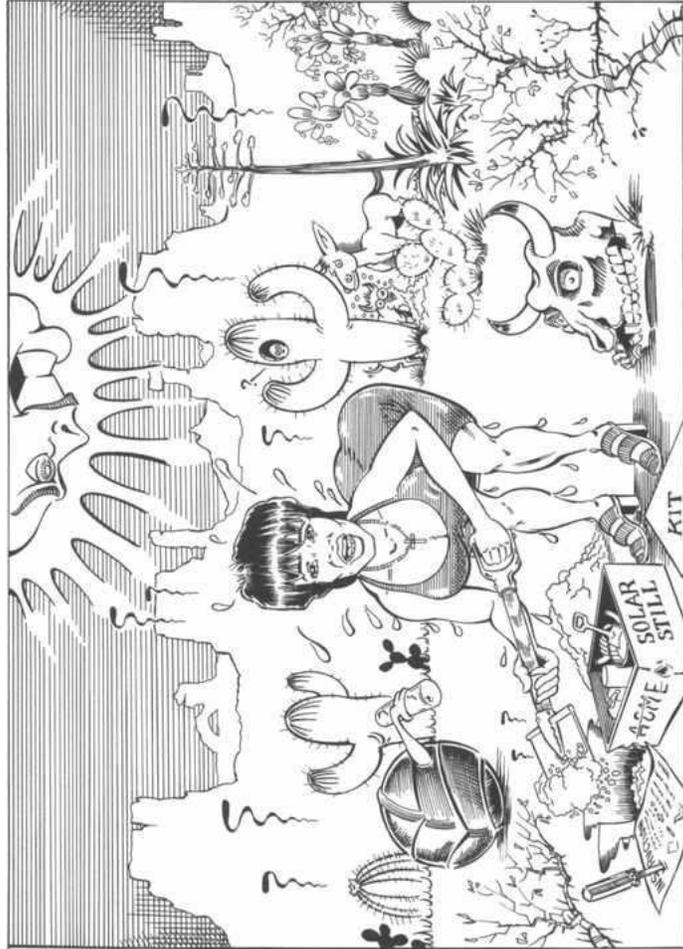
estás experimentando Este es un tema pesado y no quiero ser demasiado maravilloso en este libro. En cualquier caso, combinar la fisiología y la física detrás de la regulación de la temperatura corporal con la sabiduría espiritual de varios miles de años puede ser un golpe potente.

Si desea experimentar con la aclimatación a la temperatura, hágalo en la seguridad de su propio patio trasero y no sea estúpido al respecto. Este tipo de entrenamiento, al menos para mí, solo tiene el propósito de complementar la preparación en primer lugar. Puedo usar menos ropa que la mayoría de las personas que conozco en temperaturas extremas, pero siempre tengo ropa extra si las condiciones lo requieren. Sé lo que funciona para mí porque he estado practicando conscientemente con mi cuerpo durante más de quince años. Sepa qué funciona para usted y cumpla con el plan, ya que odiaría caminar sobre su cadáver en la primavera. **Recuerde: la ropa es su línea de vida, ya que regula la temperatura corporal central. Es su refugio personal y su primera línea de defensa.** Olvídate de esto y pagarás el precio máximo.

Agua

El agua es una necesidad biológica hasta el nivel celular. No es un artículo opcional. Es de conocimiento general que el agua representa casi dos tercios del peso total del cuerpo. Parece que a medida que envejecemos, sin embargo, más secos nos volvemos. Flotando en el útero, el contenido general de agua corporal fue superior al 80 por ciento. Como un bebé, la tasa cayó a alrededor del 73 por ciento. En los adultos jóvenes, el cuerpo contiene aproximadamente el 65 por ciento de agua, el 70 por ciento en los músculos y el 50 por ciento en los depósitos de grasa. Entre 40 y 60 años, el contenido de agua cae al 55 por ciento para los hombres y al 47 por ciento para las mujeres. Después de los 60, la tasa cae aún más, 50 por ciento para los hombres y 45 por ciento para las mujeres. El agua tiene varias propiedades sorprendentes, incluido el hecho de que es un excelente solvente. El agua disuelve una notable cantidad de moléculas inorgánicas. Cuando se disuelve, las moléculas se rompen para formar una solución. Las actividades vivas a nivel celular tienen lugar disueltas en grasas o agua. El agua tiene una alta capacidad de calor, lo que significa que requiere mucha energía para calentarla o enfriarla, de modo que pueda manejar una amplia variedad de fluctuaciones de temperatura exterior dentro de la célula antes de que surjan problemas. El agua en su sangre ayuda al sistema circulatorio a eliminar el exceso de calor o distribuir el calor a donde sea necesario durante el frío. La digestión y el metabolismo son procesos a base de agua, y el agua lubrica las articulaciones y también ayuda a eliminar los productos de desecho del cuerpo. Incluso se requiere agua para el simple acto de respirar, ya que los pulmones necesitan humedad para oxigenar la sangre y eliminar el exceso de dióxido de carbono. Casi el 70 por ciento de la superficie de la tierra está cubierta de agua. Por lo tanto, no es exagerado decir que el agua es la vida misma.

Mi querido desierto puede ser tan cálido y seco que la gente no parece transpirar. Como "no están sudando", subestiman la temperatura que realmente hace la temperatura e ignoran la necesidad de beber. La siniestra verdad se revela al poner una mano sobre la piel durante un minuto o dos. Levanta la mano y está empapada de sudor, prueba suficiente del intento desesperado del cuerpo de mantener el cerebro y los órganos internos frescos. En temperaturas extremadamente altas, la piel desprotegida pierde instantáneamente la humedad.



Una persona en reposo pierde un poco más de un cuarto y medio de agua todos los días. Si te equivocas y haces todo mal en una situación de supervivencia en el desierto, sin embargo, como intentar liberar tu auto de un lavado de arena al mediodía, es posible perder un galón de agua por hora en sudor. ¡Un galón de agua pesa 8.3 libras, dependiendo de la temperatura del aire! Alguien debería decirle a Oprah. Este hecho atroz debería hacer evidente que la "recomendación de supervivencia estándar" de transportar un galón de agua por persona por día es completamente falsa. Recomiendo al menos tres galones por persona por día, más si el terreno, las temperaturas o las actividades realizadas son extremas. Viendo cómo el estilo de vida promedio consume de 116 galones a 220 galones de agua todos los días, con algunas comunidades ricas en mi estado árido que usan más de 400 galones al día, No es difícil ver nuestra gran negligencia con respecto a la importancia de conservar las cosas húmedas. Por cada litro de sudor que pierde, su frecuencia cardíaca aumenta aproximadamente ocho latidos por minuto, su sistema cardiovascular se estresa más y su sistema de enfriamiento disminuye. En otras palabras, la deshidratación apesta y dificulta en gran medida su rendimiento físico y psicológico.

Hacer ejercicio en el calor sin ingesta de líquidos no te otorga cualidades mágicas de adaptación al desierto. De hecho, la deshidratación progresiva durante el ejercicio en climas cálidos reduce la sensibilidad de la relación velocidad del sudor / temperatura central, lo que aumenta el riesgo de enfermedades por calor e hipertermia. También hace que te canses mucho más fácilmente. Cuanto más rápido cagues, menos entrenamiento podrás lograr, por lo que tu búsqueda de adaptación fisiológica se va por el inodoro. En pocas palabras, cuando estás deshidratado y haces ejercicio a cualquier intensidad, la temperatura de tu cuerpo aumenta más rápido.

Independientemente de la actividad física o si pasas mucho tiempo al aire libre, si estás vivo, estás perdiendo agua. Esta "transpiración insensible", necesaria para la salud y flexibilidad de nuestra piel, utiliza entre 600 y 900 mililitros de agua por día.

Deshidratación mortal

El setenta y cinco por ciento de los humanos están crónicamente deshidratados. El 37% confunde el mecanismo de la sed con la sensación de hambre. La falta de hidratación es el desencadenante número uno de la fatiga durante el día. La lista sigue y sigue. Si vives en una región árida o con una humedad opresivamente alta, sabes lo difícil que es mantenerte hidratado. ¡Hacerlo requiere mucho trabajo! Aunque a veces es difícil recordar beber y luego beber lo suficiente, es fundamental que te mantengas hidratado al máximo.

La deshidratación es mortal en climas cálidos y fríos. Cuando la sangre en su sistema circulatorio pierde agua, se vuelve más espesa. La sangre gruesa circula más lentamente y es más difícil de bombear para el corazón y, en lo que respecta a la regulación de la temperatura, dificulta la capacidad del cuerpo para perder el exceso de calor o hacer circular el calor necesario. Cuando el volumen de sangre y fluidos extracelulares disminuye, el agua es literalmente succionada por las células, lo que hace que se encojan, dañando así las membranas celulares y las proteínas internas. Las plaquetas se pegan en la sangre debido a la falta de plasma. El resultado es un aumento en las sales naturales en los fluidos corporales restantes. El fluido corporal normal tiene una concentración de sal del 0.9 por ciento. En contraste, la orina contiene 2 por ciento de sal, más urea tóxica, mientras que el agua de mar tiene un 3.9 por ciento.

Aunque la deshidratación desencadena la secreción de varias hormonas que conservan el agua, una de las cuales reduce la cantidad de agua perdida en la orina, la exposición al clima frío sin protección aumenta la producción de orina. Cuando los vasos sanguíneos de la superficie se contraen por el frío, reducen el sistema circulatorio y aumentan la presión arterial, los sensores de presión en el cuerpo perciben un aumento en el volumen y estimulan la producción de orina. Para agregar insulto a la lesión, cuando las temperaturas exteriores caen en picado, también lo hace la capacidad de sus riñones para concentrar la orina. El resultado final es que pierdes más agua.

Las funciones del cuerpo están severamente limitadas si pierde el 10 por ciento de su peso debido a la deshidratación, pero los impedimentos físicos, mentales y emocionales se manifiestan con la menor pérdida de agua, especialmente en el calor. Perder solo el 2 por ciento del peso corporal en el agua compromete su juicio general en un 25 por ciento. ¡Estar afuera a temperaturas de 100 ° F (38 ° C) o más le hará perder otro 25 por ciento! Para resumir esta horrible verdad, ¡el excursionista promedio que se recrea en temperaturas cálidas que tiene un cuarto y medio de agua baja está operando a la mitad de la persona que generalmente es! En regiones áridas de todo el mundo, este es un hecho muy común. El agua en su cuerpo afecta su circulación, metabolismo, buen juicio y actitud general. ¿Esto te suena familiar? Si no, voltea unas páginas y relee cómo el miedo inhibe tu circulación, proceso metabólico, buen juicio y actitud general. Santo doble negativo, Batman! Como una telaraña, el primer hilo está conectado al último. Toca un hilo y todo se mueve. Los entusiastas del aire libre prestan atención. Sería difícil encontrar un escenario de supervivencia en la vida real que no involucrara a los enemigos del miedo y la deshidratación.

Cómo tu cuerpo pierde agua

| FACTORS INSIDE THE BODY | EFFECT | FACTORS OUTSIDE THE BODY |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| Physical Exertion Illness (fever) | Increased sweating | Hot temperatures High humidity |
| Physical Exertion Illness (fever) | Increased respiratory loss | Low humidity High wind speed Cold temperatures |
| Diuretics: alcohol/coffee/tea | Increased urine loss | Hypothermia |
| Diarrhea | Increased bowel loss | Hot temperatures Low humidity |
| | Increased insensible perspiration | High wind speed Low humidity |
| Bleeding | Increased blood loss | |

Métodos exóticos

¿Qué pasa con los alambiques solares, bocinas enormes, cactus llenos de líquido y otros métodos "exóticos" de obtención de agua? En mi escuela les enseño a todos. Les enseño a conducir a casa hasta el punto de que si no llevas agua contigo o sabes con infinita certeza dónde encontrarla por encima del suelo, corres el riesgo de morir. Poner un bagel en una bolsa de plástico en el tablero de su automóvil en el verano es toda la prueba que necesitará de que la física detrás de los alambiques solares realmente funciona. El peligro viene cuando tontamente llevas el experimento de laboratorio de la escuela secundaria al campo bajo estrés, fatiga y deshidratación, junto con innumerables variables al aire libre y esperas que funcione ... en absoluto. Desafortunadamente, innumerables libros sobre supervivencia promocionan descaradamente los alambiques solares como la mejor opción desde el pan rebanado. Muchos autores, a juzgar por su texto plagiado del antiguo manual de supervivencia de la Fuerza Aérea y las ilustraciones falsas nunca se han molestado en construir un alambique. Algunas fotografías exhiben imágenes fijas que están tan mal construidas que es obvio que se cavaron rápidamente para nada más que una conveniente oportunidad para tomar fotografías. ¿Sueno crítico y duro? Yo creo que no. Duro para mí es que usted y su familia mueren de deshidratación e hipertermia porque confiaron en algún idiota y compraron su mierda. Cuando mis alumnos construyen alambiques solares, hago un seguimiento del agua que consumen mientras lo hacen. Sin excepción, independientemente de las variables en terreno, clima, contenido de agua de la tierra, intensidad solar, material vegetal agregado, tamaños fijos, sellado, ángulo plástico, transparencia, número de personas, temperatura del aire ambiente, herramientas de excavación y tiempo, Algunas fotografías exhiben imágenes fijas que están tan mal construidas que es obvio que se cavaron rápidamente para nada más que una conveniente oportunidad para tomar fotografías. ¿Sueno crítico y duro? Yo creo que no. Duro para mí es que usted y su familia mueren de deshidratación e hipertermia porque confiaron en algún idiota y compraron su mierda. Cuando mis alumnos construyen alambiques solares, hago un seguimiento del agua que consumen mientras lo hacen. Sin excepción, independientemente de las variables en terreno, clima, contenido de agua de la tierra, intensidad solar, material vegetal agregado, tamaños fijos, sellado, ángulo plástico, transparencia, número de personas, temperatura del aire ambiente, herramientas de excavación y tiempo, Algunas fotografías exhiben imágenes fijas que están tan mal construidas que es obvio que se cavaron rápidamente para nada más que una conveniente oportunidad para tomar fotografías. ¿Sueno crítico y duro? Yo creo que no. Duro para mí es que usted y su familia mueren de deshidratación e hipertermia porque confiaron en algún idiota y compraron su mierda. Cuando mis alumnos construyen alambiques solares, hago un seguimiento del agua que consumen mientras lo hacen. Sin excepción, independientemente de las variables en terreno, clima, contenido de agua de la tierra, intensidad solar, material vegetal agregado, tamaños fijos, sellado, ángulo plástico, transparencia, número de personas, temperatura del aire ambiente, herramientas de excavación y tiempo, Duro para mí es que usted y su familia mueren de deshidratación e hipertermia porque confiaron en algún idiota y compraron su mierda. Cuando mis alumnos construyen alambiques solares, hago un seguimiento del agua que consumen mientras lo hacen. Sin excepción, independientemente de las variables en terreno, clima, contenido de agua de la tierra, intensidad solar, material vegetal agregado, tamaños fijos, sellado, ángulo plástico, transparencia, número de personas, temperatura del aire ambiente, herramientas de excavación y tiempo, Duro para mí es que usted y su familia mueren de deshidratación e hipertermia porque confiaron en algún idiota y compraron su mierda. Cuando mis alumnos construyen alambiques solares, hago un seguimiento del agua que consumen mientras lo hacen. Sin excepción, independientemente de las variables en terreno, clima, contenido de agua de la tierra, intensidad solar, material vegetal agregado, tamaños fijos, sellado, ángulo plástico, transparencia, número de personas, temperatura del aire ambiente, herramientas de excavación y tiempo, Duro para mí es que usted y su familia mueren de deshidratación e hipertermia porque confiaron en algún idiota y compraron su mierda. Cuando mis alumnos construyen alambiques solares, hago un seguimiento del agua que consumen mientras lo hacen. Sin excepción, independientemente de las variables en terreno, clima, contenido de agua de la tierra, intensidad solar, material vegetal agregado, tamaños fijos, sellado, ángulo plástico, transparencia, número de personas, temperatura del aire ambiente, herramientas de excavación y tiempo, **siempre perder mucha más agua en forma de sudor que la que aún proporciona. Entonces, ¿cómo saber si tiene suficiente agua en su sistema? La sed nunca debe ser un indicador de cuándo o cuánto beber. Tener sed es una señal de que ya estás bajo un cuarto de galón. Para empeorar las cosas, en algún lugar de Dehydrationville, el mecanismo de la sed deja de funcionar por completo. No hay adaptación a la deshidratación. El personal militar ha aprendido por las malas que "ser duro" no es un sustituto aceptable del agua. Incluso el soldado de guerra especial más experimentado puede y es presa del castigo de la deshidratación. A través de décadas de conocimiento de entrenamiento acumulado, los militares desenterraron la rara gema de la "deshidratación voluntaria". Se observó repetidamente durante los ejercicios de entrenamiento al aire libre en climas cálidos que los soldados no beberían suficiente agua para satisfacer sus necesidades, ¡incluso cuando los líquidos ilimitados estuvieran disponibles! Por alguna razón, simplemente no tenían motivación para beber. Por supuesto, esto condujo a una espiral descendente en la eficiencia a medida que los soldados tropezaban cada vez más en la deshidratación. Para evitar este proceso, los soldados se vieron obligados a beber más agua de la que querían. No fue sino hasta que cesó el entrenamiento y volvieron a la relativa comodidad de sus barracas masticando una pizza que bebieron el líquido que sus cuerpos ansiaban tan desesperadamente. La moraleja de esta historia debe ser tan clara como su orina: si se tira un pedo afuera a altas temperaturas, beba más agua de la que su cuerpo parece querer, ¡mucha más agua! Si estás con compañía, míralos como un halcón y asegúrate de que tomen los líquidos adecuados. Solo se necesita**

SIGNS *of* MAXIMAL HYDRATION



Cuatro factores para una hidratación más rápida: hidratación rápida para una máxima eficiencia en el trabajo o en el bosque

Hay cuatro factores a considerar para lograr la máxima hidratación en el menor tiempo posible. Si bien es casi imposible obtener los cuatro en el campo, es bastante fácil en la oficina. ¡Los consultores de eficiencia corporativa se animan!



**Cuatro factores para
máxima acelerada
hidratación**

1. Volumen adecuado.
2. Temperatura.
3. Sales mínimas, carbohidratos y azúcares.
4. Carbonatación.

Volumen Adecuado

Toma un trago de agua y esta sustancia sagrada corre por tu esófago y llega a tu estómago. El agua en el estómago no significa ponerse en cucullas, ya que el estómago no hace nada para absorber este maravilloso líquido en su cuerpo. El truco para lograr la máxima hidratación en el menor tiempo posible es soplar el agua más allá del estómago y el intestino delgado y hacia el intestino grueso donde se absorbe. Beber un volumen adecuado de agua (en otras palabras, sentirse como un cerdo hinchado) obliga al estómago a disparar más allá de la abertura entre el estómago y el intestino delgado, llamado *esfínter pilórico*. La mayoría de las personas habitualmente tienen un cuarto o más de agua. Al comienzo de mis cursos de campo, hago que los estudiantes beban al menos un cuarto o dos antes de aventurarse en el monte. Los hago beber hasta sentir náuseas. Ir más allá de esto es contraproducente, y tenemos que comenzar de nuevo. Minimizo su incomodidad psicológica recordándoles que un camello tiene la capacidad de tomar hasta 120 cuartos de agua en menos de 10 minutos. Aunque se quejan y gimen al principio, después de quince minutos de caminata se sienten como un millón de dólares.

Temperatura

Su cuerpo es una criatura muy sensible a la temperatura y le gustan las cosas hechas a su manera. Debido a esta sensibilidad, es lógico pensar que la caída de temperaturas extremas en sus profundidades afectará su rendimiento general. Para probar el punto, no busque más que el deslumbrante ejemplo de comer grandes cantidades de nieve que contribuyen a la hipotermia. El agua que está tibia, o cerca de la temperatura corporal, para enfriarse es la más rápidamente absorbida por su cuerpo. Sin embargo, en climas fríos, calentar el agua a la temperatura más alta que pueda beber ayuda a mantener estable la temperatura central. Por el contrario, las personas en un escenario de clima cálido se beneficiarían de beber agua muy fría. Beber rápidamente grandes cantidades de agua fría puede provocar calambres estomacales y, en casos más graves de deshidratación, provocar que vomite los productos, así que ten cuidado.

Si todo esto parece mucho sentido común, ganas el auto nuevo. La temperatura del agua es un factor de absorción rápida, pero no debe impedir que tome agua caliente en climas cálidos o agua fría en climas fríos. Raramente encontrarás agua fría en el desierto o agua tibia en las altas montañas en enero. Simplemente estoy presentando sus mejores opciones posibles. Tendría que estar bien preparado para cosechar todos los beneficios de las técnicas rápidas y de máxima absorción de agua, pero, después de todo, la preparación adecuada es de lo que se trata este libro.

Sales mínimas, carbohidratos y azúcares

Beber líquidos que contienen sales mínimas, carbohidratos y azúcares ayuda a evitar que su cuerpo trate el agua como si fuera comida. El estómago y el intestino delgado absorben los nutrientes de lo que se ponga en la boca, ese es su trabajo. Como ya hemos discutido, para que el líquido que bebe sea absorbido y evite la deshidratación, debe llegar al intestino grueso. Mientras más agua posee el alimento, más tiempo permanece en el estómago y en la digestión del intestino delgado.

Existe un aluvión de bebidas deportivas en el mercado, muchas respaldadas por campañas publicitarias de mucho dinero. Todos contienen una cantidad feroz de sal, carbohidratos y azúcar. El reemplazo de electrolitos puede ser un problema en la supervivencia a largo plazo, pero palidece en comparación con la muerte por deshidratación a corto plazo. Agregue la naturaleza humana a la mezcla y los reemplazos de electrolitos en polvo pueden arruinar su día. El departamento de bomberos de mi ciudad natal dejó de usar reemplazos de electrolitos secos debido a la falsa creencia de que más es mejor. Independientemente del hecho de que las instrucciones decían que usaban una cucharada por galón, usaban 2, 3 o incluso 4 cucharadas por galón. Debido a que carecían de agua en sus sistemas para procesar los electrolitos excesivos que se ingieren, sufrieron una sobredosis y se enfermaron. Las universidades de medicina deportiva de todo el país han completado estudios tras estudios sobre hidratación y el agua vieja más recomendada. Uno concluyó que la mezcla más eficiente para los corredores de maratón era un galón de agua mezclado con dos cucharadas de jugo de manzana. De las muchas soluciones de reemplazo de electrolitos probadas, la mayoría tuvo éxito en aumentar la hidratación simplemente porque sabían mejor que el agua natural, por lo que el sujeto tendía a beber más y con mayor frecuencia. Lo que sea que funcione. Para agregar a la confusión, la investigación actual dice que aunque el vaciado del estómago se retrasa por el azúcar, la tasa de absorción en el intestino grueso aumenta ligeramente con las bebidas ligeramente endulzadas. Para mí, los líquidos azucarados en el exterior de forma regular no valen la pena porque las botellas de agua se vuelven pegajosas, un lastre para limpiar,

De todos modos, el factor más importante es beber mucha agua, incluso si está cargada de oligoelementos. En los cursos de supervivencia en el desierto, a veces agrego saborizante al agua funky que encontramos, que generalmente es cálida o caliente, y puede lucir desde estiércol de vaca hasta animales en descomposición. Saborizar la extraña cerveza me ayuda a bajarla y mantenerla baja, y me permite beber cantidades masivas de agua realmente desagradable. Mis aromas favoritos son los paquetes de Kool-Aid de cereza y uva con azúcar agregada. Manténgase alejado de todos los productos alcohólicos: el alcohol aumenta la deshidratación al eliminar más líquido del cuerpo a través de los riñones que la cantidad de líquido que consumió originalmente. Después de todo, el alcohol es una toxina y requiere ocho onzas de agua para neutralizar una onza. Si las soluciones electrolíticas disparan su gatillo, que así sea,

Carbonatación

Aunque sin duda es el más difícil de obtener en el campo, la presión acumulada al beber líquido carbonatado ayuda a disparar más allá del esfínter pilórico del estómago y hacia los brazos abiertos del intestino grueso que absorbe agua. Empacar algunas tabletas Alka-Seltzer es una forma rápida y sucia de carbonar el agua con solo una pizca de sodio, que es un activo potencial en climas cálidos siempre que tenga mucha agua. Empaca las cosas sin aspirina adicional y busca la versión genérica para ahorrar dinero. Para cuando eches el primer eructo, tu esfínter pilórico ya se habrá abierto, ¡así que felicidades! Recuerde, estos consejos de absorción de agua NO SON DE NINGUNA MANERA para evitar que usted tome agua que no pasa la prueba. (Me enojaría si escucho que moriste de deshidratación al lado de un tanque lleno de ganado porque no tienes un caso de frío,

Hiponatremia inquietantemente horrible

Independientemente de mi postura pro-agua, a veces, beber demasiada agua sin una ingesta adecuada de sal puede causar problemas. El sodio (sal) es un elemento requerido para que el cuerpo funcione correctamente y se pierde en el sudor y la orina. La hiponatremia significa una baja concentración de sodio en la sangre y puede representar una amenaza real para los sobrevivientes que se esfuerzan en un ambiente caluroso. Es causado por la pérdida de sudor, (la sal y el agua) se reemplaza solo por agua (sin sal), lo que diluye el sodio en el torrente sanguíneo, un fenómeno comúnmente experimentado por los corredores de ultra resistencia. Con el tiempo, la sal perdida del cuerpo no se reemplaza tan rápido como el agua perdida, y el ejercicio a largo plazo en el calor hace que se pierda más sal del cuerpo de lo que normalmente se reemplazaría con alimentos y bebidas deportivas. El Parque Nacional del Gran Cañón recientemente publicó señales de advertencia en los senderos que alertan a los visitantes no aclimatados de "cuerno verde" sobre los peligros de tragar demasiada agua mientras caminan sin alimentos salados adecuados. Desafortunadamente, los síntomas imitan la deshidratación y pueden incluir náuseas, calambres musculares, desorientación, dificultad para hablar, confusión y, en etapas posteriores, convulsiones, coma y muerte. Tenga precaución adicional cuando tome aspirina, ibuprofeno, acetaminofeno (Tylenol) y otros medicamentos antiinflamatorios que alteran las funciones renales, ya que estos agentes pueden agravar la hiponatremia. La buena noticia es que la hiponatremia menor se puede tratar de manera efectiva (o se puede evitar el problema por completo) al comer alimentos extra salados o agregar una pequeña cantidad de sal de mesa al agua potable cuando sea necesario.

Cosas preciosas

De los 1,700 millones de millas cuadradas de agua en el planeta Tierra, los 326 millones de billones de galones, menos del 0.5 por ciento es potable. El noventa y ocho por ciento del agua de nuestro planeta está compuesto de océano, el 2 por ciento es fresco pero encerrado en forma de glaciares, y otro 0.36 por ciento se encuentra bajo tierra. De hecho, solo el 0.036 por ciento del suministro total de agua de la tierra se encuentra en nuestros lagos y ríos.

Las Naciones Unidas estiman que actualmente hay 1.1 millones de personas en todo el mundo que viven sin acceso a agua potable. Independientemente de estos hechos, hacemos caca y orinamos en la materia húmeda cada vez que tenemos la oportunidad. Los métodos de campo de desinfección y filtración de agua se han vuelto cada vez más importantes, en gran parte debido a la invasión actual de personas que ingresan al país de nuestro país. En promedio, producimos media libra de basura por persona todos los días. Los patógenos que causan enfermedades en la materia fecal pueden sobrevivir durante meses bajo tierra y viajar más de 300 pies a través de la tierra, contaminando las fuentes de agua por encima y por debajo del suelo con una gran cantidad de insectos. Incluso personas al aire libre bien experimentadas, en un momento u otro, han dejado caer sus cajones en un lugar ecológicamente comprometedor. En el país del cañón, esto a veces es difícil de evitar.

En resumen, la única forma en que su cuerpo pierde calor cuando se expone a altas temperaturas es sacrificando agua en forma de sudor, que luego se evapora sobre la piel. En temperaturas altas sin agua, la deshidratación y la hipertermia pueden causar rápidamente su muerte.

Parece demasiado simple que la ropa y el agua pueden lograr mucho, pero es verdad. Tenga ropa y agua adecuadas para el área en la que viajará, deje un plan de juego con dos personas confiables sobre dónde irá y cuándo regresará, sepa cómo indicar el rescate y cultive y mantenga un " Actitud de fiesta ". Esto es mínimo. La guinda del pastel es tener un buen kit de supervivencia y saber cómo usarlo. Pero incluso entonces no hay garantías.



ACERCA DE SUS RESCATE: UNA INTRODUCCIÓN A SU GRACIA AHORRO

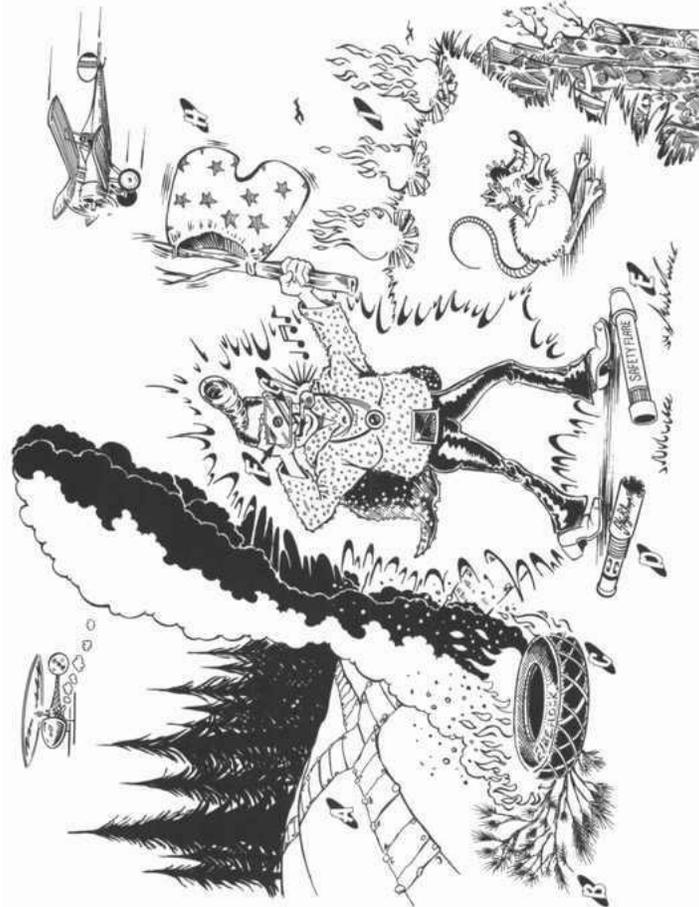
Por lo general, si logras sobrevivir a una situación de supervivencia, es porque otra parte te rescató. Esta parte es generalmente una unidad de búsqueda y rescate o SAR. Las unidades SAR vienen en una variedad de formas, colores y tamaños, ya que los programas, equipos y personal difieren geográficamente de acuerdo con las necesidades locales y los recursos disponibles. Donde vivo, en el condado de Yavapai, Arizona, existe una gran cantidad de grupos SAR, muchos con capacitación especializada en un área en particular. El condado de Yavapai es más grande que el estado de Rhode Island, abarca más de 8,300 millas cuadradas (el séptimo condado más grande de los Estados Unidos) con una geografía que abarca desde bosques de abetos a gran altitud hasta el desierto de Sonora. Es una de las misiones SAR más ocupadas en el estado. Para compensar las variables de terreno masivo y la gran cantidad de llamadas,

El Plan Nacional de Búsqueda y Rescate es un documento federal que es la base del Manual Nacional de Búsqueda y Rescate, que contiene información relacionada con organizaciones, métodos y técnicas y diversos recursos. Independientemente de los federales, y suponiendo que su apellido no sea Kennedy, se espera que las agencias locales y estatales movilicen la respuesta de búsqueda inicial dentro de su alcance de capacidad, recursos y geografía. Las organizaciones SAR son responsabilidad de los parques nacionales, parques estatales, sheriffs del condado u oficiales de conservación estatales, dependiendo del estado o parque en particular. En Arizona, la tarea recae sobre los hombros del sheriff de cada condado. Por lo tanto, los responsables de organizar inicialmente su rescate son el personal de la oficina del sheriff pagado. Sin embargo, la gran mayoría de las personas que lo buscan son voluntarios. Tener un pago, Un equipo SAR con personal completo disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, llevaría a la bancarrota a prácticamente cualquier estado de nuestro sindicato. Por lo tanto, de costa a costa, el sistema depende en gran medida de voluntarios. De hecho, los voluntarios realizan el 99 por ciento de todas las operaciones de búsqueda y rescate en tierra en todo el país. La mayoría de estas personas se toman su trabajo muy en serio, trabajan largas y duras horas con poco o ningún reconocimiento, mientras están sujetas a los mismos riesgos y peligros ambientales que la víctima. Su lema del servicio de rescate es "Estas cosas que hacemos para que otros puedan vivir", y se les debe felicitar sinceramente por su desinterés, ya que ofrecen un verdadero servicio a la humanidad. El número de personas que lo buscan variará, ya que no todos los voluntarios pueden reorganizar sus vidas en un abrir y cerrar de ojos y los recursos disponibles pueden extenderse hasta el límite. ¡El Gran Cañón acumula más de 400 operaciones SAR cada año solo! Aunque el número exacto de misiones SAR es imposible de calcular, ya que ninguna agencia es responsable de recopilar dichos datos, las estimaciones superan los 100,000 anualmente.

Search and Rescue es complejo, dinámico y siempre cambiante. Lo que podría ser la operación estándar un año puede modificarse considerablemente el próximo. A medida que se recopila más información y la tecnología evoluciona, también lo hace la forma en que SAR lleva a cabo sus negocios. Se puede usar casi cualquier cosa imaginable en una misión SAR dependiendo de la disponibilidad y la creatividad de los responsables. El personal especializado utilizado en el pasado ha incluido expertos en comunicación, químicos, escaladores, entrevistadores, médicos, espeleólogos e incluso brujas, profetas y adivinos. El equipo especial podría incluir dispositivos de atracción como luces, sirenas, bocinas y banderas, así como detectores de minas militares, sistemas de posicionamiento global (GPS), transmisores de localización de emergencia (ELT), equipos sensibles al ruido, gafas de visión nocturna,

SAR implica dos conjuntos de disciplinas, búsqueda y rescate. La búsqueda implica localizar su trasero perdido y se hace más simple y más rápido si deja un plan de juego con dos personas responsables. Cuanto más fácil sea localizar y rescatar, dejando de lado las lesiones, más rápido saboreará ese capuchino en casa. **Cuanto más visibles sean usted y su grupo para los buscadores, mayores serán sus posibilidades de ser encontrados. Sé de una mujer que usó la pantalla de su computadora portátil por la noche para llamar la atención de los rescatistas. ¡Brillante! Trabaja duro para llegar a ser extremadamente visible, teniendo la mayor cantidad de atracción. En otras palabras, ¡sea lo más desagradable posible!**

El rescate implica sacar tu cuerpo de Dios sabe qué situación, algunas son tan dinámicas que las películas se basan en ellas. Independientemente de los métodos de transporte modernos, el 90 por ciento de todos los rescates se realizan a pie.



- | | |
|---|--|
| A: Newspaper "X" constructed in open area. "X" means "unable to proceed." | F: Glass, sightable signal mirror. |
| B: Green vegetation makes white smoke. | G: Plastic, brightly colored pea-less whistle. |
| C: Petroleum products make black smoke. | H: Hallmarks of successful signaling: CONTRAST and MOVEMENT. |
| D: Aerial signal flare. | I: "Groups of three" indicate distress. |
| E: Road flare. | |

Las elecciones y acciones que realiza dentro de las primeras seis horas de su situación son las más críticas e influyen en el resultado el mayor. En mi condado, el 90 por ciento de todas las búsquedas se resuelven dentro de las 12 horas, o menos comúnmente conocidas como "búsqueda apresurada". Después de tres días o 72 horas, la tasa de "búsqueda exitosa" cae a un deprimente 3 por ciento. Use lo que esté a su disposición para atraer la atención, pero use el sentido común. Quemar todo el bosque con usted en el medio no es la mejor manera de rescatarlo. Arizona fue devastada recientemente por el incendio forestal más grande en la historia del estado. Este monstruo que todo lo consumió comenzó como dos fuegos separados que finalmente se fusionaron en uno. Desafortunadamente, una persona perdida con la esperanza de señalar un helicóptero de noticias que cubría el primer incendio comenzó el segundo incendio. Mientras tuvo éxito en ser rescatado,

Para una emergencia de búsqueda y rescate, en los estados donde SAR es administrado por el sheriff del condado, llame al 911. Si no está seguro de en qué condado se encuentra la persona desaparecida, solicite la oficina del sheriff del condado y proporcione la ubicación de la víctima. Cuando lo transfieran al sheriff correspondiente, diga: "Tengo una misión de búsqueda y rescate". El despachador lo transferirá si es necesario al departamento correspondiente. Ahora es el momento de descargar toda la información que tiene sobre la persona o personas que necesitan ayuda, incluido dónde, cuándo, tipo de vehículo, número de personas y cualquier otro detalle relevante.

Tecnología: la espada de doble filo

Los sistemas de rescate por satélite en los EE. UU. Nacieron a principios de los años setenta después de que un avión que transportaba a dos congresistas se estrelló en Alaska, y nunca más se supo de él. En respuesta, el Congreso requirió que todos los aviones de EE. UU. Llevaran un transmisor que transmitiera una señal en caso de un choque. Desde entonces, el sistema de rescate por satélite ha crecido a más de treinta y dos países en todo el mundo.

Existen varios productos tecnológicos en el mercado diseñados para ayudar a los rescatistas a ubicarlo de manera rápida y precisa. El más nuevo del grupo para uso personal es el Beacon Localizador Personal de 406 MHz, o PLB, que ha estado disponible en otros lugares del mundo durante años. El PLB, comprobado su eficacia una y otra vez, es una baliza de emergencia de bolsillo de una libra basada en una versión más pequeña del EPIRB (Radiobaliza indicadora de posición de emergencia) y ELT (Transmisor de localización de emergencia) que los navegantes y los pilotos han utilizado para años. El PLB envía dos señales, una alertando a los satélites a su ubicación general, mientras que la otra emite una señal de referencia para guiar a los rescatadores a su paradero preciso. Cada baliza se registra utilizando un código digital único en su tipo para que los rescatistas sepan exactamente quién está perdido y a quién contactar en lo que respecta a familiares y amigos.

No hay duda de que el equipo de rescate técnico ha salvado cientos de vidas. Tampoco hay duda de que ha sido, y siempre será, abusado. Desde el advenimiento del teléfono celular personal, la estupidez de la naturaleza humana ha generado una generación completamente nueva de complejos de genes que de otro modo habrían proporcionado un fertilizante valioso. El personal de SAR ha respondido a innumerables blasfemas de falsa alarma, como quedarse sin agua o cigarrillos, a aquellos que estaban "solos" y necesitaban hablar, estirando un sistema de voluntariado ya delgado. Si bien es valioso en su contexto adecuado, si se atreve a confiar su vida por completo a un artilugio mecánico, frágil y dependiente de la batería, ya no necesita continuar leyendo este libro. Si el clima es malo o está oscuro y el terreno es difícil, los equipos de rescate pueden verse obligados a retrasar su búsqueda, independientemente de cuánto pague por tus cosas en la tienda al aire libre. En la mayoría de los casos, las muletas técnicas son directamente responsables del accidente de una persona en primer lugar, ya que la falsa sensación de seguridad que brindan hace que uno se aventure más y más por el camino de no retorno, literalmente. El fenómeno es similar al que adquirió su primer vehículo con tracción en las cuatro ruedas. Con poca o ninguna experiencia con su nuevo juguete y sus limitaciones, pronto se encuentran enterrados hasta el marco en el barro o la nieve. Prácticamente desaparecido es una responsabilidad personal con la suposición simplista de que no importa qué acto estúpido se realice, alguien me rescatará si presiono este botón o tire de este cable. También crece a un ritmo alarmante entre los entusiastas de las actividades al aire libre la aflicción "teléfono celular". Con celular en mano, entran felizmente en el bosque sin nada más, sin llevar ningún otro equipo, poniendo el 100 por ciento de su confianza en una máquina voluble que depende de la batería. Un informe reciente del Centro Federal de Comunicaciones declaró que hasta el 70 por ciento de las llamadas al 911 realizadas desde teléfonos celulares se hicieron involuntariamente a través de marcación rápida, teclados de teléfono desbloqueados y funciones de marcación automática. Los errores desperdician miles de horas de tiempo de los operadores de emergencia y extienden aún más los recursos limitados de seguridad pública. Todas y cada una de las misiones de rescate ponen al personal SAR en la misma sopa de caca que su cliente, exponiéndolos a innumerables hostilidades ambientales. Desafortunadamente, la "enfermedad tonta" afecta más que el público en general. He tenido personas en una posición de poder, personas que deberían saber mejor, comprometer el entrenamiento y la vida de los demás al sacrificar la preparación en el altar de la tecnología del gran dios. La tecnología actual del día, sin importar cuán colorida sea, nunca reemplazará el sentido común y la preparación adecuada a través de un entrenamiento de supervivencia de calidad, entrenamiento que finalmente enseña cómo evitar las calamidades al aire libre en primer lugar.

Sigue este consejo para lo que vale. Si bien los dispositivos de rescate de emergencia son una bendición, utilícelos con un gran sentido de responsabilidad, sentido común y reserva.

AYUDANDO A LOS RESCUADORES A VOLVER A VIVIR: DEJANDO A LOS RESCUANEROS UN PLAN DE JUEGO DE 5 W DE LAS EXCURSIONES DE UN DÍA A LAS BONANZAS DE FONDO ÉPICO

Este libro se basa en el hecho de que alguien te rastreará si te equivocas. Te están buscando porque te molestaste en dejar un plan de **juego antes de irte. Acostúmbrate a dejar un itinerario sobre su paradero con dos personas de su confianza, antes de cada salida. Ya hemos** abordado el escenario mortal de la caminata de un día, pero también consideramos la ubicación de su excursión.

Hay un lugar popular para hacer caminatas en mi ciudad que es tan profundamente urbano que en la base de la montaña brota barrios enteros. La ruta está tan bien utilizada que la ciudad la pavimentó, literalmente, con asfalto, lo que permite a las parejas empujar los carritos de bebé por el camino.

Años atrás, los excursionistas encontraron restos de huesos humanos en el área, huesos que aparentemente pertenecían a un hombre que visitaba en un viaje de negocios. Había decidido hacer una simple caminata de un día y visitar el glorioso hito de nuestra ciudad. Desafortunadamente, en su aparente celo por disfrutar plenamente de una vista del sudoeste, se acercó demasiado al borde de la montaña y se cayó rápidamente. No se molestó en dejar una nota en la recepción del hotel, ya que solo se iría por unas horas. Un día o dos más tarde, su esposa lo reportó desaparecido, lleno del terror absoluto que solo un ser querido perdido puede conjurar. Aunque angustiada por el paradero desconocido de su esposo, pasaron los meses y los años, y poco a poco ella comenzó a sanar. Finalmente,

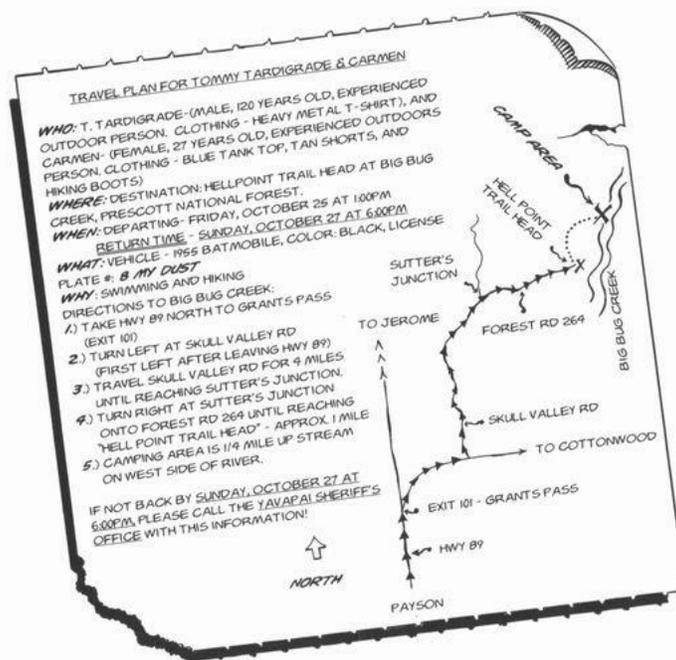
Una simple nota dejada en el lobby del hotel podría haberle ahorrado la vida o al menos eliminado años de dolor y sufrimiento innecesarios para su esposa y su familia. Piénsalo. Si es hora de que conozcas a tu creador, eso es una cosa, pero sé lo suficientemente cortés como para darle un descanso a las personas que te aman permitiéndoles llorar solo una vez. Teniendo en cuenta el hecho de que las simples caminatas de un día matan a muchas más personas cada año que las caminatas por el campo, es muy evidente que no hace falta un viaje a los confines del desierto para que parezcas muy muerto.

La búsqueda y el rescate son dos disciplinas diferentes. Si ha dejado un plan de juego y se ha apegado a él, el tiempo necesario para buscar debe ser mínimo, ya que ya ha informado a los rescatistas sobre su ubicación. Una vez que te encuentren, el rescate ocurre como debe suceder.

Si no le dice a alguien a dónde va y cuándo volverá, nadie sabrá que está desaparecido. Como una bofetada adicional en la cara, si la gente finalmente se da cuenta de que te estás perdiendo, no tendrán idea de dónde buscarte. Usando la lista a continuación, prepare un plan para dos personas de confianza (no el chico del bar), que incluya la mayor cantidad de detalles posible. Indique a estas personas que se pongan en contacto con quien maneja Search and Rescue si no llega a tiempo. Cuanta más información detallada proporcione el plan, más eficientes serán los rescatistas para hacer su trabajo. Aunque de ninguna manera es exhaustiva, esta lista sirve como una guía sólida para la mayoría de todos. Diga lo siguiente a al menos dos personas de su confianza:

DÓNDE irás

No puedo enfatizar este punto lo suficiente. Es ideal dejar una fotocopia de un mapa topográfico de 7,5 minutos con su destino y la ruta de entrada resaltados con un marcador. Los mapas topográficos son difíciles de superar por su precisión, ya que ilustran con gran detalle colinas, valles, ríos, manantiales, tanques de ganado y una gran cantidad de otra información geográfica. El personal de búsqueda y rescate probablemente usará los mismos mapas. Si este método no es práctico, explique el país que visitará creando un mapa casero. Por lo general, dibujo y etiqueto un mapa de imágenes que podría sostenerse por sí solo, además de escribir una lista escrita que explica mi destino en forma de viñetas, declaraciones de una o dos líneas. No asuma nada con respecto a que sus rescatistas puedan comprender su dibujo o leer su escritura. Para caminatas de varios días, mapee la mayor parte de su viaje como sea práctico con un marcador, incluido qué día llegará a cada campamento base y cuánto tiempo estará allí. Sé que a veces esto es imposible, así que no lo hagas más complejo de lo necesario. Simplemente dígame a dos personas a dónde va y asegúrese de que entiendan su rol si no regresa según lo programado.



Cuándo volverás

Este pequeño detalle comienza la respuesta inicial de los rescatistas. Si alguien sabe dónde estás, pero no sabe tu hora de regreso, es posible que tengas que esperar mucho. Te recomiendo que construyas en tiempo adicional para el viaje de regreso. Por ejemplo, si planeas volver al mediodía, tómate de tres a seis horas para jugar y di que regresarás a las 3

PM o 6 PM Esto permite tiempo extra para divertirse, arreglar la llanta pinchada o lograr lo que pueda suceder que se pueda resolver solo antes de activar toneladas de personal de rescate. Avise a los rescatistas con la mayor antelación posible para realizar su búsqueda. Si su amigo dijo que regresaría al mediodía y usted le notifica al sheriff a las 10 p.m., habrá desperdiciado horas de luz solar codiciadas por todo el personal de SAR. Todas las emergencias silvestres son urgentes para tener un resultado exitoso, algunas más que otras. Los preciosos minutos desperdiciados se transforman rápidamente en horas desperdiciadas. El momento en que comienza a sentir que debe llamar al sheriff es el momento de llamar al sheriff. ¡No seas tímido! El personal de rescate preferiría que lo llamaran y 15 minutos más tarde recibirían un mensaje de radio de que su amigo apareció antes que ser despojado de la valiosa luz del día. Independientemente de estar atrasado, los factores climáticos y las variables del terreno pueden retrasar el tiempo en que los buscadores comenzarán a buscar a su amigo. Si su amigo o ser querido está viajando por un terreno accidentado familiar para una unidad SAR en la que incluso las guías locales han errado sobre el hecho de que la "caminata de seis horas" realmente toma diez, los rescatistas no se irán de inmediato. cuando llegas unas horas tarde.



QUÉ vehículo está conduciendo (o cualquier medio de transporte que esté utilizando)

Incluya tantos detalles como sea posible, como el modelo y la marca del vehículo, el color, el número de placa y cualquier otra característica distintiva. Esto ayuda a los rescatistas a identificar positivamente su vehículo entre las docenas de otros estacionados en el comienzo del sendero.



QUIEN esta en tu fiesta

El sendero de tierra hecho por seis personas se ve muy diferente al creado por un excursionista solitario. Los hombres y las mujeres tienen diferentes hábitos de travesía y patrones de viaje, al igual que varios grupos de edad, por lo tanto, incluya esta información, así como la experiencia general al aire libre y la ropa de cada persona. En algunos casos, agregar detalles sobre afecciones médicas o medicamentos importantes es un movimiento inteligente. Además, para ayudar a los rescatistas a "llamar" en el sitio de búsqueda, incluya los nombres completos de cada persona en su tribu.



POR QUÉ estás haciendo el viaje

La actividad que realiza en el campo, ya sea senderismo, espeleología, piragüismo, ciclismo de montaña o recolección de hongos, le dará a los rescatistas una idea de qué equipo puede tener y qué factores pueden influir en su comportamiento con respecto a la búsqueda de rutas, la ubicación del campamento y atracción a características geográficas únicas de un área.

El aviso de papel de aluminio

A menos que haya alcanzado el poder de la levitación, alguna parte del cuerpo, probablemente sus pies, estará en contacto con el suelo mientras camina. Al tomar un trozo de papel de aluminio de alta resistencia, colocarlo en un terreno blando y pisarlo firmemente con cualquier bota o zapato que use, dejará un patrón de impresión efectivo para que los rescatistas lo sigan. (Si el suelo es duro, use una toalla o ropa adicional debajo del papel de aluminio). De un vistazo, tendrán el contorno exacto de la forma, el tamaño y el patrón de la planta del pie, lo que ahorrará un tiempo valioso al tratar de resolver tus huellas de la mezcolanza en el camino. Si está con un grupo de personas, simplemente escriba su nombre sobre su impresión y haga que todos hagan lo mismo. Deje las huellas en su tablero de instrumentos o en algún otro lugar de fácil visualización para que los rescatistas encuentren.

¡A su regreso seguro, recuerde notificar a sus dos personas de confianza para que no se comuniquen con el personal de rescate! Dejar un plan de juego preciso antes de cada salida es tu as en el hoyo para activar el sistema de Búsqueda y Rescate. Este hecho por sí solo podría significar la diferencia de vida o muerte para usted o un ser querido.

Presentando a la típica víctima SAR

El siguiente pasaje era demasiado jugoso para dejarlo pasar. Léalo detenidamente y sea honesto consigo mismo, y recuerde que el hecho mismo de que está leyendo este libro demuestra que está en el camino correcto hacia la preparación adecuada.

"La víctima promedio de SAR es un hombre de exteriores compuesto (por ejemplo, cazador, pescador, esquiador, excursionista, escalador, navegante, fotógrafo). La mayoría no realiza bien ninguna de estas actividades y no son miembros de grupos organizados que se especializan en estas actividades. La mayoría reside en áreas densamente pobladas y viaja cierta distancia para recreación y actividades al aire libre. Por lo general, viajan demasiado rápido y demasiado lejos para aclimatarse bien al terreno, la altitud y las condiciones ambientales encontradas. Las entrevistas muestran que generalmente también ignoran los signos de cambio climático, los peligros ambientales, los indicadores corporales y las advertencias escritas sobre el peligro o la seguridad".

Factores que contribuyen a situaciones de supervivencia y misiones de búsqueda y rescate

- Ropa inadecuada, calzado o ambos.
- Falta de descanso (fatiga).
- Falta de agua adecuada (deshidratación).
- Hipotermia o hipertermia.
- Una empresa demasiado ambiciosa para habilidades o competencia.
- Mala condición física, falta de motivación, o ambas.
- Comida inadecuada o inadecuada.
- Poca o ninguna planificación.
- Fiesta inadecuada para el gol y falta de liderazgo.
- Itinerario confuso o desconocido para otros.
- Las personas no podían reconocer una amenaza física, mental o ambiental.
- No hay preparación para el clima adverso.
- Falta de familiaridad con el terreno y falta de mapa o brújula.
- Filosofía "No me puede pasar a mí".

Agradecido reimpresso con permiso de *Medicina del desierto*, publicado por Mosby.

¿QUE ES UN KIT DE SUPERVIVENCIA?

Un kit de supervivencia es una destilación de los medios más efectivos y simples para mantenerse con vida. En él descansa las herramientas que podrían hacer o romper tu vida.

Los kits pueden y deben variar según las necesidades del propietario; por lo tanto, uno llevado por un piloto canadiense de arbustos podría verse radicalmente diferente de un kit de terremotos en un armario del sur de California. Sin embargo, el hecho de que estemos en cuerpos humanos en un planeta físico dicta que muchos componentes, aunque pueden parecer diferentes, proporcionan las mismas funciones.

Hacer su propio kit opuesto a la compra de uno

El kit de supervivencia de talla única no existe. Hay muchos kits en el mercado, y aunque no los he visto todos, la mayoría de los que he visto necesitan ayuda. Si bien algunos componentes no son negociables, independientemente de su situación, las personas son diferentes y, por lo tanto, tienen necesidades diferentes. Muchas necesidades personales son sutiles, pero en una situación que pone en peligro la vida, estas sutilezas cuentan. En mi opinión, te irá mucho mejor si juntas el tuyo. Crear un kit personalizado tiene las siguientes ventajas.

1) Tiene la garantía de que el kit satisface sus necesidades personales. La mayoría del mercado vende productos enganchando la ignorancia, el miedo y el ego de una persona. La escena del equipo minorista al aire libre es una industria multimillonaria y las reglas no son diferentes. Compilar su propio kit le permitirá comprar o hacer artículos de alta calidad según sea necesario; por lo tanto, el cuchillo que llevas será uno que hayas elegido tú mismo, no un "Joe Blow" que pensaste que deberías llevar.

2) Estarás bien informado sobre lo que llevas. Muchos kits comerciales están "sellados para su protección" por cualquier razón, y le brindan menos oportunidades de explorar el contenido. Si compra un kit de supervivencia comercial, desgarre al pequeño demonio y vea lo que está proponiendo cargar. Averigüe ahora si lo que el fabricante llama un cuchillo es realmente una cuchilla de afeitar, el cable de la trampa es realmente dos lazos holgados y el espejo de señal es realmente un trozo de papel de aluminio. ¡No se atreva a comprar un kit comercial y meterlo debajo del asiento del automóvil sin inspeccionar los productos! Compruébelo a fondo, ya que las últimas cosas necesarias en una situación comprometida son más compromisos.

3) Eres más apto para saber cómo usar los componentes. Aunque es posible diseñar un atuendo con componentes que no sabe cómo usar, la probabilidad de que esto suceda en un kit casero es mucho menor que en uno comercial.

4) Puede reemplazar los artículos desgastados o usados más fácilmente. Diseñar su propia configuración le permite practicar el uso de lo que lleva hasta que prácticamente se desgasta. Con un kit casero, comprar artículos nuevos es fácil porque los compraste o los hiciste tú mismo inicialmente. Los kits confeccionados a menudo dependen de los extraños fabricantes de artilugios comprados a la venta en los años 90 en algún espectáculo al aire libre en Chicago.

5) Obtendrá la tranquilidad y la confianza de saber que su kit es parte de usted. Sabes que se ha preparado lo mejor posible y está listo para la acción si es necesario. (¡También ahorra honorarios legales si muerde el grande debido a la falla del kit, ya que no hay nadie a quien demandar!)

6) Eliminas convertirte en víctima de una mala idea con otro instructor de supervivencia en un sillón urbano con experiencia de campo limitada. Con demasiada frecuencia, el equipo de supervivencia está diseñado y probado en oficinas con aire acondicionado u otras áreas templadas sin pensar en las condiciones a menudo adversas que enfrenta el usuario. Los cambios extremos de temperatura a veces alteran no solo la destreza del usuario, sino también el material del kit. Como ejemplo, las bengalas marinas se envolvieron en plástico que se rasgó fácilmente en una habitación cálida pero se volvió rígido, resistente y resbaladizo cuando se expuso al agua fría. Una prueba posterior al mercado presentó a un soldado de las Fuerzas Especiales que abrió el paquete de bengalas en siete segundos en un ambiente cálido y acogedor. Después de pasar una hora y quince minutos en agua a 54 ° F (12 ° C), el soldado requirió dos minutos para abrir el paquete. Para colmo, ¡no pudo manejar el movimiento de giro para disparar la bengala porque tenía las manos entumecidas!

7) Por último, pero no menos importante, cualquier persona que pueda obtener una ganancia a su costa tendrá prejuicios sobre su mercancía. Acéptelo: han hecho un producto que desean vender para ganar dinero. Para obtener ganancias, muchas unidades deben producirse rápidamente y luego venderse a varios compradores. El fabricante no te tomará la mano si algo sale mal en el campo.



Hay kits decentes por ahí y tener uno es ciertamente mejor que no tener ninguno, pero preparar tu propio kit o modificar uno comercial es cuestión de asumir la responsabilidad de tu propia vida. Si frecuenta el aire libre y no puede encontrar el tiempo o la ambición de armar un kit que pueda salvar su vida o la vida de alguien que ama, entonces quizás su acervo genético debería terminar con usted.

Factores a considerar antes de crear o comprar su kit de supervivencia

Como ya se discutió, no hay un kit de supervivencia que pueda prepararte para cada tragedia concebible. Incluso los mejores no pueden cubrir la asombrosa cantidad de variables que operan en el mundo natural. Intentar compensar todos los "qué pasaría si" en el desierto 1) lo aterrorizaría y 2) requeriría equipo que pesara varios cientos de libras. Por lo tanto, tiene sentido mirar lo que estadísticamente ha matado a la mayoría de los entusiastas del aire libre. Como aprendimos en el capítulo 8, las estadísticas muestran que el asesino al aire libre número uno es la muerte por exposición, ya sea por hipotermia o hipertermia. Las estadísticas también atestiguan que es el clima el que reparte la mayoría de los castigos y la miseria y contribuye en gran medida al éxito general de cualquier misión SAR silvestre. Por lo tanto, Los componentes del kit de supervivencia más importantes deben ser aquellos que regulan directa o indirectamente la temperatura corporal central. Si bien la Madre Naturaleza puede ofrecer un arsenal de "qué pasaría si", también es muy simple y básica, y, al final, la simplicidad siempre gana. Recuerda, el aire libre es neutral, ella no es para ti ni para ti. Ella solo es. Nuestro trabajo es adaptarnos a cualquier cara que ponga en ese momento.

Preparando su kit:
13 consejos tentadores, probados y verdaderos para seguir
Antes de crear su escondite de emergencia

La siguiente lista de factores debe revisarse antes de atacar el concepto de qué empacar en su configuración. Independientemente de quién sea y cuáles sean sus intenciones, encontrará útiles los siguientes conceptos para decidir qué y cómo empacar para una mayor efectividad en casi cualquier entorno. Cuanto más abordemos estas variables comunes en la preparación de un kit de supervivencia en la naturaleza efectivo, más obvio se vuelve que el kit no es solo para la supervivencia en la naturaleza.

Nuestro mundo urbano y civilizado es posiblemente la cultura más dependiente del planeta, lo cual es un efecto secundario de décadas de no asumir la responsabilidad de nuestras vidas. Cuantas más reglas, regulaciones, demandas y seguros asuma la nación, más flácidos se volverán nuestros músculos de autosuficiencia. En nuestra cosmología tecnológica, por increíble que sea, nos hemos convertido en esclavos del sistema mismo, sin saber qué hacer si se cae el fondo. Al final de un largo día de hacer algo que odian, la mayoría de los estadounidenses regresan a sus refugios hipotecarios de 30 años. Una vez allí, obtienen agua y comida de los agujeros ubicados dentro de sus paredes. Cocinan la comida y calientan o enfrían el refugio de una fuente mágica originaria de Dios sabe dónde, y no lo piensan un segundo. Solo cuando estos lujos se cortan durante una emergencia civil o un apagón se establece la realidad. No se equivoque, los beneficios de un kit de supervivencia bien pensado brillarán tanto en su patio trasero como en el desierto. Asumir la responsabilidad de usted y de sus seres queridos es simplemente un buen sentido común. No se deje atrapar con los pantalones bajos suponiendo que alguien más se encargará de sus problemas, ya sea que esté en su casa o en el desierto.

Prepare su kit para ser:

1. Relevante para el entorno encontrado.
2. Ligero y portátil.
3. Resistente al agua.
4. Durable y confiable.
5. Complementario a los niveles de aptitud física y experiencia del usuario.
6. Capaz de cumplir con una amplia variedad de condiciones, volviendo a lo básico.
7. Compuesto por componentes de uso múltiple.
8. Compuesto por componentes conservadores de calorías.
9. Componentes que contengan protección contra el pánico que se pueden utilizar si se lesiona.
10. Compuesto por componentes que se pueden comprar o fabricar fácilmente.
11. Asequible pero efectivo.
12. Probado en el campo: ¡úselo o piérdalo!
- 13) *¡Simple!*

Relevante para el medio ambiente

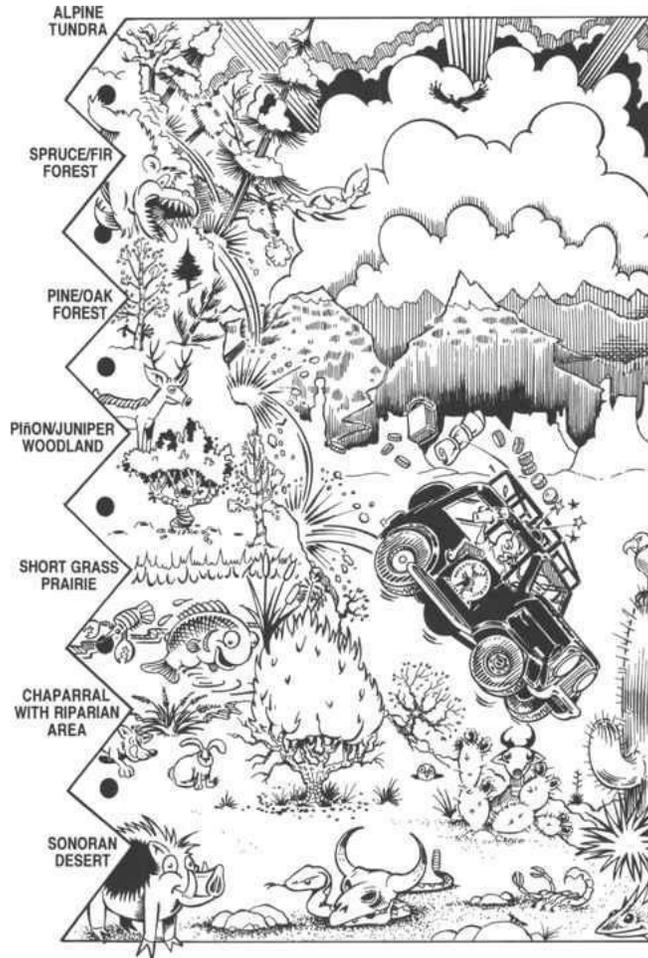
En Arizona, crear un kit de supervivencia que sea relevante para el medio ambiente encontrado es un desafío porque Arizona tiene más diversidad geográfica en el menor tiempo de manejo de cualquier región en Norte o Sudamérica. Puedo conducir desde Phoenix en el desierto de Sonora hasta el pueblo de Flagstaff cerca de las montañas de San Francisco con su tundra alpina en menos de 3.5 horas. En ese tiempo, pasaré por 10 zonas diferentes de vida vegetal, que es el equivalente a conducir de México a Canadá. Como resultado, es posible enfrentar un escenario de desierto o de supervivencia invernal en el mismo día. Incluso con este desafío geográfico, si te apegas a los principios básicos de la regulación de la temperatura corporal, tu kit debería necesitar pocas modificaciones de una región a otra. Investigue el área en la que viajará para obtener información específica que podría hacer o deshacer su experiencia y empacar su kit en consecuencia. Una excursión al desierto de Alaska tendrá diferentes necesidades que un viaje de travesía a México.

Ligero y portátil

Si su kit no es liviano y portátil, no lo llevará consigo. En cambio, acumulará polvo en la parte posterior de su armario o debajo del asiento del camión. Un kit de supervivencia no debe pesar 30 libras o más o ser un lastre para cargar. Debe estar compuesto por los métodos más simples disponibles para preservar su vida. Esfuércese por diseñar su kit con el menor volumen y peso que sea práctico. Por ejemplo, los artículos en mi kit pesan un cabello de más de cuatro libras. Cuanto menos molesto sea, más probabilidades tendrá de ser tuyo cuando lo necesites.

Impermeable

Hay al menos un elemento que siempre debe ser resistente al agua en su kit. ¿Puedes adivinar qué es? Sí, tus partidos. Algunos entornos exigen que impermeabilice toda la enchilada. Una vez más, saber todo lo que pueda sobre el área a la que se dirige le ahorrará mucho dolor. Si su investigación de viaje apunta al hecho de que su destino estará seco, no asuma que lo estará. En esta era de barreras plásticas en abundancia, hay pocas excusas para no tener alguna forma de mantener su kit y cuerpo secos.



Durable y confiable

Si su kit no es duradero y confiable, prepare su acervo genético para tener un participante menos. Este es su kit de supervivencia: no es un lugar en el que desee equipo de fabricación barata que no pueda soportar el abuso.

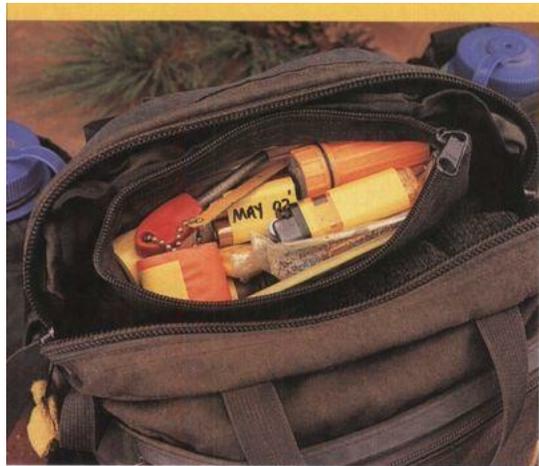
Mi kit recientemente pasó por una dura prueba de durabilidad. Me encontraba con un equipo de noticias de Ohio en el desierto para una sesión de dos días sobre habilidades de supervivencia. Mi Jeep hizo sonar un embrague, por lo que un amigo se ofreció a conducir. Mientras estábamos cargando su camioneta, tontamente dejé mi kit sentado al lado de la puerta del pasajero. Retrocedió por el camino de entrada, giró el volante y condujo por encima de él. ¡Increíble! Si bien esto no es algo que hubiera realizado yo mismo, saboreé la experiencia mientras revisaba el paquete, pieza por pieza, para ver qué había sobrevivido. El peso del camión abrió mi botella de yodo, destrozó mi brújula y aplastó el frasco de película que llevaba mi yesca, pero eso fue todo. ¡Asombroso! Por cierto, una de mis botellas de agua de cuarto de galón recibió un golpe directo del neumático delantero y, además de causar pequeños rasguños, resultó ileso. No puedo evitar pensar que fue salvado por las dos filas de cinta adhesiva alrededor de su centro. Si bien es posible que no atropes tu kit de supervivencia con un camión, llevar un equipo de calidad te lo devolverá muchas veces.

Aptitud Física y Experiencia

Un punto que se pasa por alto por completo en los kits comerciales es hacer que el kit sea complementario a los niveles de aptitud física y experiencia del usuario. Los seres humanos tienen diferencias dramáticas en los niveles de aptitud física, habilidad y agilidad. Si pesas 400 libras, tienes rodillas enfermas, asma severa o eres un adicto a la televisión en general, tendrás que modificar las cosas, y eso está bien. Simplemente estoy haciendo hincapié en el mito del kit de talla única. En cualquier escenario de supervivencia, su cuerpo físico es lo que está tratando de llevar a casa, sin la bolsa para cadáveres. Obviamente, cuanto mejor estés en forma, más estrés puedes poner sobre tu vehículo. Si tuvieras un Pinto compitiendo en la Indy 500, no te iría tan bien. ¿Cómo puede esperar que su cuerpo se coloque mucho mejor si está viejo, cansado, y fuera de forma? Si bien no soy Richard Simmons (gracias a Dios), no se puede ignorar la importancia de la buena forma física durante las situaciones de estrés. Practique el uso de su kit hasta que esté plenamente consciente de cómo usar su contenido. Si bien es posible que no seas un experto, como si hubiera tal cosa en el bosque, tu kit debería reflejar el nivel de habilidad en el que te encuentres.

El kit

Esta bolsa del tamaño de un estuche para gafas reúne la mayoría de los componentes de mi kit de supervivencia. ¡No hay excusa para no llevar este equipo!



Mi némesis: un grupo de kits de supervivencia comerciales.



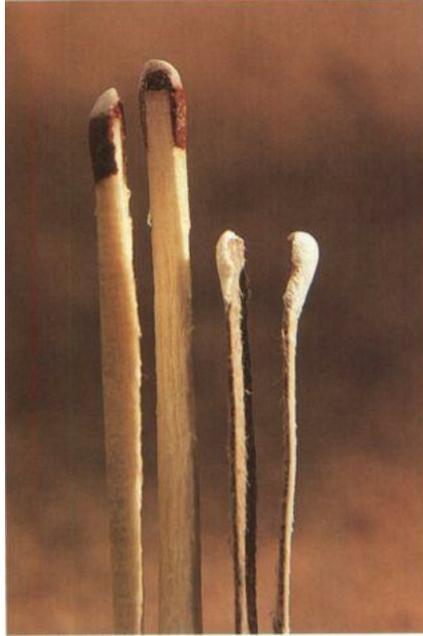


Fuego

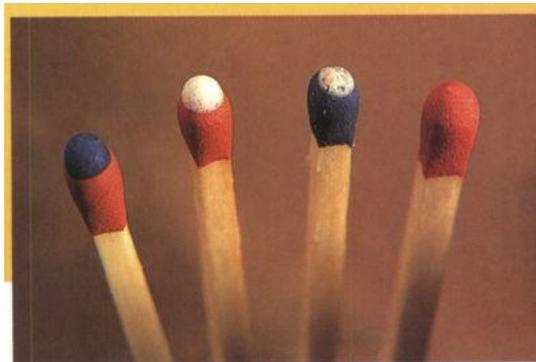
Una gran cantidad de fósforos disponibles comercialmente. Note el extremo Diferencias en sus tamaños.



Un partido de cocina dividido, de madera, para golpear en cualquier lugar y un cada partido de papel dividido proporciona dos oportunidades para encender un fuego. ¡Los prisioneros de guerra durante la Segunda Guerra Mundial dividieron partidos de madera hasta seis veces!



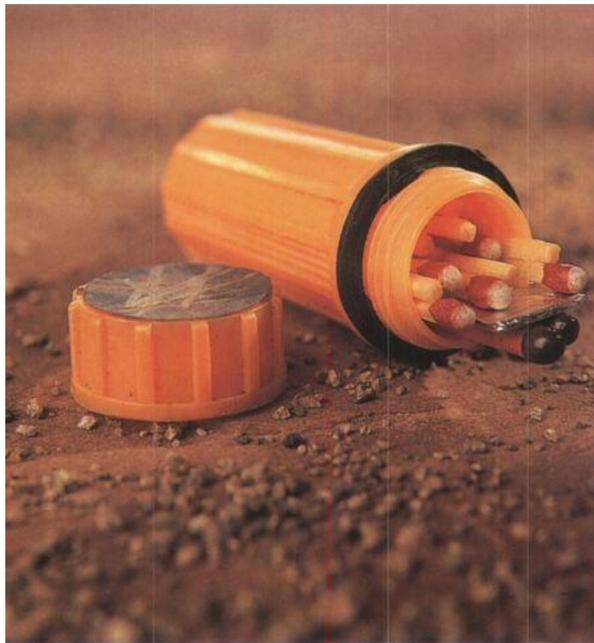
Partidos (de izquierda a derecha): madera nueva, huelga en cualquier lugar partido de cocina; lo mismo pero con cabeza de diferente color; antiguo (varios años) cerilla de cocina en cualquier lugar (observe que la punta blanca se ha desvanecido notablemente en comparación con la otra); cerilla de cocina de madera "golpear en la caja" (tenga en cuenta que la cabeza de la cerilla es de un solo color).



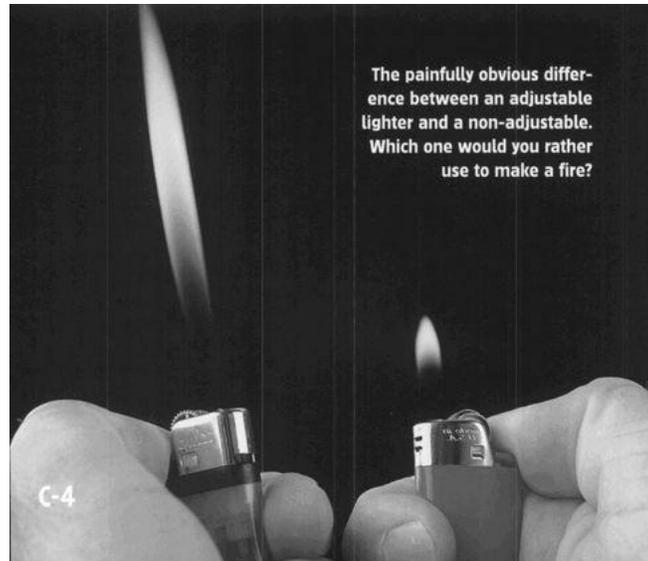
Cajas fuertes comerciales e improvisadas. Lo ridículo. uno de color verde militar se puede grabar con cinta adhesiva como se sugiere en la parte inferior. El partido seguro en el extremo derecho apesta a lo grande y debe evitarse a toda costa. Observe las superficies llamativas improvisadas.



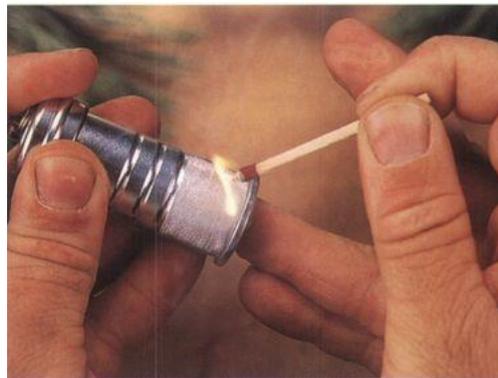
Cerillos de cocina encerados, de “huelga en cualquier lugar”, cargados y listos para usarse en una caja fuerte de alta calidad y muy visible. Observe la superficie llamativa del papel de lija cementada con goma en la tapa.



La dolorosamente obvia diferencia entre un encendedor ajustable y uno no ajustable. ¿Cuál preferirías usar para hacer un fuego?



La forma correcta de encender un fósforo. Use su dedo medio para sostener la cabeza del fósforo mientras golpea para que no se rompa.



El bloque de magnesio con inserción llamativa. La cinta amarilla y la hoja de sierra amarilla ayudan con la visibilidad.



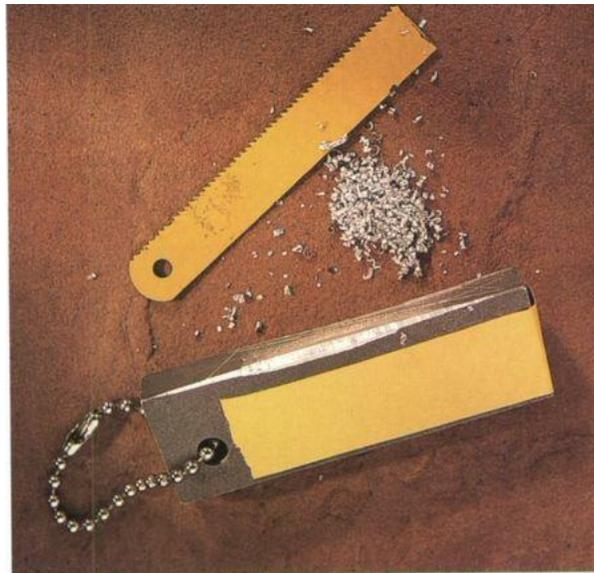
La majestad de Pink Floyd de quemar magnesio, 5.400 grados de resistencia. ¿Quién necesita drogas?



Varios tipos y tamaños de fósforos de metal (mish-metal). Echa un vistazo al tamaño masivo de un par de ellos en comparación con el inserto llamativo de metal en el bloque de magnesio amarillo.

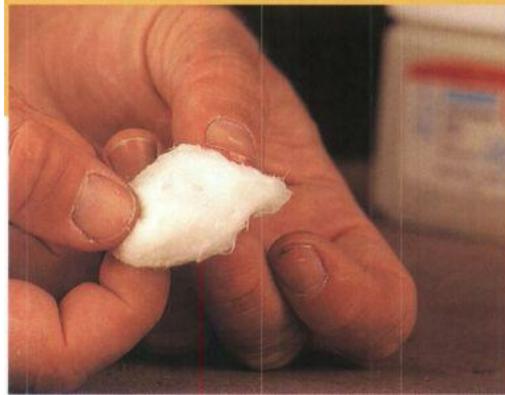


Una pila de virutas de magnesio creadas usando el extremo de la hoja de sierra amarilla para raspar el bloque. Observe el área brillante en el bloque de raspado.



La potencia de la yesca casera

Desgarrando una bola de algodón saturada de vaselina para exponer el área objetivo interna.



Raspando un inserto de metal en el área objetivo "seca" de la pelota.



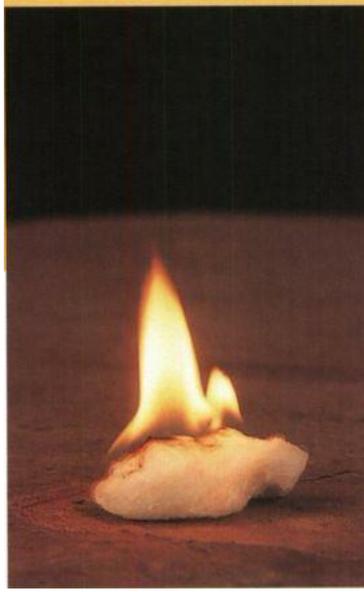
El todopoderoso paquete de yesca, en este caso hecho de corteza de enebro. Izquierda: corteza de enebro virgen. Las tres pilas inferiores consisten en piezas de corteza fina, mediana y gruesa. El paquete completo de yesca está en la parte superior.



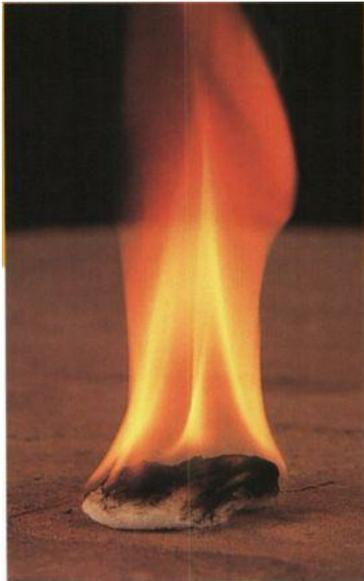
Encender un paquete de yesca con un inserto llamativo de metal oscuro.



La bola de algodón ha estado ardiendo durante 15 segundos.



Ardor por 2½ minutos.



Ardor por más de 4 minutos.



Soplando un haz de yesca en llamas con el 16 por ciento de oxígeno exhalado de mis pulmones.

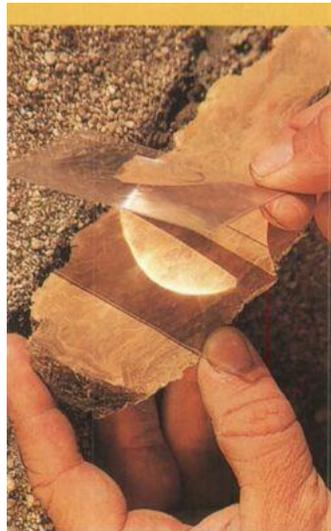


Paquete de yesca humeante. Un paquete de yesca bien hecho de este tamaño puede arder durante media hora en condiciones sin viento. ¿Quieres llama? Solo sopla.

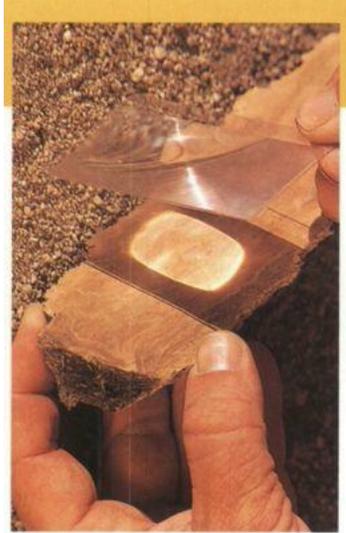


Usando una lente Fresnel

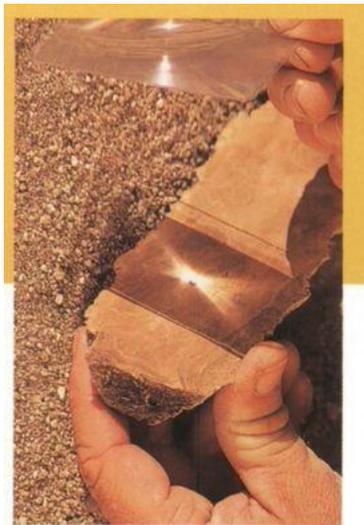
Hacer un "semicírculo" de luz.



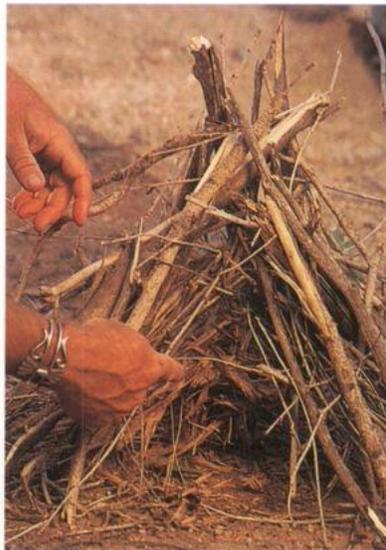
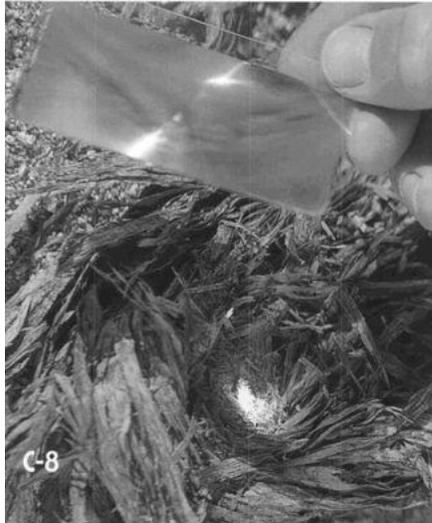
Girando la lente para crear un "círculo completo" de luz.



Retroceda la lente del objetivo para hacer que el círculo completo de luz sea lo más preciso posible. Observe una nube de humo que debería aparecer en segundos.



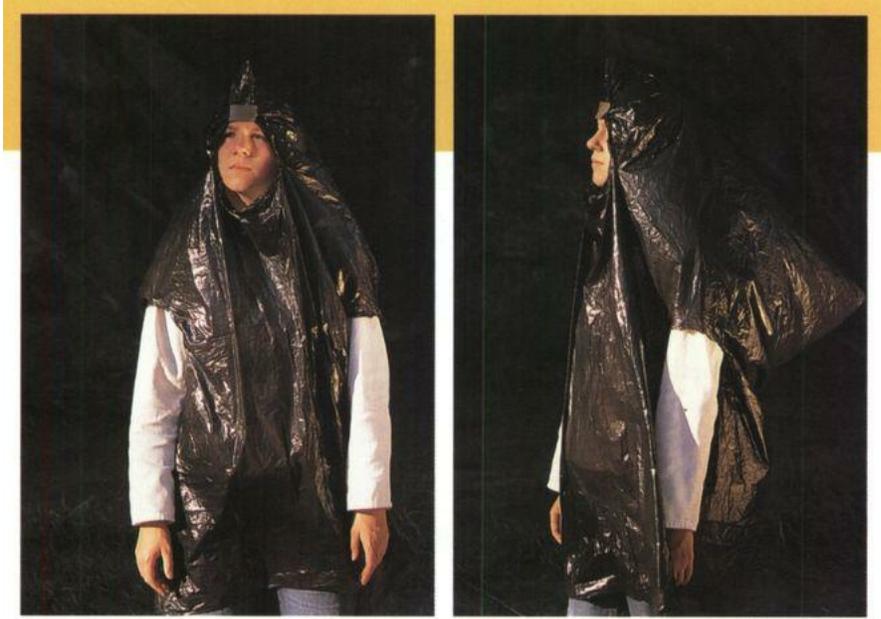
Usando una lente Fresnel para crear una brasa en un paquete de yesca.



Construyendo un típico fuego en forma de cono. Observe el área objetivo de las cosas finas en el centro. Su fuente de calor o ignición se colocará debajo de esto.

Abrigo

Impermeable de bolsa de basura. Aunque parecerá un beso gigante de Hershey, colocar el orificio facial en esta posición evita que la lluvia y el viento le quiten la cabeza y el cuello, mientras que la otra "esquina" deja espacio para transportar y mantener seca una pequeña mochila.



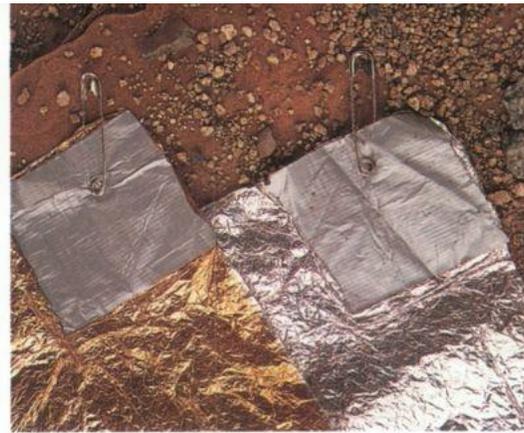
Tienda de tubos improvisada hecha de dos revestimientos de barril de 55 galones.



Calidad, mantas comerciales. Observe el respaldo de color naranja brillante muy visible en el modelo más grande de servicio pesado.



Arandelas de esquina hechas en casa hechas de cinta adhesiva y alfileres de seguridad en una manta espacial de tamaño regular.

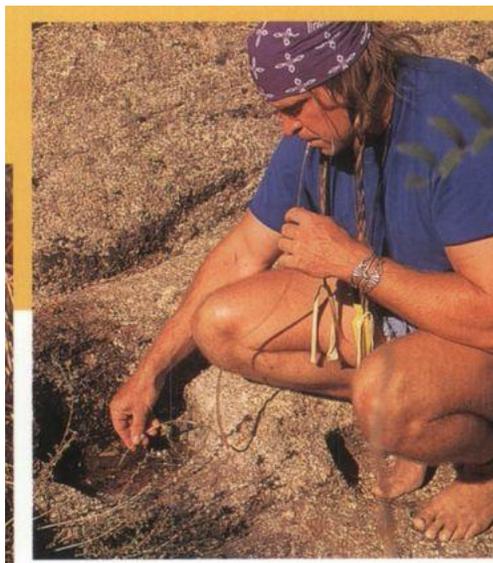


Agua

Recolectando agua con una bolsa de congelador de una piscina en un pantano infestado de mosquitos abandonado por Dios.



Usando un tubo para beber para recoger agua de una grieta de roca.



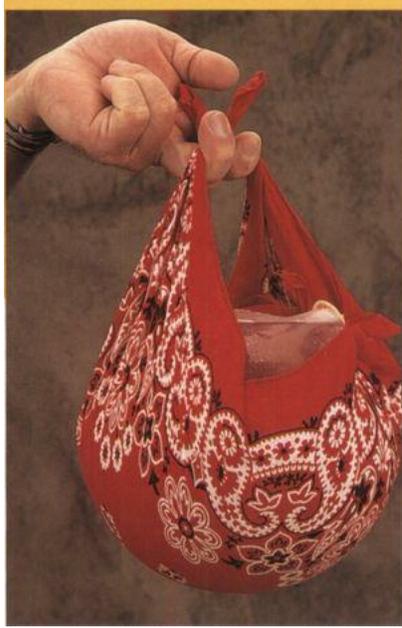
Una bolsa para congelador de servicio pesado de un cuarto y galón cargada con agua. ¡El cierre con cremallera de la bolsa del tamaño de un galón (derecha) soporta más de ocho libras de peso!



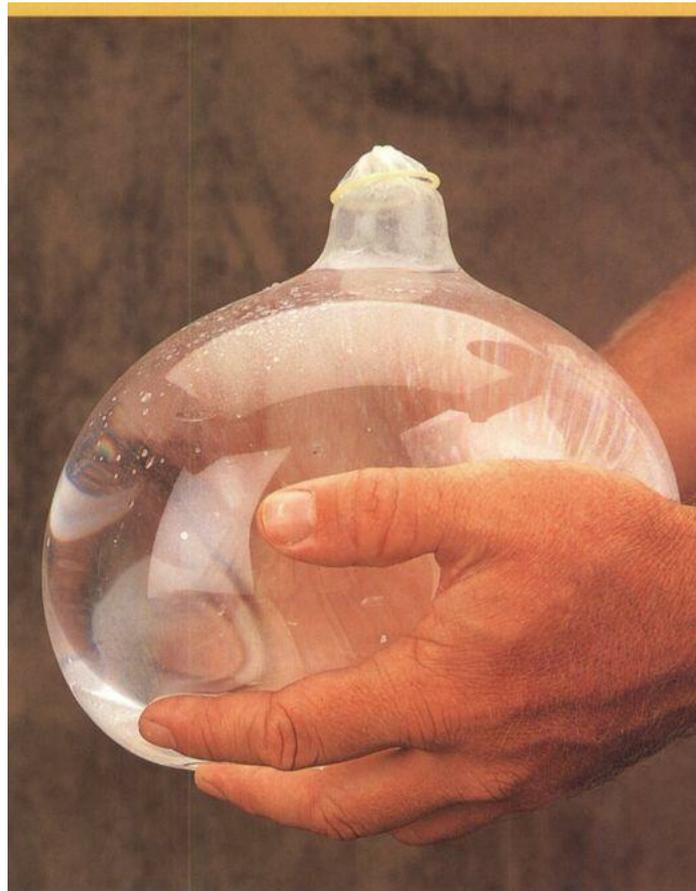
Futuros contenedores de agua de emergencia: condones no lubricados de tamaño jumbo.



Llevar la mercancía "estilo vagabundo" en un pañuelo extra.



Casi un galón de agua en un condón



Desinfectar, gota a gota, un cuarto de galón de agua de EE. UU. Con su amigo y tintura de yodo al 2 por ciento.



Señalización

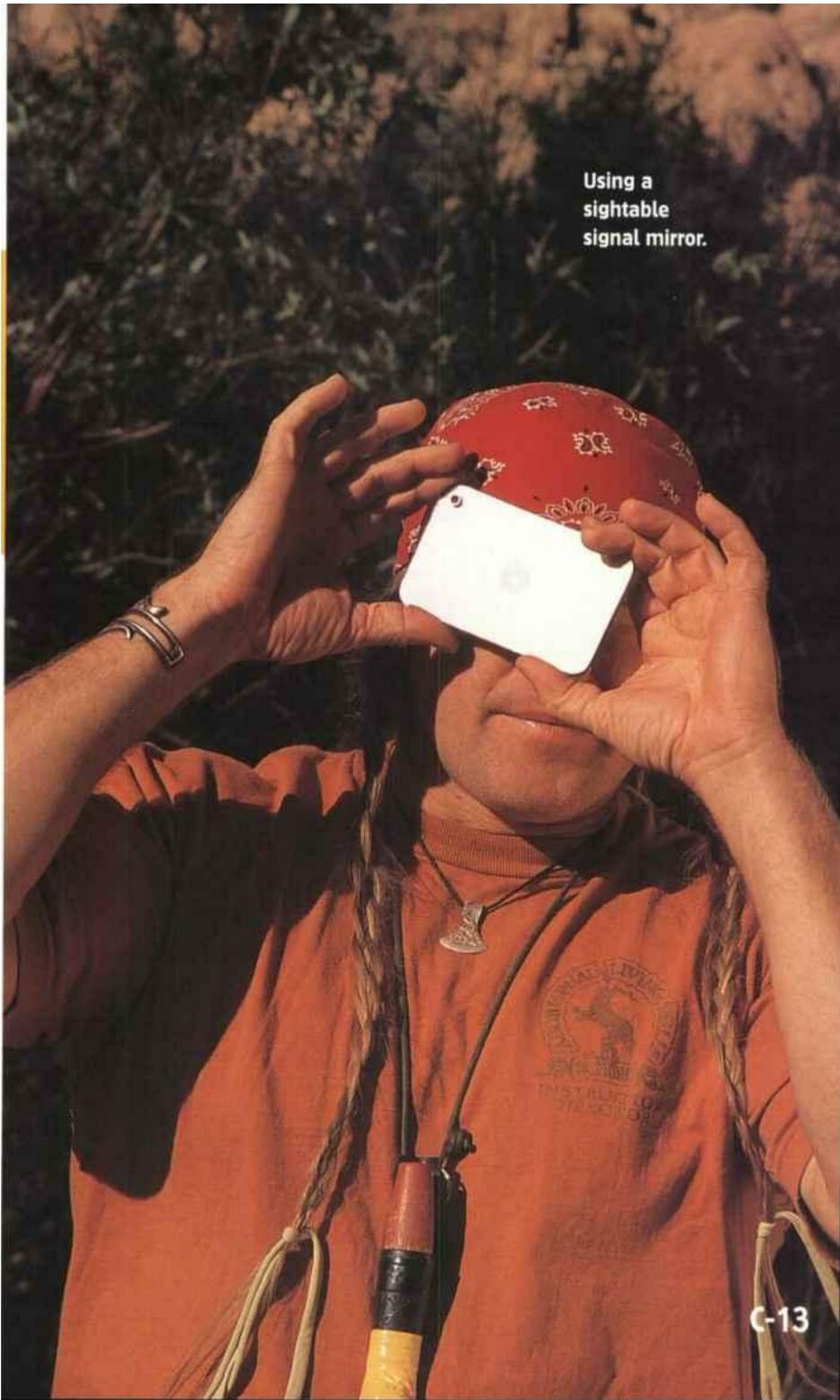
Un montón de silbatos. Prefiero la versión plana de color naranja brillante, sin guisantes, como la que tiene el cordón amarillo. La belleza azul en la esquina superior derecha está hecha de una tira de aluminio, un clásico de Mors Kochanski.



El lado "frontal" de los espejos de señal comerciales y caseros. La novia de cristal de 3 x 5 en la esquina superior izquierda es mi bebé.



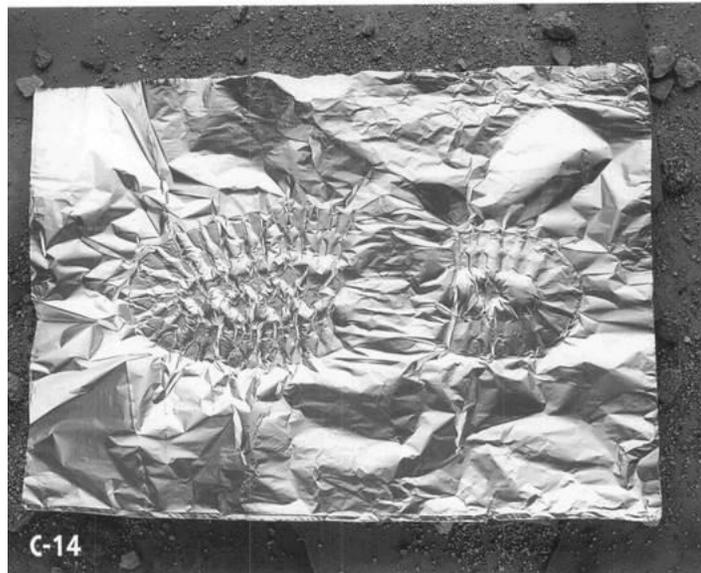
La parte posterior de los mismos espejos. Tenga en cuenta que el espejo que llevo solo es reflectante en un lado. Usando un espejo de señal visible.



Cinta de agrimensor de color utilizada como bandera de fondo. Se puede usar un marcador permanente para escribir una nota a sus rescatadores en la cinta.



El manifiesto de la hojalata. Todo lo que necesita ahora, si está en un grupo de personas, es su nombre escrito en la esquina.

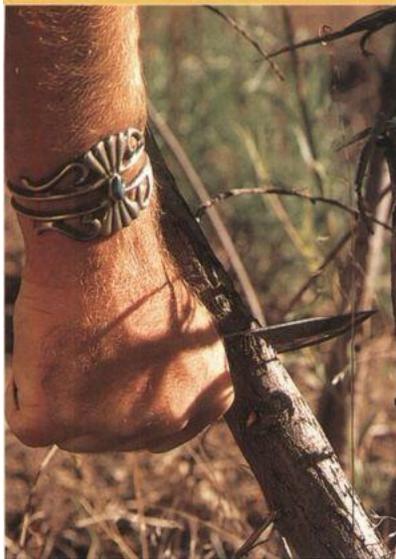


Otras golosinas

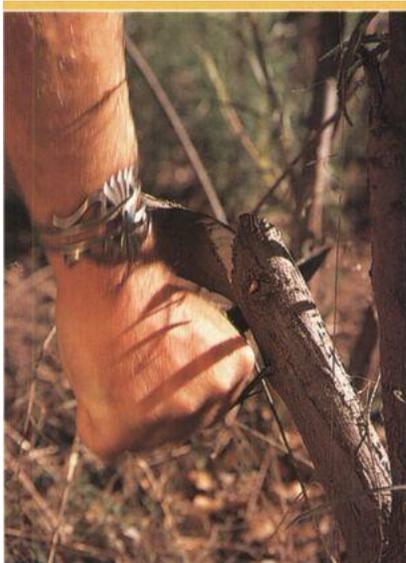
Cortando un pequeño

Sauce con mi cuchillo

Arranque la cuchilla en un ángulo de 45 grados mientras dobla ligeramente el árbol.



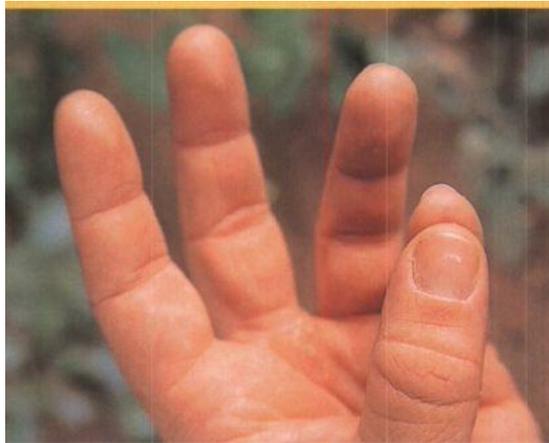
Terminando el corte doblando el árbol y empujando con fuerza el cuchillo mientras balancea la hoja hacia adelante y hacia atrás.



Tiempo total: tres segundos. Yee-ha! El sauce cortado se puede usar en docenas de aplicaciones silvestres, desde refugios, lanzas, hasta arcos rápidos, y más.



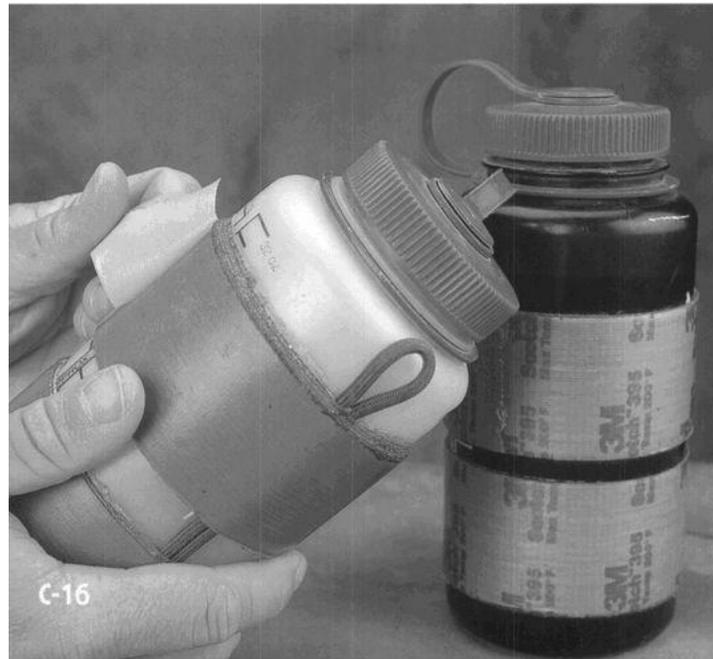
Prueba de hipotermia y destreza. Si no puede tocar fácilmente su dedo meñique con el pulgar, ¡pare lo que está haciendo y caliéntese!



La diferencia entre el verdadero cable de paracaídas de siete hilos (izquierda) y el impostor llamado "paracord".



¡Quitando un poco de cinta adhesiva del cielo! Observe el práctico lazo de paracaídas.



Variedad de condiciones

Para una adaptación óptima en el campo, su kit debe cumplir una amplia variedad de condiciones. Centrarse en lo básico permite llevar menos mientras se mejoran las opciones. Las opciones son empoderadoras ya que proporcionan opciones. Las opciones le permiten seguir el mejor plan disponible en ese momento. El equipo especializado, aunque tiene su lugar, limita las opciones para el sobreviviente. Es posible que descubra que un artículo especializado puede realizar una cosa tan bien que vale la pena llevarlo: la elección es suya.

Componentes de uso múltiple

Los componentes de calidad de uso múltiple valen su peso en oro. No empaques nada que tenga menos de dos usos y, con suerte, más. Hay dos componentes maestros de usos múltiples con los que se construyeron las civilizaciones. Cualquiera de las manos de un usuario competente puede producir enormes beneficios, pero cualquiera de las manos de un perdedor puede causar dolor, lesiones y muerte sin precedentes. ¿Puedes adivinar de qué dos cosas estoy hablando? Son una vanguardia y fuego. Ambos han existido desde que comenzó el tiempo y son el epítome de la magia multiusos, logrando una gran cantidad de tareas pero ocupando una cantidad mínima de espacio y peso.



Los fabricantes de equipos desesperados se han ido por la borda tratando de impresionar a la población con una multitud de artilugios y artilugios. He visto varias herramientas múltiples en el mercado y no me impresiona. Algunos brotan tantos artilugios que prácticamente no funcionan. Otros tienen elementos que se niegan a trabajar en el pasillo de la tienda de descuento, y mucho menos en el campo. Si necesita ayuda para extraer una uña de emergencia o para ver más de cerca los números de teléfono en su pequeño libro negro, pueden ser de alguna utilidad. No dejes que tu búsqueda de sonido, equipo de uso múltiple te lleve a una tierra de basura cursi hecha en Hong Kong.

Conceptos conservadores de calorías

La energía almacenada dentro de su cuerpo es una de las mercancías más sagradas que tiene en el campo. La cantidad de jugo que tiene en el momento de la muerte inminente está determinada por su estado físico y actitud, nivel de actividad anterior, temperaturas ambientales extremas y opciones de ropa, la cantidad y el tipo de alimentos que duran

comido, su nivel de hidratación y su nivel de fatiga. La energía puede conservarse de manera inteligente para durar varios días o desperdiciarse por ignorancia en unas pocas horas, dependiendo de su estado mental, refugio corporal y nivel de actividad. Su cuerpo es como una batería, ya que solo almacena tanta energía (calorías) antes de que necesite repostar. La posibilidad de que su "batería" esté llena al comienzo de un escenario de supervivencia es casi tan probable como la de un político honesto que trabaja por el bien común de todas las personas, posible pero no probable. Cualquier cosa que se haga para ralentizar el consumo de calorías, o lograr una mejor eficiencia de las que quema, puede aumentar su tiempo de supervivencia general. Usar tranquilamente la glucosa en su cerebro al pensar cuidadosamente en planes y acciones antes de mover su cuerpo ahorra una cantidad considerable de energía. Priorice su situación para determinar las acciones más importantes necesarias para rescatarlo lo más rápido posible. Gastar energía adicional viajando a un lugar protegido o improvisando un refugio protector del medio ambiente puede ahorrar una enorme cantidad de calorías y agua que su cuerpo hubiera gastado tratando de mantenerse caliente (temblando) o fresco (sudoración). Su último desafío y dilema, utilizando los consejos de la derecha, es decidir cómo se gastarán las calorías para obtener el mayor rendimiento de su inversión.

1) Mantente cómodo La regulación de la temperatura corporal desde el principio agregando o restando capas cuando es necesario es uno de los métodos más fáciles y efectivos para conservar energía. Las áreas críticas del cuerpo para proteger son el núcleo, la cabeza y el cuello.

2) Ve más despacio. Trabajar al 60 por ciento de su producción máxima le permite al cuerpo quemar grasas almacenadas en lugar de reservas limitadas de carbohidratos.

3) Priorice y planifique tareas en su mente. Se requiere mucha menos energía para pensar en hacer algo que para hacerlo.

4) No sudas A menos que el clima sea caluroso, la sudoración es la forma en que su cuerpo dice que está haciendo demasiado y demasiado rápido. La sudoración es la respuesta del cuerpo a la quema de grandes cantidades de calorías metabólicas y deshidrata aún más el cuerpo.

5) Mantente seco en climas fríos. La ropa mojada le roba al cuerpo la preciosa energía térmica.

6. No te asustes. Las personas aterrorizadas y aterrorizadas comprometen su supervivencia de varias maneras, incluido el gasto de energía corriendo como gallinas con la cabeza cortada.

7) Toma descansos. Descansar reduce la producción de energía, aumenta la moral, rompe los períodos de aburrimiento, permite a los músculos deshacerse de la acumulación de ácido láctico por el esfuerzo y ayuda al cuerpo a recuperarse de la fatiga. No olvide los beneficios de la poderosa siesta mencionada anteriormente.

8) Pacer. Comer pequeñas cantidades de alimentos durante todo el día, especialmente carbohidratos simples, proporciona energía al tiempo que permite al cuerpo acceder a las reservas de grasa para el metabolismo.

9) Mantente hidratado. Si es posible, beba líquidos calientes en climas fríos y líquidos frescos en climas cálidos para hidratar el cuerpo sin sacrificar calorías para calentar o enfriar el agua internamente.

Componentes conservadores de calorías

Cada vez que te mueves, estás acelerando la pérdida de calorías y agua, dos productos muy valiosos en el campo. Empacar y usar componentes para conservar calorías hace el trabajo con un mínimo de atletismo. A los muchachos les encanta escuchar esto, pero quieres ser lo más vago posible en tu situación de emergencia mientras satisfaces tus necesidades. Si su evento comprometido se vuelve a largo plazo, se alegrará de haber conservado toda la energía que pudo desde el principio. La historia está llena de escenarios de supervivencia en los que los involucrados dieron por sentado que serían rescatados de inmediato y cabrearon voluntariamente todos sus suministros al principio. Algunos de ellos vivieron para contar la historia, otros ... bueno, te haces una idea.

A prueba de pánico

Dado que los accidentes comprenden un gran porcentaje de cómo se atornilla a una persona, los componentes del kit deben ser a prueba de pánico y contener componentes que puedan utilizarse si se lesiona. Las lesiones son extremadamente comunes. La rodilla hinchada, el esguince de tobillo, la herida desagradable, todo puede ser un gran fastidio y restringir severamente la capacidad de operar el equipo. ¿Podrías usar tu cuchillo para zurdos si tu derecha se aplasta entre rocas? ¿Puedes construir un refugio con equipo de emergencia con un ligamento tensado? Cuanto menos equipo de campanas y silbatos tenga, más fácil será usar bajo la tensión y el estrés de las lesiones dolorosas. Una vez más, apegarse a lo básico ayuda a aumentar sus probabilidades de éxito. El pánico reduce en gran medida sus posibilidades de supervivencia. También hace que las habilidades motoras finas y complejas sean inútiles. Encender la cerilla en tu patio trasero fue fácil, pero cuando estás consumido por el miedo, la tarea se vuelve monumental. El equipo de embalaje que involucra movimientos de habilidad motriz fina o compleja es un gran error. No digo que no empaques fósforos, sino que tengas una alternativa de movimiento de motor grueso por si acaso, como una bengala en la carretera o un bloque de magnesio con un inserto llamativo. Las funciones motoras simples son mucho más fáciles de realizar bajo estrés que las funciones motoras finas y complejas. Esto ha sido probado en situaciones de combate durante décadas. Mantenga el equipo y cómo lo usa de manera simple. Esto ha sido probado en situaciones de combate durante décadas. Mantenga el equipo y cómo lo usa de manera simple. Esto ha sido probado en situaciones de combate durante décadas. Mantenga el equipo y cómo lo usa de manera simple.

Fácilmente comprado o hecho

Algunos detalles deben cambiarse o rotarse para obtener la máxima eficacia, ya que se oxidan, desgastan, se desgastan, se vuelven frágiles o anticuados. El uso de componentes que se pueden comprar o fabricar fácilmente permite adquirir nuevos artículos con menos problemas. He recibido varias notas de personas que ofrecen sugerencias sobre lo que llevo. Muchas son buenas ideas pero involucran artículos de tiendas especializadas que son difíciles de encontrar para la persona promedio. Empaque equipo simple pero efectivo que esté ampliamente disponible. Reemplazar la bombilla de su linterna de especialidad es un dolor en el cuello si no está cerca de la tienda donde lo compró. Agregue la naturaleza humana y la dilación, y puede darse cuenta de que olvidó marcar esa nueva bombilla cuando anochece y está a 10 millas por un sendero con un tendón roto.

La ventaja de poder hacer artículos usted mismo a partir de materiales cotidianos es una gran ventaja. Crear equipo usted mismo le brinda una perspectiva íntima y cercana de lo que llevará. Esto le permite modificar ciertos rasgos del artículo a voluntad, y así atender mejor sus necesidades. Lo mejor de todo es que es difícil imaginar una pieza de equipo casera que su creador no sepa cómo usar bien. Si te gustan los equipos especiales, está bien, pero pide un par de extras para que no tengas que preocuparte por reponer existencias por un tiempo.

Asequible pero efectivo

Los componentes de calidad que satisfacen la mayoría de sus necesidades no tienen que llevarlo a la casa pobre, pero pueden ser asequibles pero efectivos. Más de una persona me ha llamado barato. Es una palabra muy dura. Prefiero ahorrativo. Pero debo admitir que si hay una alternativa que es menos costosa, la he explorado. No me importa pagar un buen dinero por equipos justos, pero descubrirá que no necesita gastar un brazo y una pierna para obtener un kit efectivo, a menos que esté pasando el tiempo en la selva amazónica. Otra ventaja de compilar su propio kit es el lujo de comprar precios. Las ventajas de los componentes caseros hablan por sí solas cuando se trata de ahorrar dinero. Aparte del costo, gaste lo que necesite, ya que es un plan de seguro de vida que se amortizará generosamente si tiene que cobrar la póliza.

Probado en el campo

Su kit debe ser probado en el campo: úselo o piérdalo. Idealmente, deberías desgastar completamente el contenido practicando cómo se usan.

¡Experimenta con lo que empacas! Explore las ventajas y desventajas de cada elemento ahora, mucho antes de que llegue la emergencia. Tener un kit de supervivencia que no has usado es como leer un libro sobre cómo nadar cuando el barco se está hundiendo. Practica con equipo duplicado para que las cosas que lleves sean 100 por ciento nuevas y listas para usar, no gastadas y maltratadas. Sí, le costará el doble de dinero, pero ¿no lo valen usted y sus seres queridos?

Simple

El concepto de mantenerlo simple es posiblemente el más importante. Es el pegamento que mantiene todo junto. Es el concepto maestro en el que todas las cosas deben estar contenidas. La planificación de tu viaje, tu equipo, el kit de supervivencia que llevas, el plan de juego que dejas con tus dos personas de confianza: todo debería ser simple. La simplicidad es la clave de la vida y ciertamente de cualquier situación de pánico. No subestimes esta poderosa fuerza; ¡mantenlo simple!

COMPONENTES DEL KIT DE SUPERVIVENCIA

YOU
+ THE TOOL
+ THE ENVIRONMENT

= YOUR LIFE

En general, en general, empaque los siguientes artículos en mi kit, pero como mencioné anteriormente, las necesidades de las personas son diferentes. No soy tú, y viceversa, y no estaremos allí para cantarnos "Kumbayah" si el barco se cae. Califica lo que quieres de mi lista, agrega lo que quieres de la tuya y elimina el resto. Modifico los kits según sea necesario, según las zonas geográficas de vida, los factores climáticos, la cantidad de personas en mi grupo, los problemas del terreno, la accesibilidad del área para rescatar equipos o cualquier otro factor que considere importante.

No permita que su kit se convierta en un bulto estático que nunca vea la luz del día hasta que sea necesario. Estoy constantemente jugando, reemplazando esto, reparando eso, agregando algo aquí o sacando algo. Sin embargo, ciertos elementos centrales han permanecido intactos durante varios años. No reemplazaré los fósforos con otra cosa en el corto plazo, si es que alguna vez, y algunos elementos son tan básicos para regular la temperatura corporal o indicar el rescate que se han vuelto cruciales. Su importancia para ayudarnos a sobrevivir seguirá existiendo mientras las leyes físicas que gobiernan este planeta. Al lado de cada elemento de la lista, he incluido su peso en onzas.

Lista de componentes de mi kit

| Kit Item | Weight in ounces | Discussed on page |
|---|-----------------------------|------------------------------|
| ● Two heavy-duty freezer bags (gallon and quart size) | 1/2 | 137 |
| ● Tincture of iodine 2% | 1 | 138 |
| ● Condom (nonlubricated) | 1/8 | 142 |
| ● Regular space blanket (bronze-and silver-sided type) | 2 | 144 |
| ● One roll dental floss | 1/4 | 146 |
| ● Colored surveyor's tape (3 or 4 feet) | 1/2 | 147 |
| ● Pea-less brightly colored plastic whistle | 1/8 | 149 |
| ● Paraffin-coated, strike-anywhere kitchen matches in brightly colored match safe | 1 | 150 |
| ● Disposable butane lighter (brightly colored, nonopaque, adjustable flame, nonchild-proof) | 1/2 | 157 |
| ● Magnesium-block fire starter with backsaw-blade striker | 1 1/2 | 161 |
| ● 6 to 8 cotton balls saturated with petroleum jelly in brightly colored film vial | 1 | 166 |
| ● Credit-card-sized magnifying lens in brightly colored sheath | 1/4 | 168 |
| ● Flashlight and lanyard with two AA batteries (brightly colored) | 4 | 170 |
| ● Two AA batteries with date of purchase | 2 | 171 |
| ● Extra carbon-steel knife with sheath | 4 | 172 |
| ● Clear plastic drinking tube, 3 feet long | 1 | 178 |
| ● Collapsible, 1- to 2-gallon water container | 1/2 | 179 |
| ● Two 55-gallon barrel liners or three large-capacity leaf bags (store rolled up in gallon freezer bag) | 6 | 180 |
| ● Heavy-duty space blanket (brightly colored) | 12 | 182 |
| ● Wool or synthetic stocking cap (brightly colored) | 2 1/2 | 183 |
| ● Cotton bandana (brightly colored) | 1 | 184 |
| ● 100 feet of 550-pound-test parachute cord (white for summer, olive for winter) | 4 | 185 |
| ● 3 x 5-inch glass, sightable signal mirror with brightly colored duct-tape-reinforced pouch | 5 | 187 |
| ● Homemade first-aid kit | 10 | 191 |
| ● Uncle Peppy's patented power pack stack | 1/8 | 194 |
| ● 7.5 minute topographical map and compass | 2 | 198 |
| ● Two candy or nutrition bars | 4 1/8 | 201 |
| Total weight = | 66.8 oz. or 4.2 lbs. | |

Mi contenedor de kit de supervivencia

Aunque esto parece una gran cantidad de equipo, el *en cursiva* los artículos caben en una bolsa del tamaño de una funda para gafas. Llevo mi kit de supervivencia en una riñonera de gran capacidad. Arreglé los artículos para que ocupen la menor cantidad de espacio posible, por lo que utilizo la mayor parte del paquete para alimentos, materiales de instrucción para estudiantes o ropa extra. No me gustan las cosas que cuelgan de mis hombros, así que rara vez uso mochilas. Llevo mi riñonera al monte el 90 por ciento del tiempo. Debido a esto, necesito todo el espacio extra que pueda conseguir.

Unida al cinturón de mi riñonera, llevo dos botellas de agua de un cuarto, una a cada lado para distribuir el peso de manera uniforme en mi mochila. Dos botellas facilitan la desinfección del agua con halógenos y me dan una segunda oportunidad si pierdo o rompo una botella. Ambas botellas tienen una boca ancha, lo que facilita la recolección y desinfección del agua para beber. Esto también hace que sea menos complicado si el contenido se congela.



En el octavo día, el Señor creó cinta adhesiva para conductos. Estas cosas pegajosas ocupan un lugar especial en mi corazón porque sus usos son prácticamente ilimitados. En dos áreas de cada botella, he aplicado la mayor cantidad posible de cinta adhesiva para conductos y al mismo tiempo he permitido que quepa en su bolsa de transporte. Una botella tiene cinta adhesiva de grado profesional de la ferretería que promociona una clasificación de delaminación de 212 ° F (100 ° C). Al comprar cinta, la mayoría de las ferreterías más grandes le ofrecen tres opciones en cuanto a calidad. Los he etiquetado como "Desearía ser un hombre", "Creo que soy un hombre" y "Por Dios, soy un hombre". (Por muy ahorrrativo que pueda ser, me doy la vuelta y alegremente bifurco sobre la masa extra para tener en mi presencia esta salvación maravillosamente pegajosa.) Mi otra botella tiene una cinta militar de "100 millas por hora" que incorpora una resistencia a la tracción de 45 libras por pulgada y un índice de adhesión de 55 onzas por pulgada con la ventaja de un factor de estiramiento del 10 por ciento. La cinta recibe su nombre del ejército, que una vez la usó para reparar temporalmente los agujeros de bala en los aviones. Sin embargo, su índice de delaminación es de solo 150 ° F (65 ° C). Aplique la cinta cuidadosamente, envolviéndola encima de sí misma hasta que alcance el grosor deseado. Quite la cinta vieja y agregue cosas nuevas cada año a año y medio, dependiendo de lo maltratada o delaminada que se vea. envolviéndolo encima de sí mismo hasta alcanzar el grosor deseado. Quite la cinta vieja y agregue cosas nuevas cada año a año y medio, dependiendo de lo maltratada o delaminada que se vea.

Una de mis botellas tiene un pequeño trozo de cable de paracaídas insertado debajo de la cinta. La parte superior del cordón forma un lazo que me permite atar el cordaje y bajar la botella a una grieta, lavado o carcasa del molino de viento para recuperar agua. El lazo me permite transportar fácilmente la botella desde un arnés u otro método improvisado, liberando así mis manos para realizar tareas más importantes. En viajes largos al desierto, llevo más agua o hago escondites en áreas clave antes del viaje.

Adjunto al exterior de mi riñonera, llevo una linterna extra y una herramienta múltiple. Aaaaauuggghh! Sí, dije multiherramienta. Llevo más de nueve años cargando uno, pero lo he usado solo dos o tres veces. La razón principal por la que llevo uno es por los cortadores de alambre; El mundo está lleno de cercas viejas y oxidadas de alambre de púas, y cercas reales

Las herramientas son extremadamente pesadas. Si eres piloto o te gustan las armas de fuego u otros objetos técnicos, las herramientas múltiples son buenas, pero asegúrate de comprar un par de calidad.

La linterna externa es mi luz principal porque es más fácil de encontrar que la que está enterrada dentro de mi mochila. Llevo dos desde que trabajo con estudiantes en el campo y con frecuencia visito desiertos donde las altas temperaturas requieren viajes nocturnos. Mi riñonera, como la mayoría, luce una variedad de cuerdas elásticas y correas de sujeción que son capaces de anclar otro equipo si es necesario.

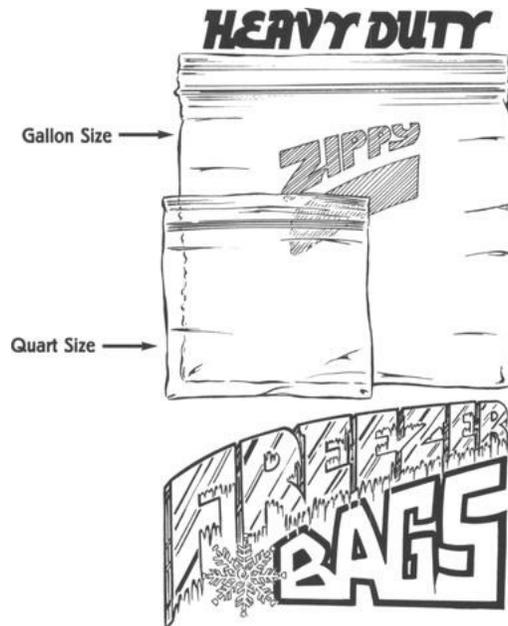
Lo que use como contenedor del kit depende de usted. Puede ser una lata de café, jabonera, chaleco de pesca, paquete de cinturón, riñonera o cualquier sistema de contención que se adapte a su intención y estilo de vida. Use algo desmontable de la imagen más grande para poder llevarlo solo si es necesario. En otras palabras, si su kit está ubicado dentro de un compartimento de una mochila de gran capacidad, las probabilidades de que usted sea demasiado vago para poner su contenido en algo más manejable para un corto cohete de caminata.

Prioridades del kit de supervivencia

En su entusiasmo por escapar al comienzo del sendero más cercano, no olvide lo que se supone que debe lograr su kit. Su enfoque principal es regular la temperatura corporal central y permitirle indicar el rescate, mientras conserva la energía que tiene y mejora su situación. En nuestro escenario de tres días y 72 horas, todo lo demás es estadísticamente impreciso. Incluso un botiquín de primeros auxilios, aunque excepcional en su valor, debería quedar en segundo plano con respecto a lo anterior. Aunque el arte de la medicina de emergencia prehospitalaria comenzó hace más de 30 años en los Estados Unidos, existen muchas variables en la naturaleza. Para cubrirlos a todos médicamente o de otro modo, se requeriría una mochila de gran capacidad y más. La mayoría de las personas que disfrutan del backcountry no son médicos, y muchos carecen de capacitación básica en primeros auxilios y RCP. De hecho, el 95 por ciento de todos los rescates se realizan sin la ayuda de un médico, confiando en cambio en los socorristas, los técnicos médicos de emergencia (EMT) y los paramédicos que pueden o no tener capacitación en medicina y técnicas de rescate. Todos en el planeta deberían recibir al menos instrucción básica de primeros auxilios y RCP, especialmente aquellos que deseen buscar tiempo de calidad al aire libre. Las personas que practican la medicina natural saben que, con la excepción de ciertos medicamentos y técnicas limpias, todo lo que esperan hacer es estabilizar al paciente para transportarlo a un centro médico real. Este mismo drama se ha jugado en los campos de batalla en tiempos de guerra durante décadas. Si tiene un problema importante en el campo con A, B, C (vía aérea, respiración y circulación), está en un gran problema. Si una emergencia médica lo va a sacar, probablemente no tendrá la capacitación, la ayuda o el equipo en el lugar para lidiar con eso, especialmente si eres el típico entusiasta del aire libre. ¿Estoy diciendo soplar el botiquín de primeros auxilios? ¡Absolutamente no!

Explicando los componentes de mi kit

Explicaré cada elemento comenzando en la parte superior de la lista, incluido dónde encontrarlo o cómo hacerlo, por qué se lleva y un poco sobre cómo se usa. *Verdaderamente saber cómo usar los contenidos es su responsabilidad.* Este conocimiento no se puede aprender de un libro, un video o de muchos deseos. Levántate, quítate el trasero y descubre cómo funciona el equipo que eliges usar. Nuevamente, no saque el libro de "cómo nadar" cuando el bote se esté hundiendo.



Dos bolsas de congelador de servicio pesado (un galón y un cuarto de galón): contención valiente y barata para una gran cantidad de situaciones precarias.

Los contenedores son increíblemente valiosos en el monte. Son una forma de arte. En el bosque, necesita saber cómo hacer cerámica, tejer una canasta, usar fuego para ahuecar la madera, cultivar calabazas, tener acceso a partes de animales o estar a la moda con algún otro método para lograr la contención. Culturas enteras evolucionaron en torno al uso de contenedores; pregúntale a cualquier tribu cazadora-recolectora.

Las bolsas para congelador son recipientes resistentes, baratos y comúnmente disponibles, y su uso solo está limitado por su imaginación. Estos son contenedores plegables que pueden caber prácticamente en cualquier lugar. Convenientemente, las bolsas del tamaño de un galón contendrán un galón de agua, mientras que los cuartos de galón contienen un cuarto. Las bolsas de congelador de marca tienen sellos de cremallera de calidad que, si se tratan suavemente, soportarán el peso del agua de una bolsa llena sin abrirse.

Las bolsas del congelador tienen una "boca" muy amplia. Compárelo con la boca de una botella de agua tradicional y la bolsa gana sin duda. Esta boca es maravillosa para recoger agua, especialmente en los surcos de la carretera, ya que le permite rozar la parte superior de un charco mientras perturba mínimamente el fondo fangoso. La práctica le permitirá alcanzar un sorprendente volumen de agua en una cucharada.

Muchos rincones y grietas en el campo contienen agua que no se puede alcanzar con una botella de agua de tamaño normal. Sin embargo, si el agua se ha acumulado entre rocas u otras superficies inflexibles, la bolsa del congelador se puede comprimir en la mano, bajar a la grieta y llenar. Si puedes meter tu mano en un área, la bolsa te seguirá. Use el sentido común cuando almacene bolsas para congelar y gírelas cada año, ya que el plástico se vuelve quebradizo con el tiempo. Ten en cuenta que cuantos más pliegues y arrugas pongas en una bolsa, tratando de hacerla lo más pequeña posible, más puntos débiles estás creando en el plástico. Por último, pero no menos importante, compre bolsas de congelador de marca. Las marcas baratas de las tiendas son solo eso: hay una diferencia en la calidad; gasta los 65 centavos adicionales, vales la pena.

Tintura de yodo 2%: Cómo no vomitar un pulmón del grifo al campo.

El agua en el campo puede estar contaminada por sustancias orgánicas e inorgánicas derivadas de la erosión de la tierra, la desintegración de minerales, la vegetación en descomposición, los piojos biológicos de la tierra y el agua, los contaminantes químicos industriales y los microorganismos de los desechos animales y humanos. Este último desagradable es la mayor preocupación para la mayoría de los viajeros al aire libre. Hay varias formas de desinfectar el agua.

"Desinfección del agua" significa matar o eliminar los patógenos o insectos que nos enferman. Si bien su uso está técnicamente asociado con halógenos químicos como el yodo y el cloro, también se puede aplicar a la filtración y al calor. La "purificación del agua" implica la eliminación de productos químicos orgánicos e inorgánicos y partículas que se relacionan con el aspecto, sabor y olor del agua. No tiene nada que ver con el arte de eliminar microorganismos nocivos. Para nuestros propósitos, cómo se ve, sabe y sabe lo que está mojado no es tan importante como cómo no vomitar un pulmón mientras se llenan los pantalones de excremento. La diarrea severa puede aumentar la pérdida de líquidos a un ritmo horrible, ¡hasta 25 cuartos en un período de 24 horas! La desinfección del agua es un tema enorme y puede ser algo complejo, por lo que no voy a entrar en los muchos otros métodos en este libro.

Hay cuatro familias de bichos que nos causan dolor: protozoos, parásitos, bacterias y virus. Algunas de estas criaturas tienen un gran impacto y pueden hacerte morir si no se tratan. Se estima que 1.500 millones de personas rurales y 200 millones de personas urbanas en nuestro mundo sufren de saneamiento deficiente y la falta de agua potable. En todo el mundo, 28,000 a 68,000 personas mueren cada día por enfermedades causadas por agua contaminada y condiciones insalubres. El yodo mata a cada uno de los pequeños bastardos, a excepción de los protozoos. *Cryptosporidium parvum*, que infecta muchos rebaños, como vacas, cabras, ovejas, venados y alces.

Además del calor, la desinfección química es el método principal utilizado para tratar el agua en el campo. El yodo es un halógeno químico disponible en muchas formas, incluida una solución de 5 por ciento a 7 por ciento, solución de 10 por ciento, tabletas, cristales y tintura de 2 por ciento. Independientemente de la forma que elija, debe permanecer en contacto con el agua durante un cierto período de tiempo para que pueda matar. La cantidad de tiempo de contacto requerida varía con respecto a la temperatura y el pH del agua, qué tan fuerte se hizo la solución de yodo, el tipo de microorganismos que están presentes y la cantidad de compuestos de nitrógeno y partículas que se encuentran dentro del agua.

Las áreas silvestres en las que viajo están sujetas a ganado, perros, personas, castores y muchos otros portadores conocidos de diversos patógenos transmitidos por el agua. En general, uso cinco gotas de tintura de yodo al 2 por ciento por litro de agua, aunque se pueden usar hasta 10 gotas. Para la mayoría de las fuentes de agua que **frecuenta, dejo que las cinco gotas reposen durante 30 minutos. Si este es el caso, entonces puedes apostar a tu trasero que el agua que he tratado fue claro y templado. Esto es** importante ya que la temperatura y la claridad del agua afectan el tiempo que el yodo necesita estar sentado antes de que el agua sea segura para beber. La turbidez, o la "nubosidad" de un agua, es causada por partículas suspendidas como arcilla, limo, plancton y otros organismos microscópicos, y es a menudo el culpable del agua que sabe y huele mal. El agua superficial de aspecto funky es una ocurrencia común en el interior del país y contiene 10 veces el contenido de carbono orgánico del agua subterránea del acuífero. Los patógenos transmitidos por el agua pueden absorberse o estar ya incrustados dentro de la materia flotante hasta tal punto que los organismos en el centro de los trozos están algo protegidos de los métodos de desinfección. El yodo y el cloro son halógenos. Ambos se unen fácilmente a compuestos de nitrógeno, orgánicos e inorgánicos, que están presentes dentro del agua. Estos compuestos de nitrógeno, comúnmente conocida como escoria de estanque, se mete con la capacidad de matar del halógeno, lo que requiere más tiempo de descanso para que el agua se desinfecte o mayores cantidades de halógeno. En el caso del hipoclorito de sodio al 5,25 por ciento, también conocido como blanqueador con cloro, la materia orgánica se une con el cloro en sí, y en realidad cambia su composición química en algo llamado cloramina, que no sirve para desinfectar el agua. Esta es solo una de las razones por las cuales el cloro es un asco para la desinfección del agua de campo. que no sirve para desinfectar el agua. Esta es solo una de las razones por las cuales el cloro es un asco para la desinfección del agua de campo. que no sirve para desinfectar el agua. Esta es solo una de las razones por las cuales el cloro es un asco para la desinfección del agua de campo.



Filtrar la turbidez del agua disminuye la cantidad de microorganismos presentes en primer lugar, lo que disminuye la cantidad de yodo necesaria para desinfectar el agua, haciendo que el agua se vea y huelga mucho mejor. La claridad del agua se puede mejorar simplemente dejando que el agua repose o forzándola a través de una prenda de vestir, pañuelo o filtro de hierba.

En general, el yodo y los halógenos son muy sensibles a la temperatura y tardan más en hacer su trabajo cuando hace frío. Por lo tanto, cuanto más frío es el agua, más tiempo se necesita el contacto para eliminar con éxito los errores graves. Para agua extremadamente fría, deje reposar las cinco gotas durante dos o tres horas, o más, si es posible. Para reducir el tiempo de espera, también puede agregar más yodo, hasta 10 gotas por litro, aunque el agua volverá a tener un sabor a doo-doo. Empacar dos o más botellas ayuda, ya que le permite tratar una botella mientras bebe la otra.

Aunque no es práctico ejecutarlo en el campo, el pH del agua también es un factor. Los halógenos forman varios compuestos, cada uno con diferentes tasas de desinfección, al oxidarse en agua. La eficacia de cada compuesto está determinada por el pH. En general, el pH óptimo para la desinfección con halógeno es de 6.5 a 7.5. Cuanto más alcalina sea el agua, mayor será la dosis de yodo requerida. Si el agua se vuelve extremadamente alcalina, como ocurre en algunas partes de mi amado desierto, por lo general, es demasiado desagradable para beber.

Una palabra para el sabio. Si el agua que consigues es casi una ciudad funk y difícil de filtrar, *agregue más yodo* en lugar de solo prolongar el tiempo de contacto. Cuando se trata de líquidos extremadamente cuestionables, tanto el color como el sabor del agua tratada con yodo se pueden usar como indicadores aproximados para una desinfección adecuada. En estas circunstancias, si el sabor de yodo creado ahoga a un camello y el contenido de su botella parece amarillo a marrón claro, ha logrado con éxito 0.6 partes por millón o más, lo cual es algo bueno.

Para resumir, cuele el agua si es necesario para eliminar la materia orgánica e inorgánica, y luego agregue no más de 10 gotas de yodo por cuarto de galón. Agite un poco la botella. Si el agua es bastante templada, deje reposar la solución durante 30 minutos. Antes de beber, desenrosque parcialmente la tapa y gire la botella al revés, permitiendo que el agua tratada gotee por los hilos, ya que solo se necesita una gota para enfermarse. Por cierto, si saborea el agua para hacerla más sabrosa y el saborizante contiene vitamina C (ácido ascórbico), neutralizará el yodo (¡y su sabor desagradable!) Antes de que cumpla con su deber. ¡Espere 30 minutos o más antes de agregar el saborizante! Los cepillos de zinc también están disponibles para eliminar el agua de su sabor a yodo. No estoy a punto de llevar a este pony de un solo truco, sino a cada uno lo suyo.

Otra ventaja importante de llevar tintura de yodo al 2 por ciento es su uso como desinfectante tópico para heridas. Cuando era niño, mi piel estaba manchada de yodo una buena parte del tiempo debido a una variedad de rasguños, cortes, abrasiones y pinchazos. Este producto le permite desinfectar el agua y las heridas por menos de un dólar, ¡es un trato increíble!

La tintura de yodo al 2 por ciento tiene una vida útil mucho más larga (hasta varios años más) que las tabletas de yodo comprimido. Viene en su propia botella de plástico de una onza irrompible con un gotero de cohesión y generalmente se vende por menos de un dólar. La botella suele estar tintada u opaca, lo que brinda al yodo una mayor protección contra las fuentes de luz. Haga un círculo alrededor de la botella con cinta de colores brillantes para una mejor visibilidad y escriba "Yodo" en un marcador permanente en su superficie para

minimizar los malentendidos Se puede comprar en la mayoría de las farmacias de descuento, excepto Wal-Mart; la "Saludo Gestapo" te echará de la tienda si estás descalzo. Si el farmacéutico no tiene existencias, probablemente podrá pedir algunas. Asegúrese de comprar yodo que esté "coloreado", ya que es difícil ver las gotas de los elementos "desnaturalizados" o transparentes cuando golpean el agua. Este producto compacto, liviano, barato, fácilmente disponible, globalmente efectivo, de uso múltiple, práctico y con una vida útil prolongada vale su peso en parásitos intestinales para los entusiastas del aire libre.

¡Advertencia! Echa un vistazo a cualquier botella de yodo en la farmacia del vecindario y verás una pequeña calavera y huesos cruzados con la palabra "veneno" escrita debajo. Decirle al farmacéutico lo que desea hacer con el frasco pequeño hará que lo miren divertido y llame a la seguridad de la tienda. A decir verdad, a principios del siglo XX, el yodo se usaba para desinfectar los suministros de agua de toda la ciudad. La Marina ha realizado estudios retorcidos de varios meses sobre marineros desconocidos que se embarcan en barcos en los que se agregaron cantidades extremas de yodo al agua potable del barco. Hasta ahora, no ha habido bebés de dos cabezas. Las cárceles también han cumplido con su deber patriótico al experimentar en secreto con cientos de presos sin problemas. En cualquier caso, el yodo se recomienda solo para uso a corto plazo, no más de 30 días. *No use yodo si está embarazada, tiene una alergia conocida al yodo o sufre un problema de tiroides.*

**Un condón (no lubricado): los placeres privados,
apasionados, de comprar profilácticos pomposamente
corpulentos.**

El agua es una necesidad biológica hasta el nivel celular. No es un artículo opcional. En entornos secos de todo el mundo, los contenedores plegables proporcionan una mayor capacidad de carga sin la mayor parte del contenedor cuando no se necesitan. Incluso en climas húmedos, es bueno tener la opción de transportar más material húmedo. Un contenedor adicional permite desinfectar grandes cantidades de agua, permite que el agua "fangosa" se asiente, limita los viajes frecuentes al arroyo y le permite disfrutar del exceso de uno de los artículos más preciosos del mundo de supervivencia. Los contenedores plegables de servicio pesado se pueden usar como almohadas o como aislamiento adicional del suelo.

Aunque debe empacar recipientes de agua plegables más fuertes cuando sea posible, el condón humilde tiene sus atributos. Si bien ofrece una protección razonable contra la enfermedad o la enfermedad de la semana, el condón cumple una doble función al salvar su vida de una manera mucho más poco convencional cuando se usa como transportador de agua de emergencia. La mejor parte de tener un condón en su kit de travesía, ya sea hombre o mujer, es comprar el pequeño moco. Finalmente, los hombres de todas las edades y orígenes y las mujeres que han sufrido pueden decir, sin incertidumbre y con total honestidad: "Quiero el condón más grande y fuerte que tengas ... no lubricado, por favor". Serás la envidia de todos tus amigos.



Un condón que contiene un galón de agua es aproximadamente del tamaño de una pelota de voleibol. Este galón adicional podría otorgarte otro día de vida o más. He llenado condones del tamaño de sandías, pero si los miras mal, explotarán. Transpórtelos al estilo vagabundo dentro de un pañuelo adicional, una manga de camisa o un calcetín grande, pero tenga cuidado. Tan resistentes como son los condones, son temperamentales y pueden romperse en los momentos más comprometidos (como pueden atestiguar muchas parejas íntimas).

El truco para llenar un condón es la velocidad. Llenar uno debajo del grifo de la cocina no es un problema debido a la fuerza del agua. Pero vaya a una fuente de agua estática como un charco o estanque y es otro animal por completo. A menos que el cuello del condón esté suficientemente estirado, el recuerdo del caucho que se contrae simplemente obliga a que el agua agregada salga de la boca. Pre-estirar el cuello antes de intentar llenar la bestia aumenta sus probabilidades de éxito. Para llenar, mantenga la boca del condón abierta lo más amplia posible sin destruirla. Con un movimiento rápido de extracción, fuerce la mayor cantidad de agua posible en la boca mientras intenta no arrastrar el condón por el fondo de la fuente de agua. Otro método es mantener la boca abierta con una mano. Esto permite que la otra parte use un recipiente improvisado, como un sombrero o zapato, para verter agua desde una altura, produciendo así la velocidad del agua para estirar el caucho. Una vez que haya obtenido un "globo" de agua que cuelga del cuello estirado, no tendrá que luchar contra el yo.

acción de vaciado del pequeño. Diversión, ¿no es así? Si bien el uso de condones que contienen espermicida y lubricantes extraños es factible, causará incluso el sufrimiento de sus amistades más cercanas.

Como todo lo demás en la tierra de supervivencia, rellenar un condón se recomienda mejor de antemano. Agréguelo a sus próximas fiestas, en lugar de comerse manzanas, para disfrutar de una diversión única y antigua. Los condones se pueden comprar en una multitud de ubicaciones, incluido el baño de la parada de camiones que elija. Compre uno con una envoltura de colores brillantes y reemplácelo anualmente. Todavía no he probado un modelo que brilla en la oscuridad, pero puede tener algunas ventajas de señalización nocturna.

**Manta de espacio regular (bronce y plata):
cómo usar esa cosa brillante que has tenido en la
parte inferior de tu paquete desde el '87.**

Las mantas espaciales no son realmente mantas, ya que no tienen espacio de aire muerto. Sin embargo, se destacan por reflejar la energía radiante o el calor de la radiación de onda larga y corta. Compuesta de plástico mylar recubierto de aluminio, la versión pequeña y extremadamente brillante supuestamente refleja hasta el 80 por ciento de su calor corporal.

Las mantas espaciales tienen el poder de reflejar el calor del fuego hacia usted o el sol abrasador del desierto lejos de usted, lo que ayuda a regular la temperatura corporal en prácticamente todos los climas. Si bien no está exento de defectos, este hecho es un sueño hecho realidad para el estudiante de supervivencia.

En el frío, la forma más fácil de usar uno es simplemente envolverlo alrededor de su cuerpo, enfocándose en el área central. Reduzca el área de superficie de su cuerpo y aumente su volumen acurrucándose, disminuyendo así la pérdida de calor mientras evita la conducción desde el suelo. Tenga mucho cuidado, ya que las mantas espaciales no respiran y son barreras de vapor notorias. Si bien se sienten calientes al principio, con el tiempo se acumula vapor de agua atrapado en el interior de la manta, que a su vez empapa la ropa, destruyendo sus propiedades aislantes y acelerando la hipotermia. Pasar el rato a la noche siguiente usando hielo, reemplazando lo que solía ser un aislamiento seco, está lejos de ser divertido. Tenga mucho cuidado para ventilar el exceso de humedad corporal y evite respirar dentro de la manta, ya que la respiración emite grandes cantidades de vapor de agua.



Por el contrario, cuando hace suficiente calor para hervir los cerebros, las mantas de tono creativo funcionan como una barrera contra los rayos solares, produciendo una sombra que salva vidas que refleja la dañina radiación de onda corta del sol.

He experimentado con montones de refugios construidos con estas mantas. Algunos fallaron miserablemente mientras que otros funcionaron muy bien. Cuando se usa como reflector en combinación con refugio y fuego, las mantas espaciales patean el trasero. Suspende la manta en cualquier forma que funcione para que te encuentres entre ella y el fuego. La siguiente historia ilustra su utilidad.

Durante un curso de supervivencia invernal en el país de Arizona, mis alumnos construyeron dos refugios con un incendio en el medio. Los refugios fueron hechos con madera caída, plástico, cinta adhesiva y mantas espaciales. Esa noche, mientras la mayoría de nosotros dormíamos, el estudiante en servicio de fuego cometió el error de agregar leña al fuego. Esta madera saturada de resina, común en los árboles de coníferas muertos, arde como loco y produce una increíble cantidad de calor. Antes de llegar al saco, coloqué dos termómetros. Uno colgaba de un abeto a varios metros del campamento, mientras que el otro se colocaba dentro de uno de los refugios. El termómetro exterior registró un nippy 15 ° F (-9 ° C). ¡El que está dentro del refugio lee un derretimiento de huesos de 120 ° F (49 ° C)! Debido al aumento de calor de la madera de brea ardiente, Los estudiantes de adentro se habían quitado toda la ropa y sus cabezas sobresalían del plástico para escapar de la temperatura opresiva. El uso erróneo de la madera de brea casi hizo que los estudiantes se volvieran hipertérmicos durante un curso de supervivencia invernal. Tal es el poder de la radiación reflejada y atrapada.

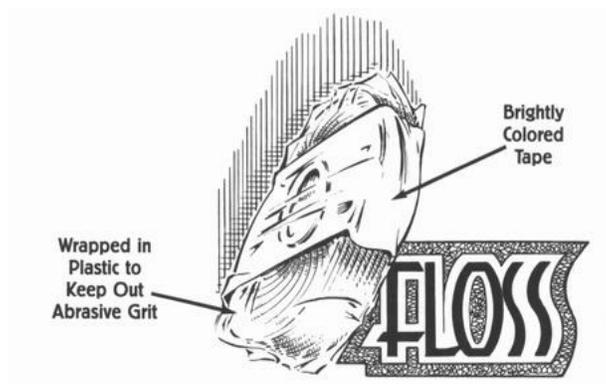
A pleno sol, las mantas espaciales son excelentes dispositivos de señalización. Mientras enfrenta a los rescatistas, desenvuelva la manta y agítela lentamente como si estuviera sacudiendo el polvo de una alfombra vieja. Este movimiento de rodadura crea una gran área de superficie de "movimiento y contraste" reflectante y se parece a cientos de pequeños espejos. Gaste unos cuantos dólares extra y compre una manta con un lado de color bronce, ya que es mucho más visible cuando señala sobre nieve o grandes cuerpos de agua. Las mantas espaciales no están exentas de pecado, uno de los cuales es el ruido extremo que crean, especialmente en el viento. No me atrevo a romper uno cuando doy clases o tengo que gritar sobre la raqueta mientras se pasa por la sala. Este es un factor pequeño en una situación que pone en peligro la vida, pero tenlo en cuenta para que el ruido no te vuelva loco. El revestimiento de aluminio es extremadamente delgado y se desgasta fácilmente. Tan pronto como se haya ido su manta ya no refleja el calor y se asemeja vagamente a la sustancia que envolvió su algodón de azúcar en la feria estatal. Aun así, todavía tendrá una barrera contra el viento y el agua, siempre que no la rasgue. Las mantas espaciales son tan endeble como nuestras libertades civiles actuales y se rompen rápidamente si son maltratadas. Puede hacer ojales en el lugar colocando cinta adhesiva en las esquinas y colocando alfileres de seguridad. Las mantas espaciales también son demasiado pequeñas. Si los fabricantes agregaran unas pocas pulgadas más a cada lado, podría usar esa maldita cosa sin tener que tomar una clase de Yoga de antemano. Las mantas espaciales son tan endeble como nuestras libertades civiles actuales y se rompen rápidamente si son maltratadas. Puede hacer ojales en el lugar colocando cinta adhesiva en las esquinas y colocando alfileres de seguridad. Las mantas espaciales también son demasiado pequeñas. Si los fabricantes agregaran unas pocas pulgadas más a cada lado, podría usar esa maldita cosa sin tener que tomar una clase de Yoga de antemano. Las mantas espaciales son tan endeble como nuestras libertades civiles actuales y se rompen rápidamente si son maltratadas. Puede hacer o

Aparte de todas las desventajas, esta práctica pieza de equipo refleja el calor radiante, es liviana, compacta, de fácil acceso, barata y tiene múltiples usos. Una vez abierto, necesitará un doctorado. doblar para volver a su tamaño original, así que compre dos, uno para experimentar y el otro para empacar para el campo.

Un rollo de hilo dental:

Cuatro de cada cinco dentistas están de acuerdo en que puede fácilmente permitirse este cable pequeño pero resistente y liviano.

El hilo dental es resistente, fácil de conseguir, barato, pequeño, liviano y multipropósito. Predico los méritos del cordaje más adelante en el libro, así que lo omitiré aquí. Retire el carrete de hilo de seda de su recipiente de plástico, que es voluminoso y sirve para poco más que para lo que fue diseñado. Tome el carrete, generalmente del tamaño de un cuarto pero compuesto de 100 pies de fibra, y cúbralo varias veces con una envoltura de plástico o la esquina de una bolsa para mantenerlo limpio. La arena y el polvo actúan como pequeños cuchillos y con el tiempo desgastan las fibras del cordón, creando un producto más débil. Llevo buen hilo dental sin cera a la antigua. Sea creativo para satisfacer sus necesidades, ya que hay muchas variedades en el mercado. Manténgase alejado de surtidos perfumados y mentolados, ya que podrían atraer fauna no deseada.



Cinta de agrimensur de color (3 o 4 pies):

Una oportunidad para interpretar a Hansel y Gretel sin problemas.

Los rollos de cinta de encuesta están disponibles en su ferretería local. Esta cinta de plástico antideslizante y elástica viene en una variedad de colores desagradables que son perfectos para la visibilidad. Es ampliamente utilizado por el personal del Servicio Forestal y los trabajadores de travesía, así que elija un color que no se use comúnmente en su área, ya que los árboles y arbustos marcados con el mismo color de cinta pueden causar confusión a los rescatistas. (Esta es la única razón por la que llevo la variedad naranja sobre el amarillo u otros colores disponibles.) Aun así, los rayos UV del sol causan estragos en la cinta y la descomponen; Por lo tanto, no es demasiado difícil para los buscadores distinguir cosas frescas de las más antiguas que cuelgan en el monte. Si escribe una nota explicando su situación en la cinta y en qué dirección se dirige, habrá aún menos confusión. Los rollos son bastante grandes, así que retire unos pies del rollo madre y envuélvalo sobre sí mismo para formar un pequeño óvalo. La razón por la que llevo cinta de encuesta es el factor "pan rallado". Si necesita proceder en cierta dirección por cualquier razón y encontrar el camino de regreso, puede tomar pequeños trozos de cinta adhesiva y perforarlos a la altura de los ojos en objetos que van desde cactus saguaro hasta ramas de abeto.



Para usar, pegue la primera pieza de cinta a la altura de los ojos sobre el objeto de su elección, luego proceda en la dirección de viaje elegida, girándola con tanta frecuencia para ver la última pieza que publicó. Cuando esté lo suficientemente lejos de la última pieza, pero aún pueda verlo, elija otro árbol, arbusto, tocón o pila de rocas y márkelo. Asegúrese de que aún pueda presenciar el último trozo de cinta que utilizó en la distancia. Proceda de esta manera, avanzando rápidamente, colocando cinta nueva sin dejar de estar en contacto visual con el otro. No haga la distancia entre las piezas demasiado separadas, ya que no es difícil atornillar y perder la última, especialmente en los matorrales densos o los cambios de iluminación causados por el movimiento del sol.

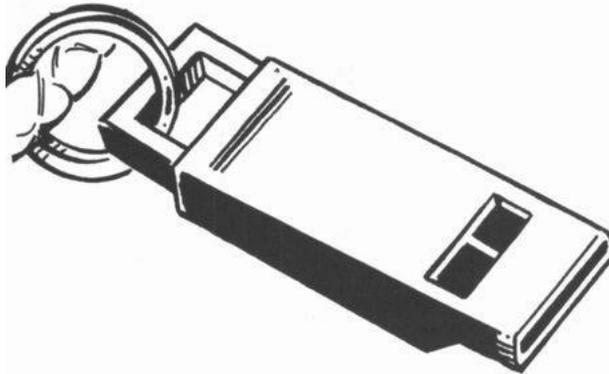
Usar cinta a la altura de los ojos hace que sea más fácil de encontrar. Incluso si una pieza se pierde temporalmente en su viaje de regreso, se eliminan muchas búsquedas de arriba a abajo, ya que ha colocado la cinta en un plano específico en relación con su visión. Poder continuar en una determinada dirección de viaje y encontrar de manera segura el camino de regreso es una ventaja para cualquier viajero al aire libre. Usar cinta en escenarios cuestionables de antemano puede evitar que te pierdas en primer lugar. La cinta de encuesta también funciona como cordaje débil. Con el conocimiento del método de cable de dos capas de envoltura inversa, se puede transformar en un cable muy fuerte. En otro libro, tal vez.

Silbato de plástico de colores brillantes y sin guisantes:

Cuando ser un duro golpe vale la pena.

Lleve varias formas de señalizar el rescate. Poner todos sus huevos en una canasta, como estar a merced de la luz solar directa con un espejo de señal, puede ser frustrante en el mejor de los casos y mortal en el peor.

El silbido que descifra los oídos crea un silbato que atrae la atención desde una buena distancia al tiempo que ahorra energía, humedad corporal y su voz, y se puede usar para pedir ayuda en cualquier entorno, en medio de cualquier temperatura, elevación o patrón climático. Aunque el terreno montañoso, los bosques pesados o incluso las partículas en el aire amortiguarán parte del golpe del silbato, es una señal de sonido mucho más potente que su voz chillona. Las personas que han asistido a un concierto de heavy metal saben que deben planear cuidadosamente sus gritos o sus cuerdas vocales se volverán tan impotentes como un perro con una sola pata antes de que pasen tres canciones.



Compre un silbato bien diseñado que sea plástico, sin guisantes y dolorosamente prominente con respecto a su coloración. El plástico tiene menos tendencia a congelarse en los labios durante el clima extremadamente frío, es más ligero de transportar y es fácil de encontrar en colores fluorescentes y traumáticamente brillantes. Los silbatos más antiguos que dependen de un corcho o "guisante" de plástico que azotan una cámara de sonido para producir ruido pueden acumularse o congelarse debido a la condensación en el aliento. La cámara de un silbato sin guisantes a menudo es plana, por lo que ocupa menos espacio en su paquete o en su collar de supervivencia. Suena **en grupos de tres son universalmente aceptados como un signo de angustia. Toca el silbato tres veces, pero pausa un segundo entre cada explosión. Las ondas de sonido se distorsionan a lo largo de la distancia y el terreno accidentado, por lo que tres sonidos de silbato realizados en rápida sucesión pueden dar la ilusión de sonar como uno.**

El hecho de no darles a los niños silbatos en el campo junto con la estricta instrucción de los padres sobre cómo y cuándo usarlos en una emergencia sin duda ha contribuido a la muerte innecesaria de docenas de jóvenes.



MATCHES in SAFE

Cocinas revestidas de parafina, para golpear en cualquier lugar en una caja fuerte de colores brillantes: el arte de calentarse y molestar sin poncharse.

La humilde combinación es uno de los inventos más asombrosos que jamás se haya visto en el planeta Tierra. Casi todos los kits de supervivencia que he visto o escuchado, independientemente de las variables impuestas por su creador, han incluido en sus profundidades esta herramienta simple pero efectiva.

En el norte de California a principios de 1900, un hombre hambriento fue atrapado robando de un matadero rural. Parecía ser un indio americano, ya que no hablaba inglés ni español, pero ninguno de los indios locales que vinieron a hablar con él podía entender su idioma. Los antropólogos de la gran ciudad fueron convocados a su celda de la cárcel y no les llevó mucho tiempo darse cuenta de que no era un tipo ordinario. Unos años antes, el hombre había estado viviendo en las remotas estribaciones de California con miembros de su tribu, una tribu que no tenía contacto con los blancos. Se llamó a sí mismo "Ishi" y, según los informes, fue el último indio americano "salvaje" encontrado en los Estados Unidos continentales. Uno de los antropólogos visitantes terminó llevándolo al área de la Bahía para vivir. Imagínese por un momento ser expulsado de un estilo de vida de la Edad de Piedra para encontrarse en medio de una ciudad. Incluso a principios de 1900, el área de la Bahía era una metrópolis bulliciosa con edificios de gran altura y teleféricos. Varios meses después de la vida en la ciudad, alguien le preguntó a Ishi qué le impresionó más sobre la civilización moderna. De todas las maravillas en boga que había experimentado, desde la calefacción central hasta el agua corriente y el tránsito actual del día, simplemente respondió: "partidos". Ishi pensó que eran realmente mágicos, un invento increíble, y después de todos estos años, todavía tiene razón. En 1680, un inglés llamado Robert Boyle, sin duda el padre de la piromanía, descubrió que el fósforo y el azufre estallarían en llamas instantáneamente si se frotaban, descubriendo el principio que finalmente conduciría a la combinación moderna. Un siglo y medio después, en 1827, El farmacéutico inglés John Walker produjo sus "strikables de peróxido sulfurados", palos masivos de tres pies de largo que serían los predecesores de los partidos de hoy. En 1836, las primeras coincidencias de fósforo se patentaron en los viejos Estados Unidos y se llamaron, de todas las cosas, "locofocos". Los primeros partidos no alcanzaron a la población general porque eran increíblemente inestables y tendían a explotar cuando se golpeaban. Se hicieron mejoras, pero aún así la invención no se dio cuenta. El partido finalmente entró en estilo en Estados Unidos al final de la Primera Guerra Mundial con el regreso de los soldados de nuestra nación. Parece que los habían estado usando durante meses para encender cigarrillos mientras luchaban desde sus trincheras. Supongo que un partido explosivo no es nada en comparación con ser bombardeado y disparado durante el día y la noche. Es interesante notar que hace solo unos años, los fósforos de madera eran un poco más gruesos de lo que son hoy en día, lo que proporciona más calor al usuario. Este hecho de la increíble contracción es otro testimonio de la frase: "Simplemente no los hacen como solían hacerlo".

Golpear en cualquier lugar las coincidencias no son lo mismo que "seguridad" o huelga en la caja partidos. Puedes notar la diferencia mirando los colores de las cabezas de los fósforos. Una cabeza de seguridad es solo de un color, pero una combinación de huelga en cualquier lugar es de dos colores: uno para el fósforo y otro para el agente oxidante. Esta punta de color es muy susceptible a la fricción y le permite encender la cerilla en superficies extrañas como cremalleras, uñas o rocas en el campo. Vienen en dos tamaños: uno débil y patético, el otro robusto y viril. Una caja del tipo robusto es individualmente más grande que la mayoría de cualquier otra tienda en el mercado y se vende por menos de dos dólares en la mayoría de las tiendas de comestibles. Son baratos, están ampliamente disponibles (por el momento), se pueden golpear en miles de superficies y se pueden rellenar con cera de vela para uso en el campo.

Los partidos de seguridad son tales que realmente necesitas al delantero en la caja para sacarlos a la luz. Cuando el fabricante dice "golpear la caja", lo dicen en serio. Ni siquiera funcionarán varios granos de papel de lija. Estos son inaceptables en situaciones de supervivencia, ya que te limitan a dónde puedes golpear tu cerilla para crear fuego.



La cabeza de un fósforo de seguridad, inventado en Suecia en 1855, contiene azufre y agentes oxidantes como el clorato de potasio junto con vidrio en polvo, rellenos, colorantes y un aglutinante de pegamento / almidón. Los agentes oxidantes son químicos que toman electrones de otros químicos y son necesarios para mantener una llama encendida. La superficie llamativa en una caja de fósforos de seguridad contiene fósforo rojo (formado exponiendo fósforo blanco explosivo a la luz solar o calentándolo bajo presión a más de 527 ° F [275 ° C]) vidrio en polvo, relleno y aglutinante.

Encender una cerilla inicia una reacción química. Cuando se enciende una cerilla de seguridad, la fricción causada por el roce del polvo de vidrio produce suficiente calor como para provocar que una pequeña cantidad de fósforo rojo en el cerradero se transforme en vapor de fósforo blanco, que se incendia en el aire. Esta pequeña cantidad de calor genera una reacción que utiliza el clorato de potasio para producir oxígeno gaseoso. El calor y el gas de oxígeno hacen que el azufre se incendie, incendiando la madera del fósforo. En otras palabras, el agente oxidante en la cabeza del fósforo se enciende *solamente* cuando golpeado en el *delantero combustible especialmente preparado* al costado de la caja.

Las cabezas de los fósforos en cualquier lugar contienen sulfuro de fósforo P4S3, agentes oxidantes, vidrio en polvo para fricción y un aglutinante de pegamento. Dado que el agente oxidante y el fósforo rojo están en el mismo paquete, estos fósforos se pueden golpear cerca de cualquier cosa y no dependen del golpeador de la caja. Debido a su potencial riesgo de incendio, los partidos de huelga en cualquier lugar están prohibidos en vuelos comerciales y son ilegales en muchos países. Una cerilla en cualquier lugar, quemada por completo, es equivalente a un BTU, que es la cantidad de calor necesaria para que una pinta de agua suba 1 ° F (-17 ° C). El cuerpo humano promedio genera 300 BTU por hora en calor metabólico. Esto significa que su cuerpo emite más calor cada hora que el equivalente a una caja de fósforos completa. En climas fríos, atrapar este calor con ropa aislante ayuda a prevenir la hipotermia. Los componentes químicos en las cabezas de los fósforos son altamente volátiles y se degradan con el tiempo. Incluso cuando se almacenan dentro de contenedores herméticos, las cabezas todavía se deterioran. Por lo tanto, debe rotar los fósforos en su kit de supervivencia, idealmente cada año, dos años como máximo. Si vive en un clima inusualmente húmedo o húmedo, es posible que deba rotarlos con más frecuencia.

La edad de un partido también es importante. Si compara las coincidencias antiguas con las nuevas, que es tan emocionante como ver a los gusanos aparearse, verá que las puntas blancas o azules se han degradado notablemente. Los nuevos consejos serán de color blanco brillante o azul; los viejos estarán marcados y descoloridos. Los fósforos viejos son mucho más difíciles de encender, si es que se encienden. Por lo general, farfullan, fuman y se extinguen después de algunos intentos de golpe. Gire sus partidos y esto no sucederá.

Después de comprar fósforos, hurgue en la caja y elija los que tengan las cabezas más grandes, gordas y los cuerpos más musculosos. (Suena como algunas personas que conozco en el gimnasio). Esto es anal-retentivo pero vale la pena. Los partidos no son creados a mano por docenas de artesanos del Viejo Mundo. Son producidos por millones sin tener en cuenta cómo se ven cuando salen. Abre una caja y compruébalo por ti mismo. Algunos son una excusa lamentable para un partido, y se parecen más a un palillo de punk-rock.

Después de elegir a los ganadores, y hay más ganadores de los que va a llevar en su caja fuerte, póngalos por

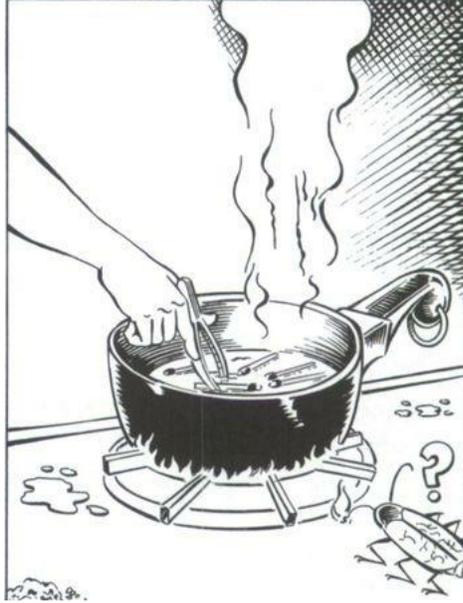
la estufa y apaga las viejas velas. Derretir velas y cubrir tus fósforos con parafina crea un fósforo con un mayor tiempo de combustión y una llama más grande. Mientras más calor tengas al encender un fuego, más podrás escapar usando combustibles inferiores o húmedos. Cubra todo el fósforo, unos pocos a la vez, usando algo que no sea el preciado utensilio de cocina de la abuela. Si bien esto no hace que el fósforo sea impermeable, sí ayuda a repeler la humedad. La parafina derretida es combustible, así que tenga cuidado y use una caldera doble si es necesario. Después de unos segundos, retire a los pequeños con pinzas y séquelos con la cabeza hacia arriba, sus bases pegadas en un trozo de espuma de poliestireno u otra sustancia adecuada para mantener sus cabezas libres de goteos. Grandes y nudosas bolas de cera en la punta de un fósforo pueden apagarlo cuando se golpea, o peor aún, evitar que el fósforo golpee en absoluto. He cubierto fósforos una, dos, tres veces una dama. Algo más de una vez en la cera parece ser excesivo (sin juego de palabras).

Cómo cubrir tus fósforos con cera de parafina

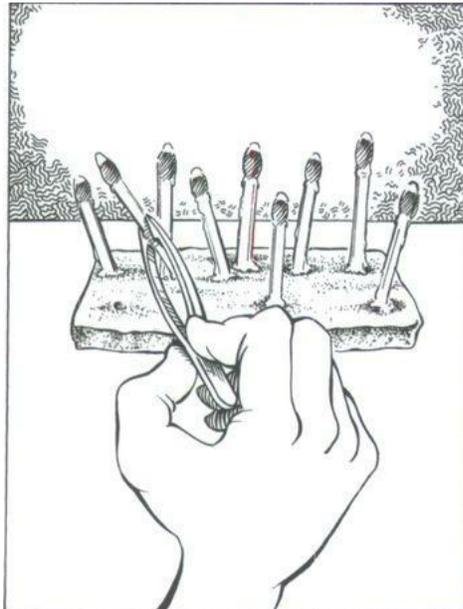
Elegir los mejores partidos.



Eliminar coincidencias de cera de parafina líquida.



El secado recubierto coincide con "cabeza arriba".



Colocación de partidos terminados en caja fuerte.



Un juego de cocina sencillo y de golpe en cualquier lugar en un entorno sin viento tiene un tiempo de combustión de aproximadamente 30 segundos. Cúbrela con cera y el tiempo de combustión aumentará a casi 60 segundos. Las cerillas recubiertas de cera transportadas en un ambiente cálido tienen el inconveniente de fundirse entre sí. Independientemente de esto, siento que las ventajas superan con creces las desventajas. Después de haber encerado tus fósforos, ponlos en una caja fuerte. Empaque tantos como pueda, pero no hasta el punto en que no se puedan quitar sin problemas cuando sea necesario. Es fácil ser codicioso, meter tantas cerillas en su caja fuerte que necesitará un par de alicates para sacarlas. Esto convierte la tarea de obtener una coincidencia en una habilidad motora fina, que sabemos que debe evitarse. Para quitar una cerilla, golpea con fuerza la parte superior de la caja fuerte (tapa) en la palma de tu mano. Esto evita ensuciar el suelo con preciosos iniciadores de fuego. Si ha empacado la cantidad correcta, esta acción generalmente desalojará uno o dos del grupo. Si las cerillas están demasiado apretadas y se mueven mientras caminas, con el tiempo sus cabezas comenzarán a desgastarse. Esto es especialmente cierto en los partidos no encerados. Llevar fósforos sueltos mientras se espacia la necesidad de rotar su stock es una excelente manera de crear palillos de dientes. Las cajas fuertes de los partidos consolidan los partidos para una mayor visibilidad. También mantienen los fósforos a prueba de agua, evitan roturas, les permiten flotar y los protegen de la abrasión, el desgaste y la degradación del oxígeno. Las cajas fuertes de fósforos también previenen contra una ocurrencia menos conocida. Cada año, siete canadienses mueren de partidos de huelga en cualquier lugar que golpean en cualquier lugar. Un tipo con fósforos sueltos en su bolsillo revienta algunos movimientos para impresionar a un bebé y antes de que se dé cuenta, Su ropa está en llamas. Quema lo suficiente del órgano más grande del cuerpo, la piel, y eres vapor. Esta es una estadística canadiense, por lo que la tasa de incidentes es probablemente mayor en los Estados Unidos. Tu caja fuerte debe ser desagradablemente visible. Por el amor de Dios, no compre uno que esté camuflado. Se ven modernos en el bar junto a la lata barata de cerveza, pero no tienen lugar en el campo.

¿Cómo puede saber si su caja fuerte es resistente al agua? Desafortunadamente, tienes que comprar la caja fuerte, tirar una cerilla y sumergirla en un vaso de agua durante 30 minutos más o menos. Si tu pareja está seca, funciona. Use cemento de goma para pegar un trozo de papel de lija de grano 400 o 600 en el fondo de la caja fuerte, creando una superficie llamativa. Algunas personas piensan que es genial poner la superficie llamativa en el interior de la tapa de la caja fuerte para mantenerla seca. A menos que apunte las cabezas de los fósforos al sur de la tapa, la fricción podría hacer que uno de ellos se encienda en un recipiente cerrado con oxígeno limitado. En otras palabras, has hecho tu propia bomba de tubería, menos la tubería. Elija una caja fuerte que sea fácil de abrir con las manos frías o cuando use guantes o mitones pesados.

Hay varios partidos especiales en el mercado, que incluyen variedades de viento y resistente al agua, resistente al agua y papel. La mayoría cuesta \$ 1.50 o más por caja por 20 partidos. Todos los que he revisado deben estar en la caja. En otras palabras, si sigues mi recomendación de poner tus fósforos en una caja fuerte, deberás sacar al delantero de la caja y llevarlo junto con los fósforos. Si eliges poner al delantero en la caja fuerte del partido,

asegúrese de que ninguna cerilla entre en contacto con ella y considere el hecho de que ha limitado sus opciones de golpe a ese inserto de golpe en particular. Imagine tener docenas de fósforos y no poder encender ninguno porque olvidó traer una pequeña pieza de material de golpear.

Aunque impresionante al principio, después de unos segundos, la mayoría de los partidos a prueba de viento e impermeables se vuelven tan calientes como el sexo.

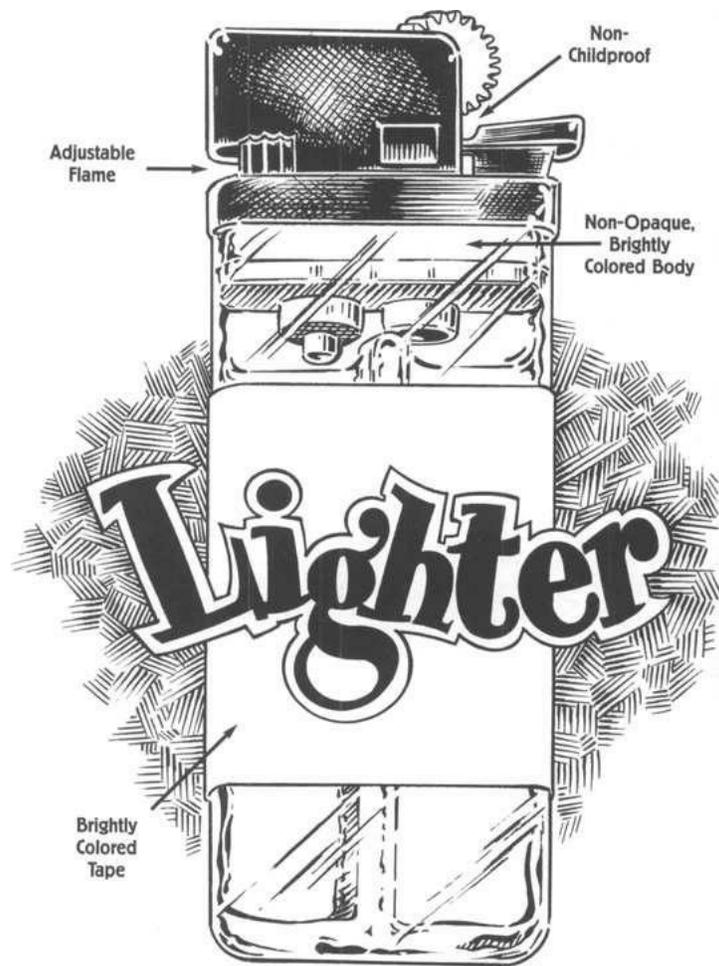
manejo de un hombre de 90 años. La mayoría de las coincidencias de especialidad son anémicas, lo que hace que uno se pregunte cuándo los fabricantes van a tener una idea y aumentar el tamaño de su producto. Una coincidencia de especialidad que vale la pena ver es la Tormenta de REI (Recreational Equipment Incorporated). El Storm Match es de gran tamaño, incluso más grande que mi querido fósforo de cocina en cualquier lugar, y se quema como un soplete. La caja dice solo para uso externo, y no están bromeando. Golpeé varios en el interior y me sentí similar a lo que uno podría sentir oliendo laca más delgada. Una vez encendida, esta pequeña belleza se puede sumergir rápidamente dentro y fuera del agua, y la mayoría de las veces se volverá a encender y continuará ardiendo. Impresionante. Son ligeramente impermeables y pueden manejar fácilmente unos minutos en la bebida y aún ligeros. Los remojos más largos requieren que el fósforo se seque cuidadosamente, ya que la cabeza del fósforo comienza a volverse blanda, aunque esto es cierto para la mayoría de los fósforos en tales condiciones. Los inconvenientes de Storm Match incluyen el hecho de que debe golpearse en la caja o en uno de los insertos llamativos incluidos. El partido es más largo que los partidos convencionales, lo que requiere que se reduzca para caber en una caja fuerte tradicional. The Storm Match tiene sus virtudes, pero la elección es tuya. Puede considerar llevar algunos de ellos junto con sus fósforos de huelga en cualquier lugar. requiriendo que se reduzca para caber en una caja fuerte tradicional. The Storm Match tiene sus virtudes, pero la elección es tuya. Puede considerar llevar algunos de ellos junto con sus fósforos de huelga en cualquier lugar. requiriendo que se reduzca para caber en una caja fuerte tradicional. The Storm Match tiene sus virtudes, pero la elección es tuya. Puede considerar llevar algunos de ellos junto con sus fósforos de huelga en cualquier lugar.

Encendedor de butano desechable (de colores brillantes, no opaco, llama ajustable, no a prueba de niños): llama súper rápida desde el campo hasta el concierto de metal pesado.

Aunque la mayoría de las personas consideran los encendedores como trampas de una sociedad moderna, los conceptos por los cuales operan (sílex, acero y combustible) han existido en la cultura intercultural durante miles de años.

Los encendedores, como cualquier cosa mecánica, son propensos a romperse o de alguna manera arruinarse. Cuantas más partes móviles, mayor es la posibilidad de error. Sin embargo, cuando trabajan, producen nuestra llama muy buscada en un movimiento fácil de hacer. En esencia, los encendedores son bastante simples. Una de sus bellezas inherentes es su capacidad para producir llamas con una mano, una habilidad motora gruesa que requiere una cantidad mínima de coordinación y destreza física. Incluso cuando el suministro de butano se gasta o se pierde, en manos de una persona bien informada se pueden usar chispas producidas por la rueda del percutor para crear fuego, aunque esta no es una opción con un tipo piezoeléctrico. Si bien los encendedores no son exactamente impermeables, el movimiento rápido de la rueda del percutor varias veces sobre una superficie plana y antideslizante debería producir suficiente calor para secar el elemento, lo que lo pondrá nuevamente en el negocio. Los encendedores de butano no funcionarán si se enfrían. Inténtalo tú mismo. Toma tu encendedor, tíralo en el congelador por un par de horas y me cuentas. No se necesita mucho para calentar al pequeño, pero sería una mierda encontrar este capricho en medio de una tormenta de nieve.

Todos los encendedores no son iguales, ya que hay varios en el mercado, cada uno con sus propios atributos únicos. Lo que todo buen sobreviviente quiere es una llama radiante, buenas llamas pasadas de moda en la fogata. Es un arte tomar una pequeña cantidad de calor, una chispa o una brasa, y encenderla con la llama con la que la mayoría de nosotros estamos tan familiarizados. Me encantan las herramientas que proporcionan una llama radiante desde el principio. Los fósforos y encendedores tienden a hacer esto. Por esta razón, evito los encendedores a prueba de viento más elegantes que producen calor pero no llamas. También evito pagar 40 dólares por un encendedor.



Los encendedores de la marca Zippo son pintorescos, pero no me gustan para aplicaciones de campo de emergencia. Su principal ventaja es la operación manos libres. Una vez que gire la rueda de encendido y encienda el combustible, puede dejar el encendedor y continuará ardiendo. Por otro lado, son pesados, huelen y requieren demasiado violín. Zippos me recuerda a un auto viejo. Tienes que patear las llantas varias veces para ver si se van por el camino. Si bien respeto profundamente una pieza de equipo que se puede reutilizar, ahorrando así nuestros vertederos de más basura, la razón más importante por la que no me gusta Zippos para uso de emergencia es el hecho de que tiene que seguir rellenándolos con líquido más ligero. En Arizona, por ejemplo, un Zippo completo puede perder completamente su líquido por evaporación en unos pocos días. Para empeorar las cosas, el encendedor no tiene suministro de combustible visible. Hay dos formas de verificar si un Zippo tiene líquido para encendedores. El primero implica probarlo. Debería encenderse en el tercer intento o mejor. El segundo método es exclusivo del Zippo. Si huele a un trapo empapado en gasolina detrás del asiento de un camión agrícola de 1953 que rara vez se usa, tiene líquido. Cuánto líquido, solo Dios lo sabe. (No soy un enemigo de Zippo. La serie de coleccionistas Harley-Davidson es demasiado genial). Sin embargo, a menos que esté dispuesto a cuidar a los niños y verificar con frecuencia su nivel de combustible, en mi opinión, este encendedor no tiene lugar en su kit de supervivencia.

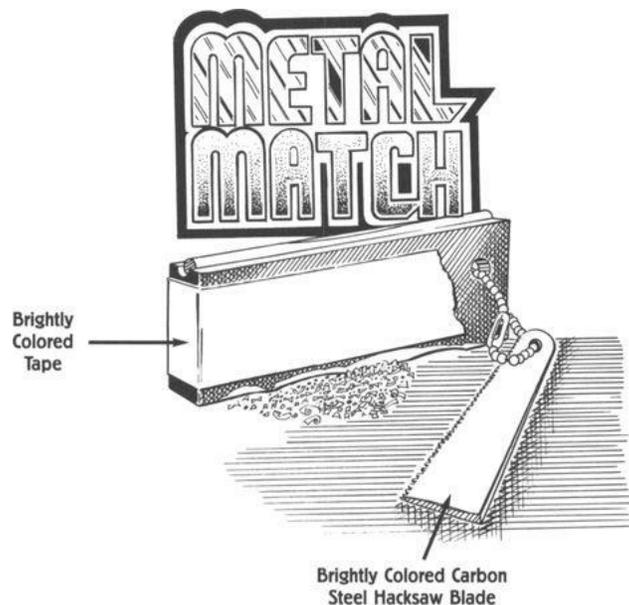
El encendedor Bic promedio contiene 61 minutos de llama con otros 90 segundos de estallido residual, una pequeña llama azul. No opere encendedores de butano por más de 30 segundos. Si lo hace, el calor continuo freirá el elemento. Mi experimento con el encendedor tardó varias horas en realizarse e implicó cronometrar la llama, dejar que el encendedor se enfriara y luego cronometrar la llama nuevamente. (Fue una noche larga y te da una idea de mi vida social). Si bien la marca Bic es un encendedor de calidad en lo que respecta a los desechables, no los llevo. La razón principal por la que no lo hago es porque carecen de la opción de crear una llama ajustable. En otras palabras, no puedes hacer que la llama sea más grande. Llevo el perfil más plano, encendedores sin marca por las siguientes razones. El perfil más delgado se ajusta más fácilmente a mi kit, especialmente a mi mini-kit, que se ilustra más adelante. Estos encendedores generalmente tienen la opción de llama ajustable y vienen en una variedad de colores brillantes con cuerpos no opacos, para que pueda ver el suministro de butano dentro. Muchas tiendas al aire libre venden este tipo de encendedor justo al lado de la caja registradora. Pruebe todos los colores brillantes que tengan, buscando la llama que parece un soplete mientras está en la posición "alta". Cuando las fichas están bajas, es bueno tener el

opción de crear mucho calor para encender fuego con yesca y leña inferior o húmeda. Si no puede calificar el mejor grupo de la tienda, intente lo siguiente. Primero, retire temporalmente el protector de metal alrededor de la boca del encendedor para exponer una rueda pequeña. (¡Compre el encendedor primero!) Esta rueda tiene muchos dientes pequeños en su perímetro y se parece mucho al pequeño engranaje que es. Al girarlo suavemente en una dirección, puede influir en la cantidad de butano que se libera, lo que afecta la altura de la llama. Si eres codicioso y giras demasiado la rueda, no se encenderá, así que no te preocupes por la modificación. Con este método, no hay garantía de que pueda reemplazar el escudo de metal, por lo tanto, pase el tiempo buscando al ganador que no necesita modificación.

Agregue cinta de colores brillantes en el medio del encendedor para aumentar su visibilidad mientras deja sin tapar la parte superior e inferior para permitir la inspección visual del nivel de butano. No cuente con poder realizar la rutina de agitar y escuchar para ver si todavía tiene líquido.

Si su encendedor es a prueba de niños, déselo a un niño para que no lo haga a prueba de niños. Los fabricantes han paralizado la operación simple y de motor grueso del encendedor, lo que hace que tengas que saltar sobre un pie y cantar una canción para encender la llama. Conozco tres estilos de protección infantil y todos son bastante fáciles de desactivar. Un niño de 11 años me mostró cómo. Además de las inspecciones visuales antes de cada viaje para verificar el nivel de combustible, opere la rueda del percutor cada pocos meses para ver si aún se enciende. Una vez que hayas encontrado el encendedor de tus sueños, ponlo en tu kit de supervivencia y no te metas con él. En todos los años que llevo encendedores, solo he tenido dos que por alguna razón perdieron su butano. En ambos casos, no lo habría sabido si no hubiera dejado el fondo sin tapar para permitir las inspecciones visuales. Incluso en climas áridos, los encendedores se corroen alrededor de sus cimas. Por lo general, esto es solo corrosión superficial, pero ¿por qué arriesgarse ya que estamos tratando con un objeto mecánico? Si vives en el noroeste u otros lugares húmedos, es posible que tengas que rotar los encendedores con más frecuencia que yo. De todos modos, incluso si su encendedor parece estar en forma de barco, retírelo y reemplácelo por uno nuevo después de unos años.

Los encendedores pueden actuar como pequeñas bombas cuando están expuestos a fuentes de calor extremo como chispas. Dos muertes que conozco con respecto a encendedores deshonestos involucraron a personas separadas que solían soldar en ese momento. La moraleja de la historia es que, por el amor de Dios, no suelde con un encendedor en el bolsillo. Si bien los pequeños insectores pueden ser sensibles al calor, han montado durante años en la guantera de mi Jeep negro sin aire acondicionado sin problemas. Los encendedores son baratos, de uso múltiple, fáciles de operar, livianos, comúnmente disponibles y compactos. Si bien no es una panacea para todos los problemas, proporcionan una forma bastante confiable de crear fuego instantáneamente, pero, como cualquier herramienta, los usan con una buena cantidad de respeto y sentido común.



**Arrancador de fuego de bloque de
magnesio con hoja de sierra: sacando el
máximo provecho de tu
Herramienta de maravilla de 5.400 grados.**

El fuego es un bien candente y debe estudiarse por dentro y por fuera, ya que crea, mantiene y transmuta, proporcionando un poder increíble y opciones para el sobreviviente. Hay una razón por la cual es uno de los cuatro elementos sagrados. De todas las herramientas multiusos disponibles, prácticamente ninguna eclipsa la adaptabilidad y la utilidad del fuego. Dicho esto, no debería sorprenderme que tenga varias formas de crear este elemento increíble.

Le recomiendo que lleve consigo o alrededor de su persona tres métodos diferentes para encender fuego en tres lugares diferentes. Mis opciones son combinaciones de cocina en cualquier lugar en una caja fuerte a prueba de agua, un encendedor (modificado como se describió anteriormente) y un bloque de magnesio con una inserción llamativa. El bloque de magnesio es una pequeña herramienta notable. Consiste en una barra de magnesio de color plateado con un inserto negro y cilíndrico de metal en relieve incrustado parcialmente en un lado. ¡El magnesio tiene la capacidad única de alcanzar temperaturas de combustión de 5,400 ° F (2,982 ° C)! Esto es bastante bueno teniendo en cuenta que el calor radiante de una llama promedio arde a aproximadamente 2,000 ° F (1,093 ° C). ¡Incluso se quema bajo el agua! El desafío es descubrir cómo encender las cosas. En forma de bloque, el magnesio representa poca amenaza. Reducirlo a virutas pequeñas, sin embargo, mientras agrega una fuente de ignición, y arde con una furia candente. Los viejos bloques del motor Volkswagen estaban hechos de magnesio y representaban un gran peligro cuando se incendiaban porque el agua intensificaba el incendio en lugar de apagarlo.

El cilindro de metal mish se compone de varios elementos de tierras raras y produce una lluvia de chispas calientes cuando se raspa con un borde afilado. Si tiene la opción, no use el filo de su cuchillo para crear chispas o rasurar el magnesio de la barra. Hacerlo, como el chiste que se muestra en el paquete de algunas marcas, arruinará severamente la cuchilla, especialmente si está hecha de acero al carbono más blando. Para combatir este fenómeno, algunas personas muelen un área pequeña en la parte posterior de su cuchillo para actuar como un borde raspador. Adjunto el extremo de una hoja de sierra barata al cordón de metal incluido con cada bloque. Las ventas de cursi en dólares al día son buenos lugares para obtener cuchillas baratas, que se pueden usar para raspar tanto metal como magnesio. Los amarillos ofrecen una mayor visibilidad, o pinte o pegue con cinta adhesiva para lograr el mismo efecto. Cuanto más barata es la hoja de sierra, cuanto mejor sea el acero al carbono del que está hecho, por lo tanto, la sierra para metales se puede usar como acero para hacer **pedernal y fuegos de acero, otra gema multiuso. Para producir chispas, raspe el inserto de metal con el borde roto de la hoja de sierra. Es bastante afilado y agarra más metal por raspado, produciendo así mayores cantidades de calor. Use un movimiento de raspado rápido, largo y contundente, atacando la mayor cantidad de superficie posible del metal mientras flexiona ligeramente la cuchilla, como un arco hacia atrás para lanzar una flecha. Flexiona demasiado la cuchilla y tu raspador se volverá mucho más corto de repente. Adquiera el hábito de *tirando hacia atrás del magnesio* bloquee a medida que raspa, sin empujar hacia adelante con la hoja de la sierra, manteniendo así la sierra estática. Si lo hace, evitará que la mano de su hoja de sierra se precipite hacia adelante en el extremo de la cola y golpee la yesca, haciendo que las partículas más finas y las virutas de magnesio, si se usan, se filtren hacia la yesca más grande. El núcleo verdaderamente duro podría desear moler los dientes de la hoja de sierra. El metal justo debajo de los dientes se temple de manera diferente al resto de la cuchilla y producirá aún más chispas que el método final descrito. Dirigido a yesca adecuada, las chispas solas a menudo alcanzan temperaturas combustibles. Si no, siempre hay magnesio, así que sigue leyendo.**



Usando un bloque de magnesio para iniciar un incendio

Hacer virutas de magnesio en una superficie portátil.



Agregar virutas al centro de paquete de yesca.



Inserto de metal de color "chispeante" para encender las virutas tirando de la barra de magnesio.



Soplando ascua en llamas.

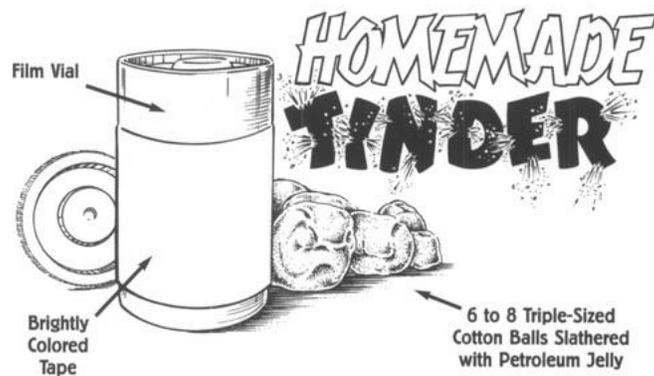


Las virutas de magnesio se pueden agregar a yesca natural o artificial, produciendo temperaturas de combustión muy rápidamente. Para usar el magnesio, raspe de la barra tantas virutas como sea necesario. Un fabricante recomienda crear una pila del tamaño de un cuarto. Es mejor exagerar que ser asesinado, pero lograr tal hazaña te llevará la mejor parte de tu vida. La calidad y la sequedad de su yesca determinarán el tamaño de la pila necesaria. El viento es un lastre, ya que sopla los pequeños copos metálicos de aquí para allá, así que si es necesario, busca o improvisa un cortavientos formando una ligera depresión en el suelo, apilando algunas rocas o abrazando un árbol. Raspar virutas de magnesio en un pañuelo u otra superficie portátil le permite volcarlas en su yesca, todo al mismo tiempo.

Diríjase a su configuración prefabricada de leña y combustible y coloque cuidadosamente las virutas sobre las partículas más finas de su yesca. Raspe firmemente el inserto de metal con la hoja de sierra, recordando tirar del bloque de magnesio, dirigiendo la lluvia de chispas sobre las virutas de metal. Una vez encendidos, se queman rápidamente y se queman en solo unos pocos microsegundos. Debido a esto, como en cualquier situación de incendio, es importante usar la mejor yesca disponible y encender su fuego primero, antes de agregar el calor o la fuente de ignición.

Las herramientas de magnesio son baratas y compactas. Están disponibles en la mayoría de las tiendas de camping y de descuento, excepto Wal-Mart (nunca pasarás de los "saludadores" con los pies descalzos). Aunque finalmente el metal se deteriora cuando se expone al agua durante largos períodos de tiempo, todo el aparato es resistente al agua. Si deja caer la barra en el agua, simplemente séquela y estará lista para usar. Crear calor raspando el inserto de metal es una habilidad de motricidad gruesa, que requiere muy poca coordinación y destreza física, lo cual es una ventaja definitiva si tienes las manos frías o estás en un escenario de pánico. Como beneficio adicional, el impactante inserto funciona como un dispositivo de señalización nocturna a prueba de viento para situaciones en las que los rescatistas poseen tecnología de visión nocturna.

Para una mayor visibilidad, envuelva cinta de colores brillantes alrededor del centro del bloque para no interferir con las superficies de raspado. Al igual que con todas las habilidades de supervivencia, la práctica hace una gran diferencia en el rendimiento, así que compre dos, una para entrenar y la otra para empacar en su kit.



**De seis a ocho bolas de algodón saturadas de petróleo.
gelatina en un frasco de película de colores brillantes: diversión
familiar fantástica para crear un producto económico, compacto,
Amigo llameante eficaz y eficiente.**

La iluminación contra incendios puede ser un verdadero desafío, especialmente cuando todo está frío y húmedo, incluido usted. Dado que el fuego es tan esencial para el sobreviviente, tiene sentido llevar algo que facilite la iluminación. Se podría escribir un manuscrito completo sobre la física involucrada en lograr temperaturas de ignición. Si bien no voy a entrar en los puntos más finos de este libro, aquí está la primicia en pocas palabras. Cuanto más calor tenga bajo su relación de encendido y combustible, mayor éxito tendrá en la creación de fuego, incluso con materiales húmedos. Este concepto de "más calor" es de lo que se trata la yesca de calidad.

Técnicamente, yesca es cualquier sustancia que atraparé y mantendrá una chispa, permitiéndole, junto con los combustibles adecuados, alimentarla en llamas. Hay docenas de tipos de yesca comercial en el mercado, pero muchos tienen más inconvenientes que ventajas. Yesca de calidad debe poseer varias virtudes. En un mundo ideal, su arrancador de fuego de fantasía debe ser liviano, portátil, multiuso, barato, fácil de encender con movimientos de motor grueso, permanecer bastante resistente al agua y tener un tiempo de combustión prolongado. También debería poder hacerlo tú mismo y hacerlo de manera simple. Aunque esto puede parecer mucho pedir de yesca, es una pieza muy importante de su equipo de travesía. Una ventaja de la yesca comercial es que no tendrás que pasar cinco minutos haciéndolas mientras haces mis cosas caseras. Para aquellos con tiempo extra, aquí está el detalle sobre aprender a quemar.

Primero, compre bolas de algodón hechas 100% de algodón. Busque el pequeño símbolo de algodón en la bolsa antes de comprar. Es posible que ya tenga exactamente lo que le ordenó el médico en su botiquín, así que revise la casa antes de comprar. Las bolas de algodón compradas deben decir "tamaño triple" en el paquete. Las bolas de un solo tamaño son una broma, ya que apenas tienen suficiente superficie para empolverar el trasero de un murciélago. Cuidado con el comprador, ya que hay muchas "bolas de algodón" sintéticas en el mercado. Intentar utilizar estos impostores para hacer fuego te alejará de todos tus seres queridos, ya que se derretirán en lugar de quemarse.

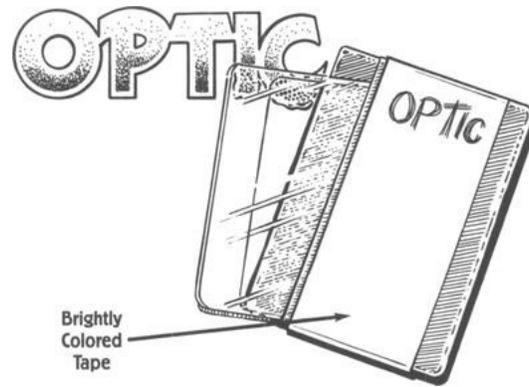
Una vez que hayas redondeado las bolas, toma un poco de vaselina. Yeeeha! La supervivencia nunca ha sido tan divertida. La vaselina tiene la desagradable costumbre de arder como loca. "Vaselina" es simplemente un nombre comercial, así que adhiérase a la versión genérica y ahorre algo de masa. Satura liberalmente el exterior de la bola de algodón con la gelatina. Agregue una cantidad saludable, aproximadamente del tamaño de una uva grande, y masajee. No rasque la bola de algodón en pedazos intentando saturar cada fibra. Enjabonarlos hasta las branquias hace que todo el artilugio sea más difícil de iluminar y agrega muy poco tiempo de quemado. El producto terminado debe sentirse como un moco en el exterior, pero una vez abierto, tendrá un núcleo central de fibra seca. Estas fibras actúan como la mecha de una vela, y el petróleo, la cera. Dejar las fibras centrales secas le permite encender la pelota usando herramientas de arranque de fuego de movimiento de motor grueso, como fósforos de metal, barras de magnesio y otros objetos que producen chispas. Como beneficio adicional, el viento no apaga las chispas, a diferencia de las llamas radiantes. Las fibras secas también permiten luces más eficientes con fósforos, conservando así a los preciosos pequeños. Para encender, simplemente abra la pelota, exponga el centro seco y agregue una gran cantidad de calor. Siempre que sea posible, coloque la bola bajo cualquier configuración de combustible que esté tratando de quemar antes de encenderla. Una bola de algodón simple se quemará durante unos 30 segundos. ¡Agregue vaselina y el tiempo de quemado aumenta a cinco o seis minutos! ¡Asombroso! Durante algunos cursos, hago que los estudiantes enciendan fuegos usando la mitad de una cerilla de papel, que en promedio contiene menos de seis segundos de calor. ¡Con esta yesca casera, ahora tiene más de cinco minutos de calor a su disposición! Recuerde, cuanto más calor tenga, más pobre será el combustible y menos técnicas podrá utilizar y aún encender su fuego.

He llevado bolas de algodón tratadas durante años. Los viejos son tan ligeros como los recién hechos. Otra ventaja de esta maravilla multiusos, especialmente en mi estado árido, es su uso como lubricante tópico, calmando los labios agrietados, los pies u otras partes del cuerpo. La vaselina también funciona bien como grasa marginal, reduciendo la fricción entre las superficies, prolongando así la vida útil del engranaje y eliminando chirridos desagradables.

Almacene su producto terminado en un frasco de película, ya que estos recipientes son gratuitos, fáciles de encontrar, impermeables y resistentes. Acumula tantos como puedas, generalmente de seis a ocho. Si bien la vaselina impermeabiliza el algodón (puede dejar caer bolas de algodón tratadas en agua, recogerlas, sacudir el exceso de líquido, abrirlas y encenderlas), tiene sentido poner esta valiosa ayuda para encender fuego en una prenda impermeable caso. Además, el frasco de película flota si lo deja caer al lago u otras cosas húmedas. Cubra el vial con cinta de color desagradable disponible en su ferretería local, para que sea más fácil

para detectar si está fuera de lugar.

Tener una fuente de yesca lista para encender en cualquier momento puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. La preparación es algo bueno, así que apila el mazo a tu favor siempre que sea posible.



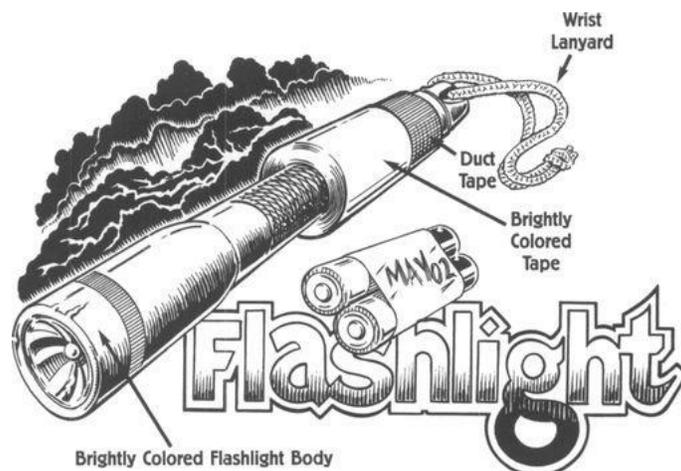
**Lente de aumento del tamaño de una tarjeta de
crédito en una vaina de colores brillantes: una
alternativa sonora a las hormigas torturadoras.**

Debido a que el fuego es sagrado, lleve varios medios para encenderlo, incluida la simple lupa o la lente Fresnel. Las lentes Fresnel vienen en una variedad de formas, tamaños y materiales. Te recomiendo que empagues la de plástico del tamaño de una tarjeta de crédito. Disponible en muchas tiendas de suministros de oficina, tiendas de intercambio o minoristas de libros, esta increíble pieza de plástico no ocupa espacio, no agrega prácticamente peso a su kit y cuesta menos de dos dólares. Y, por supuesto, es un artículo de uso múltiple. Fuera de la condensación de la radiación de onda corta del sol, produciendo calor para crear fuego, las lentes Fresnel pueden discernir detalles en mapas topográficos, desenterrar cientos de glóbulos y espinas de cactus que impregnan su epidermis de una aventura en el desierto, o ayudar a localizar materias extrañas en el ojo.

Usar una lente Fresnel para crear fuego es un poco más complejo que torturar hormigas. Baste decir que cuanto más directa y más fuerte sea la luz solar, mejores resultados obtendrás. En América del Norte en invierno, la tierra recibe menos *insolación*, o radiación solar entrante. Por lo tanto, en invierno, es un poco más difícil para este dispositivo crear suficiente calor para alcanzar las temperaturas de combustión.

Comience sosteniendo la lente en un ligero ángulo bajo la luz solar directa a varias pulgadas de lo que esté tratando de quemar. El ángulo causará que el patrón de luz ampliada aparezca como un semicírculo sobre su yesca. Gire ligeramente la lente hasta que el patrón se convierta en un círculo completo. Ahora, mueva cuidadosamente la lente hacia arriba y hacia abajo en relación con el área objetivo de su yesca hasta que el círculo sea lo más pequeño posible. Si se hace correctamente, este punto de luz solar intensificada debería producir humo en dos o tres segundos. Las lentes Fresnel amplían los rayos del sol en un solo punto en el espacio, por lo que es importante micro-mover continuamente la lente en sí misma, tratando de mantener el círculo de luz lo más pequeño posible para obtener el máximo calor. Estás tratando de producir suficiente temperatura dentro de un área pequeña de yesca para formar una "cereza" anaranjada, una brasa que se sostiene sola. De vez en cuando, sombrea la yesca (hace que sea más fácil ver si hay una brasa) y sopla suavemente para ver si se ha formado una cereza. Si es así, continúe soplando y nutriendo la pequeña brasa en una llama.

Llevo años usando lentes de tarjeta de crédito, por lo general en un lugar comprometido en mi riñonera. Con el tiempo, (muchos años) los bordes de la lente comienzan a agrietarse, y eventualmente se rompen por la mitad. Aun así, siempre que tenga el 50 por ciento o más de la lente intacta, seguirá enfocando suficiente luz solar para crear fuego en las manos de una persona conocedora. La mayoría de las lentes para tarjetas de crédito vienen con una funda protectora. A menos que sea de color naranja intenso o amarillo, **cúbralo con cinta de color para aumentar la visibilidad. No haga deje su lente Fresnel tirada por fuera de su funda a la luz solar directa.** Conozco a personas que han almacenado grandes recipientes de vidrio con agua potable en su automóvil en días soleados y tienen las marcas circulares de quemaduras en su alfombra para probarlo. ¡No subestimes el poder de la luz solar condensada!



Linterna y cordón con dos pilas AA (de colores brillantes): luz improvisada por la noche para un susto mínimo.

Poder ver en la oscuridad es un regalo. Las linternas me han salvado más de una vez de tener que pasar una noche no planificada en el monte. Una vez estaba rastreando la nieve de un venado bura en lo alto de las montañas de Arizona. El dinero que seguía sabía que estaba siendo seguido y me llevó a un viaje de ida que solo los ciervos conocen. Oscureció, me perdí y comenzó a caer una ligera nevada; no era una buena situación. Llevaba conmigo artículos del kit de supervivencia, pero prefería no tener que pasar la noche. Usando mi linterna, retrocedí y logré encontrar mi salida. Hace unos años, vivía en el bosque y la mayor parte del tiempo no usaba una linterna. Me acostumbré al tono negro y lo suficientemente familiarizado con mi entorno como para poder navegar a la luz de las estrellas, con una mano o el borde de la gorra siempre delante de mis ojos, protegiéndome de la ramita desgarrada y cornea. Caminar por el bosque fuera del sendero en una oscuridad completamente oscura es una carrera. Te obliga a prestar atención a lo que sucede a tu alrededor mientras tus sentidos están en sintonía con la más mínima actividad. Dejando a un lado Grooviness, si decides probarlo, lleva una linterna contigo.

Hay pocos sustitutos para una linterna de alta calidad cuando las cosas se ponen difíciles. Las linternas allanan el camino para opciones que de otra manera no serían posibles. Verificando ese "golpe" en la oscuridad, navegando por la noche para escapar del calor opresivo del desierto, localizando artículos extraviados, recolectando leña y un millón de otros usos existen con la simple linterna. Muchos equipos de búsqueda y rescate emplean dispositivos de visión nocturna en sus búsquedas. A través de los ojos mágicos de la visión nocturna, un simple faro en el bosque parece un camión con sus luces altas encendidas. Al arrastrar su luz AA hacia adelante y hacia atrás en el suelo, ese helicóptero de búsqueda que se encuentra a un cuarto de milla de distancia podría tenerlo durmiendo en su cama esa noche. Las linternas de batería AA son generalmente baratas y compactas, la mayoría tienen suficiente potencia de vela para hacer el trabajo para el viajero promedio de la vida silvestre.

Elija la linterna más confiable y de colores brillantes posible o hágalo de esa manera. Además, la mina tiene cinta adhesiva militar multiusos de 100 millas por hora envuelta alrededor del extremo como una pieza de mordisco. A menudo sostengo mi linterna en la boca, liberando así mis manos para diversas tareas. (Los dientes y el aluminio no se mezclan, especialmente cuando son las 5 AM y estás montando una bicicleta de montaña por un camino de tierra rocosa). Los minoristas venden una variedad de dispositivos destinados a anclar pequeñas linternas, incluida una cosa de plástico que se mete en la boca, una diadema y un lindo y pequeño objeto que se parece mucho a un juguete Cootie de la década de 1970. Todos cumplen una sola función y, por lo tanto, rompen la regla cardinal del equipo multiuso. Sobre la cinta militar verde oliva, he aplicado la misma cinta amarilla brillante que extendí sobre todo lo demás. Somos una cultura visualmente orientada, así que hacer que tu equipo sea sorprendentemente desagradable es una ventaja. Al final de mi luz hay un cordón que me permite asegurarlo a mi muñeca. El cordón es útil en la nieve profunda, la maleza y los matorrales de garras, un arbusto del suroeste conocido por arrancar pequeños trozos de carne de los cuerpos de las personas. La linterna que llevo está ampliamente disponible, es barata, tiene bombillas de repuesto fáciles de obtener, almacena una bombilla de repuesto en su tapa y tiene una viga ajustable. Hay algunas luces LED muy geniales en el mercado que escupen una cantidad sorprendente de luz para su tamaño y tienen una tremenda duración de la batería. Algunos están mal diseñados para un uso riguroso en exteriores, así que tenga cuidado y explore lo que funciona para usted. un arbusto del sudoeste famoso por arrancar pequeños trozos de carne de los cuerpos de las personas. La linterna que llevo está ampliamente disponible, es barata, tiene bombillas de repuesto fáciles de obtener, almacena una bombilla de repuesto en su tapa y tiene un haz ajustable. Hay algunas luces LED muy geniales en el mercado que escupen una cantidad sorprendente de luz para su tamaño y tienen una tremenda duración de la batería. Algunos están mal diseñados para un uso riguroso en exteriores, así que tenga cuidado y explore lo que funciona para usted. un arbusto del sudoeste famoso por arrancar pequeños trozos de carne de los cuerpos de las personas. La

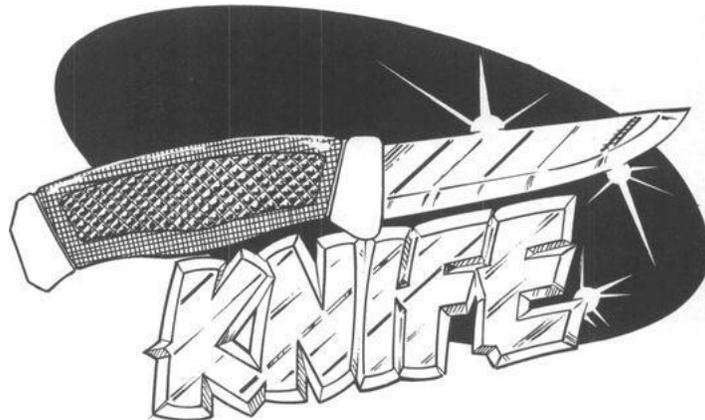
**Brightly Colored
Tape with Date**



**Dos baterías AA de repuesto con fecha
de compra: jugo extra significa mucho
más uso.**

Las baterías de repuesto que llevo en mi kit de supervivencia durante un año proporcionan aproximadamente cuatro horas de luz, siendo las tres primeras las más brillantes. La última hora es marginal: es el tipo de luz que usarías para leer una mala novela romántica en tu tienda en una noche de luna llena. Cuando reemplace las baterías, que es algo que debe hacer todos los años, únalas usando, lo adiviné, cinta de colores brillantes. Use un marcador permanente en la cinta para escribir el mes y el año en que se compraron, ya que esto elimina las conjeturas sobre cuándo debe rotarlos. Asegúrese de cambiar las baterías de su linterna también, no solo los repuestos.

Es sorprendente la rapidez con que los extremos de las baterías se corroen, incluso en el árido suroeste, así que acostúmbrate a inspeccionar tus repuestos antes de dirigirte al interior del país. Si vives en un clima húmedo, planea rotarlos con más frecuencia. Aunque la corrosión puede raspase de los extremos en una pizca, es una apuesta más segura reemplazarlos por completo. Como beneficio adicional, las baterías AA se pueden colocar de extremo a extremo y usarse junto con lana de acero súper fina para alcanzar rápidamente las temperaturas de ignición. Por alguna razón, las baterías de la marca Duracell parecen durar más en climas fríos que la marca Energizer. Lo siento, conejito.



**Cuchilla extra de acero al carbono con funda:
Tecnología de vanguardia desde la Edad de
Piedra hasta la era espacial.**

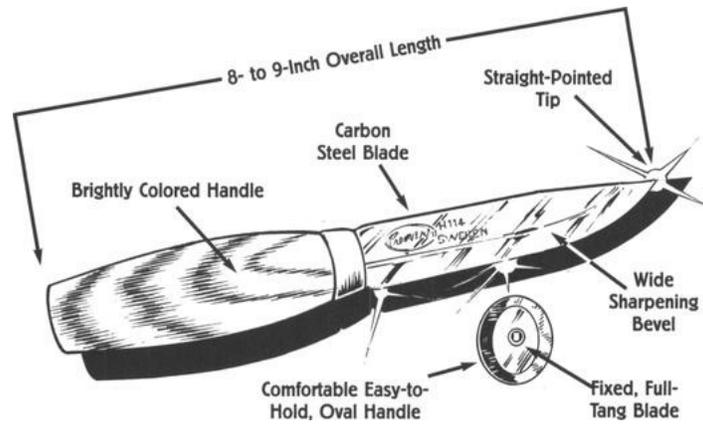
Es interesante observar que, en la cultura estadounidense actual, las vanguardias y el fuego se han convertido en sinónimo de actividad criminal. Ambas herramientas se consideran problemáticas y se usan simplemente para ayudar a los personajes desagradables a destruir, robar, saquear y violar. Hoy en día, los cuchillos se malinterpretan en gran medida, gracias a una combinación de Hollywood, modernización de herramientas y matones irresponsables que empuñan cuchillas. Hace décadas, eran una parte aceptada de nuestra sociedad, incluso en las escuelas primarias. De vez en cuando, un veterano que asistía a una de mis conferencias comenta el hecho de que cuando era joven, se suponía que tenía un cuchillo en la escuela. Años atrás, se esperaba que los niños pequeños tuvieran una cuchilla para tallar durante el recreo. ¡Cómo han cambiado las cosas! Un cuchillo en la escuela ahora ganará tu expulsión por albergar un arma peligrosa. Si bien no estoy abogando por que los niños en la escuela tengan cuchillos, estoy sacando a la luz lo reciente que ha cambiado la mentalidad de nuestra nación con respecto a una de las mejores herramientas de todos los tiempos. Los paleoantropólogos han demostrado que los primeros homínidos han estado jugando con rocas para crear filos durante más de 2.6 millones de años. Estos bordes, ya sean primitivos o modernos, han construido todas las civilizaciones de la Tierra, incluida la estructura en la que vives. Acéptalo, una herramienta que ha existido durante tanto tiempo merece toda tu atención. Los bordes cortantes se pueden improvisar o encontrar en una multitud de formas. Vidrios rotos, huesos o astas afiladas, tapas de latas y una gran cantidad de piedras utilizadas por los pueblos antiguos de todo el mundo son solo algunos ejemplos que esperan ser explotados por el atento sobreviviente. Si está preparado y tiene un kit de supervivencia, su herramienta de corte preferida,

Quizás ninguna otra pieza de equipo de supervivencia es tan debatida como el cuchillo. Ya puedo oler la testosterona saliendo de las páginas. No muy diferente de los partidos, aparece en todas las listas de kits de supervivencia. Sin embargo, la mayoría de los libros de supervivencia rara vez entran en detalles sobre el cuchillo en sí, ofreciendo poca información además de llevar una "buena navaja". Por otro lado, algunos instructores tienen un interés personal al vender o respaldar cuchillas para un fabricante de cuchillos en particular. No es ningún secreto que los cuchillos son símbolos fálicos. Algunos piensan que cuanto más grande mejor ... lo que sea que funcione.

los
Rambo las películas más o menos lo resumen. En cada secuela (desafortunadamente hubo dos), el cuchillo de Stallone se vuelve más grande, más duro y más ridículo, y la hoja final se parece más a una espada futurista que a un cuchillo. Quizás más grande es mejor para algunos, pero no importa cuán grande sea su herramienta, significa poco si no sabe cómo usarla. (Ella no tiene el corazón para decírtelo, así que lo haré). En mis cursos de campo, he visto de todo, desde cuchillos de mantequilla hasta cuchillos de supervivencia del tamaño de John Holmes. Parece que elegir un estilo de cuchillo ganador tiene tantas variables como gusanos en una matanza en carretera.

Entonces, ¿cuál es el mejor cuchillo para llevar en el monte? Mi respuesta es lo que sea que sea más hábil en el uso que realice la mayor cantidad de tareas para su biorregión. Al igual que con el kit de supervivencia, no hay un cuchillo adecuado para cada situación. Sin embargo, hay ciertas pautas que puede seguir que minimizarán la cantidad de materia fecal que tendrá que atravesar. Como he dicho una y otra vez, la simplicidad es la clave. Cuantas más campanas y silbatos sobresalgan de su cuchillo, más especializado (o inútil) se vuelve. Un diseño simple es el más fácil de usar, lo que le permite completar las tareas más básicas y diversas mientras se adapta a la mayor cantidad de características del terreno. En resumen, le brinda la mayor inversión por su dinero. Las situaciones de supervivencia te exigen que seas el mejor de todos; No hay lugar para la especialización. Empaque un cuchillo que se sienta cómodo de llevar y usar que le permita lograr lo máximo. No sucumbas al ego inflado tuyo o de nadie más. Hay un momento y un lugar para los machetes, pero en la mayor parte de América del Norte, no hay tiempo ni lugar para usarlos.

Mi elección de cuchillo parece bastante aburrida: sin sierra posterior, surcos de sangre, bordes dentados, cromo u otros accesorios. Las cualidades que busco en una navaja de uso general que es excelente para la mayoría del planeta son las siguientes:



Longitud total de 8 a 9 pulgadas

Esto significa que la hoja en sí es de aproximadamente 4 pulgadas de largo, o el ancho de su palma. Lo mismo es cierto para el mango. Una hoja de cuchillo de este tamaño me permite desollar todo, desde un alce hasta una rata de manada, mientras realizo la mayoría de las tareas de campo. Es cómodo de sostener y no es una carga pesada porque es pequeño y liviano.

Cuchilla fija de espiga completa

Esto elimina los cuchillos plegables, que se mantienen unidos gracias a un pequeño pasador de metal que ancla la hoja al mango. Este pin es el talón de Aquiles de todas las carpetas, y he visto más de una explosión en el campo cuando se somete a un uso intensivo. Los cuchillos de hoja fija te permiten alcanzar el poder de un pequeño hacha a través de la habilidad de batir. Aunque una hoja de 4 pulgadas no tiene nada cerca de la masa cortante de un hacha, la batuta le permite cortar árboles pequeños o cortar madera de varias pulgadas de diámetro golpeando la parte posterior de la hoja del cuchillo con un mazo o bastón de madera pesado. Simplemente coloque su cuchillo sobre el material del tamaño apropiado y golpee la parte posterior de la hoja con el bastón. Este mazo de madera improvisado agrega la masa que falta en un cuchillo más pequeño y propulsa la hoja a través de trozos de material increíblemente grandes. Abstenerse de cometer el error de abordar un trozo de madera que es demasiado grande, perdiendo así la punta de la cuchilla en el material en sí mismo, ya que no tendrá nada con lo que golpear. Intentar bastón con un cuchillo plegable es coquetear con el desastre, ya que es solo cuestión de tiempo antes de que el afiler se corte y te deje SOL. La espiga completa significa que el metal de la cuchilla se desliza hacia el mango, impartiendo gran resistencia y control. Sostenga un cuchillo de este diseño, y en realidad está sosteniendo el filo dentro del mango. La espiga completa significa que el metal de la cuchilla se desliza hacia el mango, impartiendo gran resistencia y control. Sostenga un cuchillo de este diseño, y en realidad está sosteniendo el filo dentro del mango. La espiga completa significa que el metal de la cuchilla se desliza hacia el mango, impartiendo gran resistencia y control. Sostenga un cuchillo de este diseño, y en realidad está sosteniendo el filo dentro del mango.

Cómodo, fácil de sostener, mango ovalado

Evite los mangos de cuchillos con lados cuadrados o protuberancias extrañas. Incluso el uso casual de cuchillos con un mango implacable puede manifestar ampollas graves. Aunque, a decir verdad, el uso prolongado puede crear puntos calientes, independientemente del tipo de mango. Muchos cuchillos en el mercado son falsos solo a este respecto, luciendo bordes afilados irremediamente. El fenómeno es extremadamente común, lo que hace que uno se pregunte si algunos fabricantes de cuchillos se molestan en usar su producto durante más de cinco minutos. El mango del cuchillo de una persona puede decirle mucho sobre ellos. Si presenta bordes afilados y sus manos son tan suaves como el trasero de un bebé, sabrá que no usan su espada con mucha frecuencia, ni podrían hacerlo si quisieran. Un diseño de mango cómodo juega un papel importante en su capacidad para agarrar y controlar su herramienta de manera segura, por lo que debe ser simple.

Bisel ancho de afilado

El bisel de una cuchilla es donde el caucho se encuentra con la carretera, por así decirlo, o, en este caso, donde el metal entra en contacto con la superficie de afilado. Muchos cuchillos tienen biseles patéticos de solo unos pocos milímetros de ancho, lo que hace que sea mucho más difícil de afilar. Los biseles pequeños te obligan a jugar con la teoría de "una moneda de diez centavos, dos monedas de diez centavos" para mantener el ángulo correcto de la cuchilla o convertirte en esclavo de las modernas muletas de afilado que ensucian el mercado. Las réplicas de cuchillos Bowie tienen biseles enormes, pero cuentan con un biselado funcional pequeño debajo y son un ejemplo del hecho de que hemos perdido el significado detrás de un bisel grande.

Un amigo mío come, duerme y bebe cuchillos. Puede contarte un cuanto astronómico sobre todas las cosas afiladas y su historia, tanto que uno hace la pregunta "¿Por qué?" Afiló un cuchillo biselado ancho que le regalé a otro amigo mío hace años. El resultado final habló por sí mismo. Si bien podría afeitar el cabello del culo de un mosquito, ignoró por completo el verdadero bisel, en su lugar creó su propio milímetro de ancho encima del anterior. **Un cuchillo con un bisel ancho es una alegría para afilar, ya que en realidad puedes *sensación* el bisel se "bloquea" en el ángulo apropiado en la superficie de afilado.** Incluso Stevie Wonder podría afilar este cuchillo con confianza.

Punta de punta recta

Algunas puntas de cuchillo aparecen hacia arriba, otras hacia abajo. Prefiero una punta que esté alineada con el mango, lo que me permite conducir sin esfuerzo la punta hacia una pieza de madera. Con el cuchillo firmemente anclado, mis manos son libres de usar la cuchilla para cortar encaje de ante o lo que sea. La punta alineada permite al usuario golpear la hoja del cuchillo la mayor parte del tiempo en un pequeño árbol o arbusto verde. Luego, él o ella golpea el mango con un bastón de madera, yendo con el filo alrededor del árbol, repitiendo el proceso según sea necesario, cortándolo así en forma de abrelatas si es necesario.

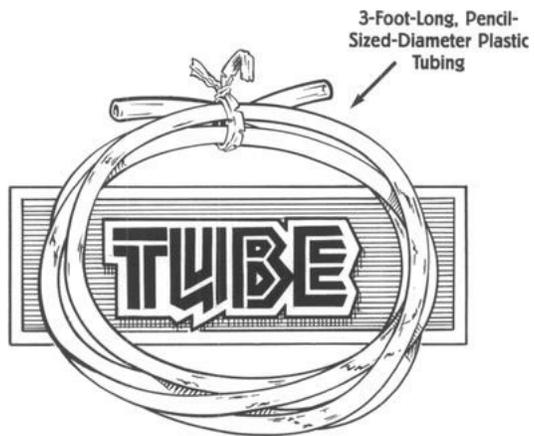
Hoja de acero al carbono

El acero al carbono es mucho más blando que las aleaciones de acero inoxidable, lo que hace que el afilado de cuchillos sea casi agradable, especialmente en tablas de afilado caseras construidas con papel de lija húmedo y seco. Debido a que el metal es más blando, deberá afilarlo con mayor frecuencia, pero al menos podrá hacerlo. ¡Trata la hoja de tu cuchillo como el bisturí que es! No caves con ella o, por el amor de Dios, ácala a un poste e intenta atrapar peces como se sugiere en alguna literatura de supervivencia. En cambio, use el cuchillo para crear un palo de excavación o afilar una lanza de pescado.

El acero al carbono tiene otra virtud extremadamente importante. Como la parte posterior de la hoja de mi cuchillo no tiene dientes de sierra u otras protuberancias, puedo usarla para encender fuego por el método de sílex y acero golpeándola rápidamente a lo largo del filo de una piedra dura. Estoy bendecido con la oportunidad de hacer fuego desde mi vanguardia: ¡dos herramientas con las que se construyeron civilizaciones combinadas en una sola! El acero al carbono se decolora con la edad o cuando está en contacto con ácidos, como cortar una naranja, aunque conozco a un instructor que siente que esto realmente mejora la resistencia de la cuchilla. No caigas en la trampa de querer un juguete brillante en lugar de un caballo de batalla de campo probado y verdadero. Tener una hoja de acero inoxidable reluciente con metal tan duro que debe llevarse a una tienda para afilar es totalmente inaceptable. El acero al carbono almacenado húmedo parecerá oxidarse durante la noche. Si bien el óxido superficial ligero no es gran cosa,

Práctica práctica práctica

La vanguardia es realmente una creación maestra y te pagará generosamente una y otra vez, siempre que sepas cómo usarla. Cualquier herramienta que posea tal poder puede ser un salvavidas en manos de una persona con conocimientos, o un tomador de vida en manos de los inexpertos. Ser experto en el uso de su cuchillo, junto con la capacidad de crear fuego, son dos de las habilidades más importantes que necesitará. De lo contrario, podría causar lesiones que lo sumergirán en un dilema comprometedor en primer lugar. Toma lo que quieras de mis opiniones y bota el resto. Lo importante es que tenga un cuchillo que le guste, sepa cómo usarlo y afilarlo, hace el trabajo para su geografía particular y lo tiene con usted cuando lo necesite. Al igual que con los otros componentes, haga que el mango y la funda de su cuchillo sean de colores brillantes por cualquier medio que sea conveniente.



**Tubo de plástico transparente para beber (3 pies de largo):
cuanto más chupas, mejores cosas parecen.**

El tubo para beber es un equipo obligatorio de supervivencia en el desierto, ya que es básicamente una pajita súper larga, que le permite cosechar agua en lugares donde el método de la bolsa no funcionará. Después de las lluvias del desierto, es común encontrar agua atrapada en las grietas y grietas de las formaciones rocosas y otros entornos difíciles de extraer. Los bolsillos de contención naturales orientados hacia el norte o los sombreados por la vegetación pueden contener agua durante largos períodos de tiempo, incluso a temperaturas abrasadoras. El tubo para beber hace que la recolección de estos depósitos de agua natural sea muy fácil. La ferretería tiene varios tipos y tamaños de tubos de plástico. No compre un diámetro que sea demasiado grande o se desmayará tratando de obtener suficiente "poder de succión" para extraer líquido en toda su longitud. Los que compro generalmente no son más grandes que el diámetro de un lápiz. Tres pies parece ser una longitud adecuada para la mayoría de los propósitos, y tenga en cuenta que cuanto más largo sea el tubo, más potencia de succión se requiere. El tubo transparente le permite ver la acción en su longitud, eliminando posibles sorpresas en su boca, pero en este punto, a quién le importa. Si tiene interés, invertir en un tubo quirúrgico elástico podría darle la opción de hacer tirachinas y otros artilugios.



**Contenedor de agua plegable de 1 a 2 galones:
Recoger adecuadamente plásticos de primera
calidad y otras mercancías dignas de agua.**

Hay muchos contenedores de agua plegables de plástico de alta resistencia disponibles en tiendas decentes al aire libre, pero no todos son iguales. Tomé al menos una marca conocida, la llené de líquido, la tiré y la vi explotar mientras saltaba por el suelo. Obviamente, este no es un comportamiento típico en una situación de supervivencia. Simplemente tenía curiosidad, ya que la literatura que proporcionaba el fabricante seguía presumiendo de lo resistente que era su producto. Le corresponde comprar un contenedor lo más resistente posible. Las bolsas para congelar son geniales, pero no sostienen una vela a un modelo bien hecho, plegable de fábrica. Busca uno que pueda contener al menos un galón. Si está utilizando halógenos para la desinfección del agua, los recipientes transparentes le permiten ver la acción y espiar las sustancias inusuales que flotan, lo que puede comprometer la capacidad de un halógeno para matar los patógenos. Los plásticos envejecen con el tiempo y se vuelven frágiles; vigile el suyo para que pueda comprar uno nuevo cuando sea necesario.

En partes más húmedas del país, los contenedores de agua plegables pueden considerarse equipos opcionales. Sin embargo, no olvide cuán sagrado es el agua para regular la temperatura corporal y lo útil que puede ser un recipiente adicional. Existen muchas posibilidades para contenedores de agua de emergencia, incluidas bolsas para cocinar en el horno, globos, partes de animales, calabazas, lonas, bolsas de basura, moscas de la lluvia y una serie de otras barreras no permeables. Los recipientes plegables tienen la ventaja obvia de colapsarse, convirtiéndose así en una molestia mínima con respecto a las consideraciones de espacio y peso cuando no se usan. No corra riesgos innecesarios para localizar agua en el campo. ¡Conozca las fuentes de agua de antemano, pueda desinfectar los productos, mantenerse hidratado y Party On!

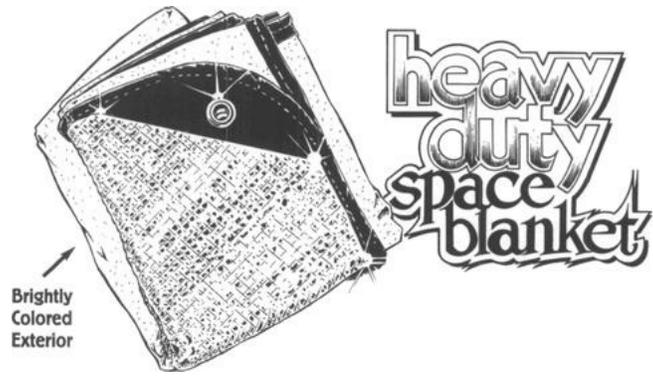
**Dos bolsas de barril de 55 galones o tres bolsas de
hojas de gran capacidad (almacenadas en rollo
arriba en una bolsa de congelador de 1
galón): Tener una fiesta mientras chocas en
tu refugio hecho para la basura.**

Como dije antes, la principal causa de muerte en el exterior es la falta de regulación de la temperatura corporal. En climas cálidos, fríos o húmedos, el refugio es de suma importancia. Los revestimientos de barril son realmente increíbles. Cortar la costura en la parte inferior de al menos una y unir la entre sí para formar una carpa de tubos extremadamente espaciosa que alcanza varios pies de largo. Los revestimientos de barril generalmente están contruidos de un plástico más pesado (hasta 2.2 milímetros) y son una buena opción para su kit. Pruebe las tiendas de descuento y ferretería para conocer la disponibilidad. Tres bolsas de hojas de gran capacidad (tamaño de 39 galones) serán suficientes si no puede encontrar revestimientos de barril. Incluso puede preferir llevar bolsas de hojas. Los llevé por años. No son tan fuertes, pero aún proporcionan una buena protección.

El plástico fue creado el octavo día. Muchas, muchas creaciones se pueden hacer con plástico, un filo, cinta adhesiva e ingenio. Los candidatos potenciales incluyen, entre otros, trajes de lluvia, recolectores de agua, lonas de tierra a prueba de humedad, refugios de sombra y lluvia, cordeles, paneles de señalización (si son de colores brillantes), contenedores, pegamento, correas, cinturones y un Innumerable variedad de otros bienes. Cualquier material que sea delgado como una oblea, barato, liviano, portátil, duradero, fácil de obtener, retiene el agua y arroja fácilmente lluvia, nieve y viento en cualquier tono que desee, es realmente una sustancia increíble. ¡Guau, habla de un producto multiuso! Hacer un refugio con materiales naturales en América del Norte requiere mucho trabajo para que llueva. Viví en un bosque de pinos durante dos años en un refugio de arbustos. Debido a los pobres materiales de paja disponibles, Tenía que tener mucho cuidado con el tono de mi refugio para que pudiera arrojar precipitaciones. Esto no es un factor con el plástico. Construir con plástico ahorra una tonelada de tiempo, calorías y agua corporal; Es una elección inteligente para el sobreviviente.



Todos los plásticos son barreras de vapor, lo que significa que no dejarán escapar el vapor de agua. En cambio, las moléculas de agua quedan atrapadas y se acumulan en la superficie, pareciéndose mucho al rocío. Este hecho podría ser comprometedor en ciertas situaciones al aire libre, ya que puede hacer que la ropa se moje con la transpiración si no se ventila adecuadamente. Tan genial como es el material, el plástico tiene sus inconvenientes, así que experimente en el patio trasero antes de los bosques. Como se indicó anteriormente, si puede engancharse en esas bolsas grandes y de colores brillantes que se usan para los programas de limpieza de carreteras, su refugio o traje de lluvia se duplicará muy bien como un panel de señal altamente visible. La mayoría de los plásticos se vuelven frágiles con el tiempo, así que recuerde rotar sus revestimientos cada año más o menos. Almacenarlos enrollados dentro de una bolsa de congelador del tamaño de un galón mantiene los revestimientos limpios y libres de arañazos causados por arena, ramitas,



Brightly
Colored
Exterior

heavy
duty
space
blanket

Manta de espacio pesado

(de colores brillantes):

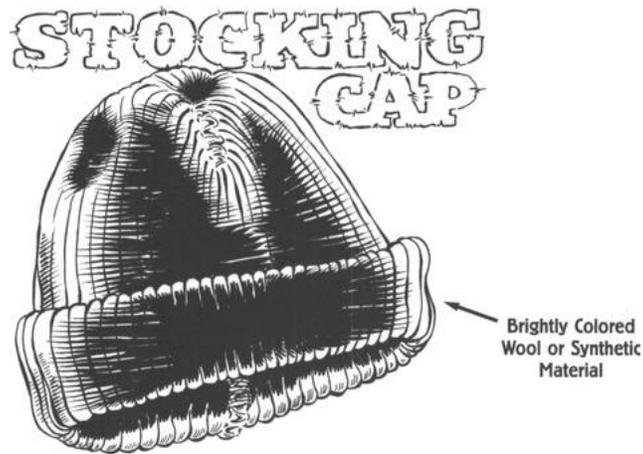
Más diversión con la física a través de la radiación reflejada.

Si bien no es tan reflectante como su primo más pequeño, la manta de alta resistencia es mucho más duradera. Estas mantas están construidas de un material tejido más resistente y tienen arandelas en las esquinas. Por unos pocos dólares más que el diseño original, podría orgullosamente poseer el modelo con la capucha incorporada, protegiendo así el área de cabeza y cuello más importante. El modelo con capucha también presenta bolsillos para las manos cosidos en dos de las esquinas, lo que le permite envolver fácilmente la manta alrededor de su cuerpo. Aunque son más pequeños que una lona, son útiles para refugios, paños de tierra, cortavientos o una simple envoltura corporal. En los cursos de verano de supervivencia en el desierto, son el único refugio que llevo; Funcionan muy bien para escapar de las tormentas repentinas de los monzones, y proporcionan suficiente calor reflejado para una comodidad razonable a pesar de la caída de las temperaturas nocturnas.

Las mantas espaciales de servicio pesado poseen solo un lado reflectante. La otra cara viene en una variedad de colores. Compre el modelo naranja brillante para uso dual como panel de señal. Si es difícil encontrar el naranja, el rojo es una buena segunda opción. Las mantas espaciales de servicio pesado presentan muchas de las mismas propiedades que el modelo más pequeño, por lo que no desperdiciaré espacio repitiendo estas virtudes.

Gorro de lana o sintético (de colores brillantes): moda funcional para el aire libre.

De todas las áreas del cuerpo que pierden y ganan calor, la cabeza y el cuello son los más críticos. Su cabeza es como una chimenea, y pierde o gana radiación continuamente, y si se deja sin protección puede perder hasta el 70 por ciento de la producción total de calor de su cuerpo. El cerebro humano necesita un suministro constante de azúcar en la sangre o glucosa; por lo tanto, los vasos sanguíneos no se "derivan" ni se contraen, tanto en respuesta al clima frío como aquellos dentro de otras partes del cuerpo. La estructura vascular de la cabeza está expuesta y carece de una capa aislante de grasa. Esta es una vez cuando ser una cabeza gorda valdría la pena. Además, a menos que sea miembro del Hair Club for Men, el cabello proporciona poco valor de aislamiento en climas extremos. En condiciones de clima frío, ponerse un sombrero de calidad es equivalente a ponerse un suéter ligero. En clima helado,



Exponer la cabeza a temperaturas abrasadoras del desierto y a la radiación solar directa puede causar rápidamente sobrecalentamiento y aumentar la deshidratación. Durante las altas temperaturas, se puede sumergir un gorro de lana o sintético en líquido, enfriando así al usuario por evaporación. Además de **producir sombra para la cabeza, la lana es un aislante de renombre. El aislamiento, o espacio de aire muerto, es una ventaja en calor y clima frío. Su lonchera de la escuela secundaria Thermos hizo lo mismo cuando mantuvo la sopa caliente o la limonada fría.**

Recuerda: estás tratando de regular la temperatura corporal. Esta pequeña pieza de equipo es liviana, comúnmente disponible, barata, compacta y funciona en climas cálidos y fríos. Simplemente cubre una parte de su anatomía que es crucial para su bienestar. Empacar un sombrero que tiene un color desagradable le permite duplicarse como una señal visible para los rescatadores. Es la excusa perfecta para romper ese sombrero de lunares feo, amarillo y naranja fluorescente que tu tía te regaló en Navidad en el 72.

**Bandana de algodón (de colores brillantes): una alegría
multiusos que ningún miembro de una pandilla debería tener.**

Un pañuelo es útil para miles de millones de tareas. Es un tomaollas, cinta para la cabeza, bufanda, sombrero, un filtro que se usa sobre la boca contra el polvo o el aire frío, una toallita, una bandera de señalización, una venda, una eslinga, un contenedor, un cordaje, un acolchado para la correa del paquete, una tela de carbón para hacer pedernal y ... incendios de acero, un filtro de sedimentos para filtrar el agua o cualquier otra cosa que pueda imaginar. Nuevamente, es un artículo de usos múltiples que es barato, fácil de comprar o hacer, liviano y portátil.



Cualquier vampiro que se precie sabe que el cuello contiene las arterias carótidas. Estas arterias están cerca de la superficie de la piel y, por lo tanto, están sujetas a pérdida o ganancia de calor a través de temperaturas extremas externas. Envolver un pañuelo alrededor de su cuello en temperaturas frías ayuda a reducir la pérdida de calor, mientras que cubrir su cuello del sol de verano reduce la ganancia de calor. Llevo un pañuelo de algodón durante todo el año, aunque, como he mencionado, no es el mejor material para ambientes fríos y húmedos. Si lo desea, lleve un pañuelo acrílico de secado más rápido en invierno y un pañuelo de algodón en verano por su efecto refrescante superior cuando está mojado. Si frecuentas ambientes invernales, dale unos cuantos dólares por una bonita pieza de tela de lana de colores brillantes y haz la tuya.

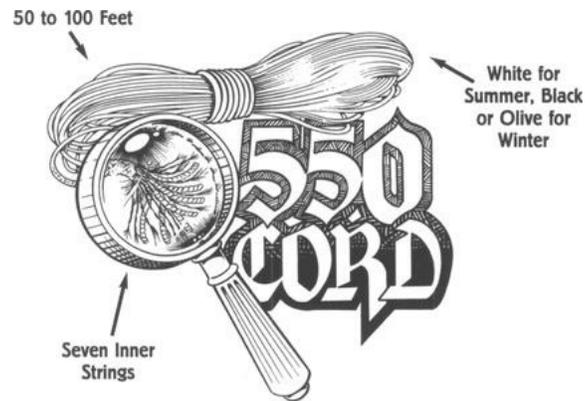
El material de algodón, cuando se prepara adecuadamente, tiene la capacidad de transformarse en tela de carbón. La tela de carbón verdadera atraparé y mantendrá la chispa más pequeña. En manos de una persona experimentada, esta chispa puede convertirse en llama utilizando un paquete de yesca. Tener un pañuelo de colores brillantes le da la opción de usarlo como una bandera, panel u otro dispositivo de señalización, mejorando su valor de atracción para los rescatistas.

**100 pies de cuerda de paracaídas de prueba
de 550 libras (color blanco para el verano, oliva o
negro para el invierno): Explorando las virtudes
sagradas de una fibra ferozmente fabulosa.**

El cordaje de calidad (cuerda, cuerda, etc.) es un activo increíble para el sobreviviente. Durante miles de años, los pueblos indígenas de todo el mundo literalmente unieron sus mundos. Los botones eran un lastre para hacer y el velcro y las cremalleras seguían siendo cosas del futuro. Estas personas prepararon y retorcieron fibras naturales para transportar bebés, cazar alimentos, transportar agua y fabricar ropa y refugio, zapatos, armas, fuego y una variedad ilimitada de herramientas. En nuestra sociedad moderna de demasiado, demasiado pronto, el antiguo arte del cordaje sigue siendo fuerte, ya que se usa en todo, desde tiendas de campaña y ropa hasta cordones de botas y fundas de asientos para su automóvil.

Cordage es un gran problema, ya que se puede usar y es útil para muchas cosas. Si bien hacer cordaje a mano con fibras vegetales y animales es factible, es muy tedioso. Dado que tiene la oportunidad de transportar fibra que no requiere calorías ni agua personal, ¿por qué no? El conocimiento es poder, pero un escenario de supervivencia no es un juego, así que planifique con anticipación llevando un cable moderno de calidad.

En mi opinión, nada dice "buenos días" para el viajero al aire libre como el cable militar de paracaídas de prueba de 550 libras. Es realmente una maravillosa pieza de equipo de travesía. Llevo al menos 100 pies de la sagrada cuerda, pero admito que soy un adicto al cordaje. Te recomiendo que lleves al menos 50 pies. Es más raro de encontrar que el sentido común, ya que los paracaidistas modernos han cambiado a correas planas más eficientes hechas de Spectra, Dacron o Vectran. Consulte su tienda local de excedentes militares y catálogos similares para ubicar la fabulosa fibra.



La verdadera belleza del cable 550 descansa debajo de su funda de color exterior, que en sí misma es un gran cable. Esta manga **casas siete individuales piezas de cuerda** En otras palabras, si lleva 10 pies de cable 550, en realidad está empacando 80 pies de producto viable por la misma cantidad de espacio, peso y costo. ¡Asombroso! Algunas personas venden 550 cables que no lo son. Apriete la fibra potencialmente fraudulenta entre sus dedos. Si se siente flojo, como si le faltaran algunas cuerdas internas, probablemente lo sea. La forma más fácil de distinguir el cable falso es simplemente cortar el extremo y contar las cuerdas internas. Tenga cuidado con ciertas marcas que usan la frase "para" dentro del título de su producto. Simplemente usan la frase para confundir a los desafortunados compradores para que crean que es el verdadero negocio. Estos impostores están fabricados con una sola pieza de material trenzado. La desventaja de comprar este tipo de cable es obvia, ya que cuando tienes 10 pies del material, eso es todo lo que tienes. No se puede dividir en cadenas más pequeñas sin sacrificar la longitud. He visto 550 estafas de cable en naranja, púrpura y muchos otros colores. Aun así, si no puede localizar los productos, compre algunas de las cosas falsas, ya que todavía es de mayor calidad que la basura que se empeña en las tiendas de descuento. Para separar las fibras para uso individual, corte un cuarto de pulgada de cada extremo y tire suavemente y lentamente de una de las cuerdas. Aunque es algo complicado de lograr y no se recomienda para piezas muy largas, hacerlo corte un cuarto de pulgada de cada extremo y suavemente y lentamente tire de una de las cuerdas para liberarla. Aunque es algo complicado de lograr y no se recomienda para piezas muy largas, hacerlo

le permite guardar cuerdas y satisfacer cualquier necesidad que tenga, como atar un refugio o coser un agujero en su suéter.

El cordón de paracaídas está hecho de nylon. Deshilacha de nylon, así que derrita los extremos con un fósforo o un encendedor antes de empacar. Esta misma calidad de fusión permite trabajos de parche de emergencia, utilizando el líquido burbujeante para reparar una variedad de rasgaduras y pinchazos en una variedad de superficies. El cable genuino 550 militar de EE. UU. Generalmente viene en tres colores: negro, blanco y gris oscuro. El blanco es más fácil de ver cuando se cae al suelo durante los meses templados, mientras que el negro y el olivo se ven bien en la nieve.

Una vez llamé a una compañía de la costa este para buscar un acuerdo sobre la fibra. La gente del otro lado del teléfono resultó ser un enorme complejo industrial que tenía un cable a medida para los sectores militar y privado. Me preguntaron fríamente cuántos cientos de carretes deseaba ordenar. Les dije fríamente que volvería con ellos. Hacer clic.



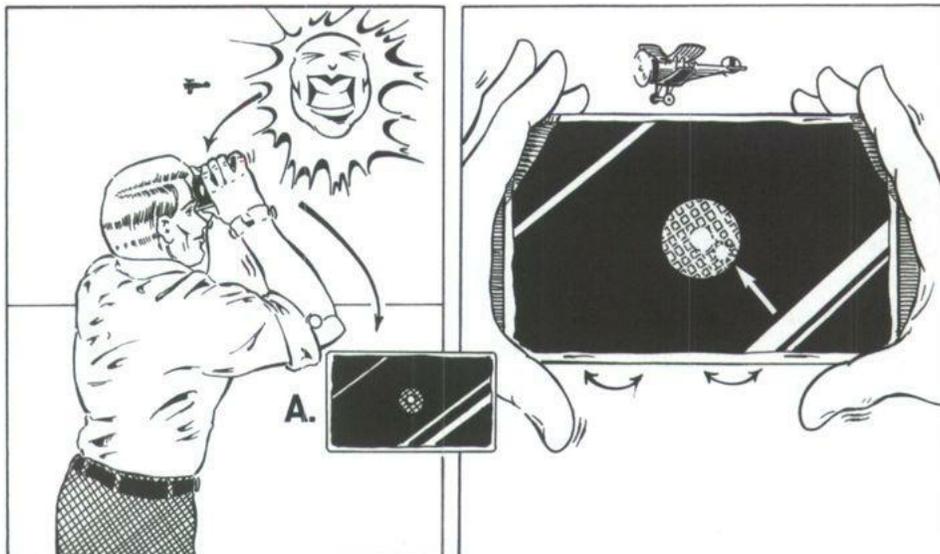
**Espejo de vidrio de tres por cinco
pulgadas, señal visible con bolsa
de colores brillantes reforzada con
cinta adhesiva:**

**Una excusa para ser
desagradable a través de
señales de rescate.**

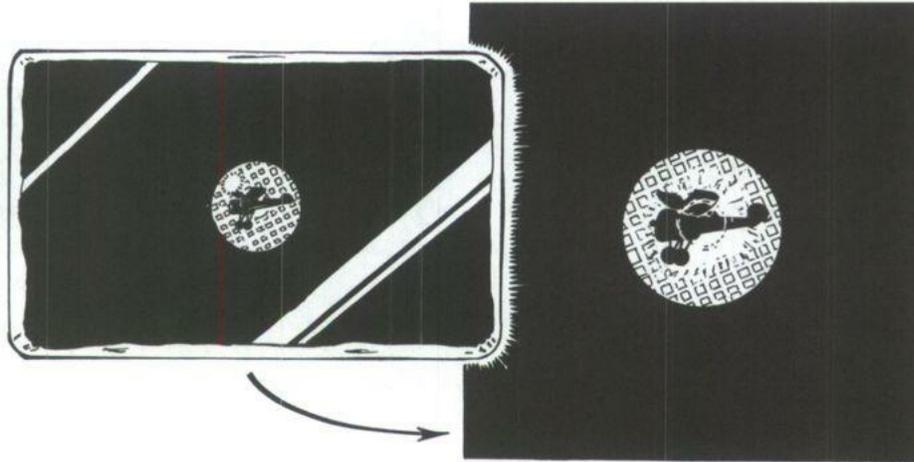
En un escenario de supervivencia, ser rescatado es el nombre del juego. Una de las herramientas más útiles para la señalización de rescate es el espejo de señal. Los espejos de señal son visibles de manera rutinaria a una distancia de 30 a 40 millas, con algunos relatos épicos de más de 100 millas. Es imprescindible tener una herramienta que pueda alcanzar y tocar a alguien a esas distancias por menos de diez dólares. A fines del siglo XIX, un espejo en forma de heliógrafo ayudó al Ejército de los EE. UU. A atrapar a Gerónimo, ese Apache que me infundió el infierno tan querido. Independientemente de la destreza física y la astucia de uno, es difícil escapar de los rayos de luz.

Usando un espejo de señal visible

Cara espejo hacia el sol. A. Agujero de observación en malla reflectante en el lado sin espejo. Espejo de roca ligeramente hacia adelante y hacia atrás en busca de "bola de luz brillante" en la malla reflectante.



**Localizar objetivo dentro del avistamiento orificio mientras se realiza un seguimiento de la bola de luz brillante.
Coloca una bola de luz brillante sobre el objetivo.**



Hay varios dispositivos de señalización reflectante en el mercado, la mayoría de los cuales muerden el grande. Para que te encuentren, deseas que la mayor cantidad de luz se refleje en los ojos y el entorno de tus rescatadores. El polvo y los escombros en la atmósfera, la nubosidad nublada y una serie de otras variables le roban a su dispositivo reflector su poder de brillo, impidiéndole llegar a su destino previsto. Aunque incluso he oído hablar de cuchillas pulidas que se utilizan para atraer la atención, desea empaçar la superficie convencional más reflectante posible, que es el vidrio recubierto de plata, también conocido como espejo. Tenga en cuenta que dije vidrio. Hay varios impostores acrílicos sintéticos disponibles en tiendas al aire libre. Brillar el reflejo de un espejo de vidrio junto al reflejo de un espejo acrílico es toda la prueba que necesitará. El vidrio produce un reflejo nítido y odiosamente brillante. El impostor acrílico es borroso y opaco en comparación. Sí, el espejo real es más pesado para cargar y rompible, pero es tu trasero lo que está en juego. Si es posible, lleve un espejo con señal de vidrio de 3 x 5 pulgadas y estilo de la Fuerza Aérea, disponible en la mayoría de las grandes tiendas al aire libre. Viene dentro de una bolsa de espuma con queso, así que refuerza con tu amigo y el mío, cinta adhesiva de grado profesional. La aplicación de cinta de colores brillantes sobre la cinta adhesiva aumenta la visibilidad de la unidad.

Los estudiantes en mis cursos a veces se preguntan cuál es la gran cosa, ya que pueden encender un árbol y ver el reflejo bien. Eso es genial si los rescatistas están a 50 pies de distancia. Sin embargo, tan pronto como el alumno inclina la reflexión hacia el cielo, comprende de inmediato la **importancia de un espejo de calidad. De repente, ese pequeño reflejo en la corteza del árbol desaparece en el delgado cielo azul. Usted está no voy a** ver el reflejo del avión que destellas. Hablando matemáticamente, cuanto más lejos esté del objetivo, mayores serán sus posibilidades de no alcanzar el objetivo. Es similar a la orientación con un mapa y una brújula. Atornille incluso unos pocos grados con la brújula y cuanto más viaje, más lejos estará a medida que el error crezca exponencialmente.

El estilo de espejo de señal que recomiendo se refleja en un lado con un círculo de malla reflectante en su centro. Dentro de este centro de malla hay un pequeño agujero de observación. Orientado correctamente, la dirección en la que el espejo apunta a la luz solar corresponde directamente a un **brillante bola de luz** apareciendo en la malla reflectante. La bola brillante se mueve cada vez que mueves el espejo. Describir cómo usar un espejo de señal con palabras es tan efectivo como la guerra contra las drogas, pero aquí hay un intento.

Cómo señalar para el rescate

1. Mantenga el espejo cerca de su cara y oriéntelo hacia el sol mientras mira a través del orificio de observación en la malla reflectante. (*No mira directamente al sol.*)
2. Mueva ligeramente el espejo en todas las direcciones para encontrar la brillante bola de luz reflejada en la malla. Observe que la bola brillante se mueve cada vez que mueve el espejo.
3. Mientras realiza un seguimiento de la bola brillante, mire a su avión de rescate, Jeep o personas a través del orificio de observación en la malla reflectante.
4. Mueva el espejo hasta que la bola de luz brillante caiga en el agujero de observación *encima* del objeto que estás intentando señalar. Recuerda: la bola brillante es donde el espejo apunta a la luz solar reflejada, por lo que dejar caer esta bola sobre tu objetivo es el nombre del juego.
5. Una vez que haya alcanzado su objetivo, mueva ligeramente el espejo hacia adelante y hacia atrás, creando destellos de movimiento para cubrir toda el área del objetivo. Esto elimina aún más la posibilidad de perder la marca, ya que un reflejo estático en el guardabarros del vehículo de tracción en las cuatro ruedas de sus posibles rescatistas podría pasar desapercibido.

Su objetivo final es golpear a la persona en la cara, creando suficiente movimiento y reflejo que no pueda evitar ser notado. Asegúrate de que tus rescatistas te vean, pero no seas idiota al respecto. Un avión que vuela y balancea sus alas sabe dónde estás. No se recomienda continuar rebotando un rayo de sol a través de la cabina del avión y hacia la cara del piloto. El reflejo de un espejo puede alcanzar tanta distancia que realmente envuelve la curvatura de la tierra, por lo que incluso si no hay rescatistas a la vista, continúe destellando la línea del horizonte. Si su situación lo permite, quédese con el vehículo (avión, automóvil, bote u otro), ya que proporciona un área objetivo mucho más grande para los buscadores y ofrece un suministro abundante de recursos de supervivencia.

Los espejos de señalización son excelentes compañeros para las personas que usan lentes de contacto y pueden ayudar a eliminar la materia extraña en el ojo. El espejo también permite el cebado y el recorte de los vellos antiestéticos de la nariz, como nunca se sabe si uno de sus rescatadores será el bebé de sus sueños.

Contraste y movimiento son características de una señalización efectiva. Cada opción de señalización que intente debe poseer al menos una de las dos, idealmente ambas. En promedio, tendrá 30 segundos para señalar el avión que ve volando por encima, menos en el país del cañón, así que, como todo lo demás en este libro, aprenda a usarlo antes de que lo necesite. No practiques en aviones reales.

Botiquín casero de primeros auxilios: Venda los abucheos mientras alivia los rasguños.

Contrariamente a la fantasía popular y la exageración mediática, la mayoría de las lesiones de travesía en los Estados Unidos provienen de eventos comunes como caminatas, caminatas, esquí, etc. Las lesiones exóticas como los ataques de tiburones y las avalanchas representan menos del 4 por ciento de todas las muertes. Toda persona que se aventura en el monte debe tener al menos primeros auxilios básicos y capacitación en RCP. Aquellos que pasen más tiempo al aire libre deben invertir en la capacitación de Wilderness First Responder (WFR) y / o Técnico de emergencias médicas (EMT). Como se indicó anteriormente, este libro no pretende ser un manual médico. Hay un montón de información en el mercado con respecto a la medicina natural, así que hablaré brevemente sobre el tema.



El personal médico experimentado, ya sea urbano o salvaje, tiene un gran sentido de lo que se necesita y lo que no se refiere a los suministros de primeros auxilios. Estas personas, especialmente los médicos de campo, están en sintonía con lo que funciona para situaciones prácticas y frecuentes. Pide el consejo de alguien a quien respetes y confíes. Muchos médicos en mi cuello del bosque elogian las virtudes de Saran Wrap y cinta adhesiva y las múltiples maravillas que logran. Una cosa debería ser evidente: no lleve suministros que no sepa cómo usar y trate a los pacientes solo dentro del alcance de su capacitación. Mientras que la ley del "hombre razonable" protege a aquellos que están ansiosos por ayudar a una víctima de las circunstancias, realizar un masaje a corazón abierto a diez millas del sendero generalmente está mal visto.

Un estudio reciente sugirió que las distensiones, los esguinces y los traumas de tejidos blandos representaron el 80 por ciento de todas las lesiones al aire libre. Las enfermedades virales o la diarrea causaron el 60 por ciento. No es sorprendente que los investigadores concluyeron que los primeros auxilios en la naturaleza salvaje deberían centrarse en la higiene adecuada y el tratamiento de las lesiones musculoesqueléticas y el daño de los tejidos blandos. Después de haber enseñado a cientos de estudiantes en el campo durante varios años, no podría estar más de acuerdo. Los dos eventos que más me preocupan son los principales cortes y lesiones que incapacitan la movilidad.

La mayoría de las situaciones modernas de supervivencia al aire libre duran tres días o menos. Es imposible cubrir todas las necesidades de primeros auxilios en el desierto. Estas dos declaraciones deben dictar qué elementos elige para su alijo de primeros auxilios. La elección es suya si compra un kit de venta minorista o ensambla uno desde cero. Crear el suyo significa que sabrá exactamente lo que ha empacado y, con suerte, sabrá cómo usar cada artículo. Como se indicó anteriormente, tener algún tipo de capacitación médica significa que no estará completamente desorientado al comprar suministros de primeros auxilios, y le otorga el tiempo para comparar precios y comprar solo los artículos necesarios. Girar los medicamentos sensibles al tiempo para maximizar su frescura es fácil escribiendo la fecha de compra en el envase. Esta no es una opción en un modelo de venta libre. Sin embargo, si el impulso llega a su fin, compre una instalación en una tienda al aire libre de buena reputación. Como con todo lo demás, la calidad varía de un kit a otro. Lo más importante es que tenga algún tipo de primeros auxilios a mano y la sabiduría para usarlo. La planificación anticipada es muy importante, ya que le da tiempo de espera para reforzar y modificar lo que lleva. Algunos componentes son intensamente personales y pueden presentar medicamentos y dispositivos especiales que dependen de las necesidades del usuario. Independientemente de la variación ilimitada, tres situaciones causan estragos en el cuerpo humano. Son A, B, Cs (vía aérea, respiración y circulación). Los tres pueden ser extremadamente difíciles de manejar en una ubicación remota. Como trato con grupos de personas en el campo para ganarse la vida, mi kit contiene suministros ausentes de otros. En Algunos componentes son intensamente personales y pueden presentar medicamentos y dispositivos especiales que dependen de las necesidades del usuario. Independientemente de la variación ilimitada, tres situaciones causan estragos en el cuerpo humano. Son A, B, Cs (vía aérea, respiración y circulación). Los tres pueden ser extremadamente difíciles de manejar en una ubicación remota. Como trato con grupos de personas en el campo para ganarse la vida, mi kit contiene suministros ausentes de otros. En Algunos componentes son intensamente personales y pueden presentar medicamentos y dispositivos especiales que dep

Además, algunos artículos se llevan específicamente para clientes, como la piel de topo para ampollas y guantes de látex para tratar heridas abiertas. En general, me preocupa ese corte grande y desagradable, ya que con frecuencia combino cuchillos y herramientas de corte pesadas con personas que tienen una experiencia limitada con ambos. Debido a esto, empaço varios vendajes, vendas y cinta de primeros auxilios. Los apósitos cubren la herida mientras que los vendajes mantienen el apósito en su lugar. También llevo varias tiritas de diferentes tamaños, ungüento con triple antibiótico y medicamentos, incluidos ibuprofeno, tylenol, aspirina, descongestionantes, antihistamínicos y laxantes. También se guardan algunas pastillas para la tos, soluciones electrolíticas, pinzas, gasas y una jeringa para irrigar heridas.

Encuentre capacitación que le permita lidiar con escenarios médicos específicos al aire libre y ampliar los recursos que tiene a través del poder de la improvisación. En esencia, su intención detrás de los suministros de primeros auxilios debe diferir poco de los conceptos que hemos explorado con respecto a su kit de supervivencia. Empaque equipo que realice más de una tarea, como un pañuelo grande que actúa como una compresa, una honda, corbatas para vendajes, un parche en el ojo o un calentador de cuello. He creado férulas a partir de ramas de árboles y cinta adhesiva en más de una ocasión.



Arizona tiene la mayor variedad de criaturas venenosas de la nación. Dicho esto, empaque un dispositivo de succión "Sawyer Extractor" para picaduras y picaduras desagradables. Solo tuve que usarlo una vez, pero con gran éxito, en un envenenamiento de escorpión. También llevo un par de artículos especiales, incluido un tubo de lanolina (un lubricante tópico) y Krazy Glue. Utilizo ambos como primeros auxilios para mis pies: lanolina en las grietas para promover la curación y Krazy Glue si falla la lanolina. Obtenga la marca Krazy Glue, no súper pegamento, ya que es un poco menos cáustico en la epidermis. En cuanto a las grietas en la capa epidérmica, también he tenido buenos resultados con la pomada de antibióticos triples. La base de petróleo mantiene el tejido flexible (¡y se quema como una bola de algodón!) Mientras que los antibióticos ayudan a prevenir la infección.

Mantengo el contenido de mi botiquín de primeros auxilios dentro de dos bolsas de congelador de dos cuartos de galón. El plástico transparente me permite concentrarme solo en el artículo necesario. En el exterior de la bolsa está escrito "primeros auxilios" en marcador permanente, eliminando así la confusión si otra parte tuviera acceso a los productos. Aunque, estadísticamente hablando, morir de exposición es su principal preocupación, las lesiones son muy comunes en una situación de supervivencia; El 39 por ciento de ellos requieren evacuación.



El paquete de baterías patentado del tío Peppy: eres débil, cansado y preocupado, pero aún necesitas caminar.

Cuando estás mirando la cara de la muerte, necesitas todas las ventajas posibles para revertir la tendencia. La siguiente receta puede darle a usted o a un ser querido el impulso de energía necesario para convertir una situación de supervivencia en nada más que una llamada cercana. Cientos de escenarios comprometedores en el campo surgen del agotamiento físico y la falta de alerta mental. Los dos estados se alimentan entre sí como una relación disfuncional, lo que hace que el recreacionista al aire libre afectado gire cada vez más rápido por la inodora de la apatía. El ejército ha estado acelerando durante décadas, y utiliza habitualmente anfetaminas ilegales, apodadas "Go-Pills", como "herramientas para controlar la fatiga". Tengo mis propias historias personales de terror sobre estados químicamente alterados inducidos artificialmente, y de ninguna manera abogo por el uso de drogas. No me gusta ingerir tanto como una aspirina, pero lo haré si no hay otras alternativas. La siguiente receta, como cualquier otra cosa, debe usarse con mucha discreción, sentido común y moderación. Todos los ingredientes en el momento de este escrito son legales en la mayoría de los estados y fáciles de obtener sin receta médica.

Los ingredientes en la poción del tío Peppy son *cafeína* y *efedrina* Esta "pila termogénica" ha sido utilizada por los culturistas durante décadas para aumentar el metabolismo de la grasa corporal. Si bien nosotros, como sobrevivientes, no nos importa quemar grasa (todo lo contrario en realidad), lo que buscamos es el efecto secundario de la pila, que es el aumento de la energía física y el estado de alerta mental. Cada vez que se combinan dos o más medicamentos, logran un **resultado completamente diferente, bueno o malo. Esta respuesta se llama *sinergia*** La combinación de cafeína con efedrina da como resultado un efecto estimulante completamente diferente al de tomar uno u otro por separado.

Casi el 90 por ciento de los estadounidenses consumen cafeína de una forma u otra todos los días, lo que la convierte en la droga más popular de nuestro país. La **cafeína se conoce médicamente como *trimetilxantina* y cuando está aislado en su forma pura es un polvo cristalino blanco de sabor extremadamente amargo.** Principalmente, se usa medicinalmente como un estimulante cardíaco y un diurético suave. La parte diurética no es fría cuando intentas conservar agua, pero la cafeína no parece aumentar la deshidratación cuando se toma poco (aproximadamente una hora) antes del ejercicio, probablemente porque el ejercicio en sí mismo tiende a atenuar la producción de orina. Si está tomando esta pila en primer lugar, se supone que está comenzando la caminata de su vida, literalmente. Como la mayoría de los estudiantes universitarios que estudian para los exámenes finales saben, la cafeína proporciona un impulso de energía acompañado de una sensación de mayor alerta. Las píldoras de cafeína funcionan mejor para mejorar el rendimiento que el café porque el café contiene productos químicos que atenúan los efectos fisiológicos de la cafeína.

Hace casi dos décadas, los científicos descubrieron la razón bioquímica por la que la gente anhela una taza de Java por la mañana. A medida que el cuerpo se **prepara para dormir, su cerebro crea y libera una sustancia química llamada *adenosina*** La adenosina se une a los receptores de adenosina, que causan somnolencia al disminuir la actividad de las células nerviosas. Para una célula nerviosa, la cafeína se parece mucho a la adenosina, por lo que se une al receptor. Dado que la cafeína no ralentiza la actividad de la célula y acapara todos los receptores, la célula se acelera, provocando un aumento de la activación de neuronas en el cerebro. La glándula pituitaria ve toda la conmoción y se asusta, liberando hormonas que le dicen a las glándulas suprarrenales que produzcan adrenalina. La adrenalina, por supuesto, tiene una serie de efectos en su cuerpo, incluido el aumento de los latidos cardíacos y la apertura de los tubos de respiración. En resumen, el uso de cafeína a corto plazo bloquea la recepción de adenosina para que te sientas alerta. Inyecta adrenalina en tu sistema, lo que aumenta la energía y manipula la producción de dopamina para que te sientas bien. Aviso que enfatice

término corto utilizar. Los horribles efectos causados por la adicción a la cafeína a largo plazo hablan por sí mismos.

Efedrina Un pariente cercano de la anfetamina, es un estimulante natural que proviene del arbusto de efedra y se ha utilizado durante siglos. En el siglo XIX, los mormones lo usaban como sustituto del café. En China, la efedrina se ha utilizado durante más de 4.000 años en forma de Ma Huang. Hoy se vende como píldoras, remedios herbales o tés, medicamentos para el resfriado e inhaladores; También se usa comúnmente como un medicamento antiasmático, ya que estimula los conductos bronquiales. Legal en la mayoría de los estados, la efedrina se puede comprar sin receta en estaciones de servicio y farmacias en todo el país. Muchos camioneros que trabajan largas distancias y los estudiantes que estudian hasta altas horas de la noche lo toman para ayudarlos a mantenerse despiertos. La efedrina ha recibido recientemente mala prensa debido a su abuso en la dieta y los productos energéticos y las concentraciones excesivas utilizadas en varios brebajes. Varios abogados emprendedores incluso tienen sus propios sitios web de demanda de efedra; simplemente escriba cómo fue injustamente atroz y lucharán por usted. ¡Gracias, muchachos, por su cariño y que Dios bendiga a América!

La efedrina se absorbe en el estómago, donde pasa al torrente sanguíneo y llega al cerebro. Alcanza su efecto máximo en una hora y puede durar de tres a seis horas. Los efectos a corto plazo son similares a otras drogas en la clase de estimulantes, pero más leves. Los usuarios pueden sentir una sensación de alerta, energía, excitación, aumento de la frecuencia cardíaca y la sangre.

presión, y los nervios. Abusa de las cosas tomando demasiado y podrías disfrutar de temblores, dolores de cabeza, insomnio, náuseas, vómitos, fatiga, mareos, dolor en el pecho, palpitaciones, convulsiones, derrames cerebrales, ataques cardíacos y la muerte. Si alguno de los siguientes casos se aplica a usted: presión arterial alta, hígado, tiroides o enfermedad psiquiátrica, anemia perniciosa, nerviosismo, ansiedad, depresión, trastornos convulsivos, arritmia cardíaca, agrandamiento de la próstata o está tomando algún inhibidor de la MAO o cualquier receta medicamento: ni siquiera piense en tomar un producto a base de efedrina sin consultar primero a su médico. Tenga en cuenta que la sobredosis de efedrina a veces se alcanza al ingerir solo dos o tres veces la dosis recomendada, **¡especialmente cuando se mezcla con cafeína! Con este producto, más es *no* mejor. Obviamente, la efedrina debe tratarse con el mismo respeto que le daría a cualquier medicamento recetado.**

Tenga cuidado con el uso de efedrina si está tomando otros medicamentos, ya que es imposible saber con certeza qué efecto tendrá la interacción. Como todo lo relacionado con la biología, la variación es el rey, así que experimente con esta combinación

antemano para ver cómo afecta la química de tu cuerpo personal. Inicialmente, evalúe su tolerancia a las cosas al no tomar la dosis recomendada completa. Muchos factores afectan la acción de las drogas, incluidos, entre otros, el estado de ánimo, la química del cuerpo, otros medicamentos o enfermedades, y su historial psicológico. Incluso un profesional médico no podría decir con certeza qué efecto tendría una interacción, así que sea prudente. Las dosis variarán de acuerdo con el peso corporal, la masa muscular y la forma en que usted reacciona personalmente a los medicamentos en general. Algunas personas son más sensibles que otras. Recuerde, no lleve nada en su kit de supervivencia que no conozca íntimamente y no esté preparado para usar.

Hay muchas marcas de cafeína / efedrina en el mercado. Como cualquier otra cosa, saber qué buscar con anticipación evitará que te timen. Consulte la etiqueta para ver la cantidad de cafeína y efedrina en el producto. Si no está en la lista, no puede estar seguro de que está recibiendo el trato real. La cafeína se encuentra en la nuez de cola y la gurana, entre otras cosas, por lo que la etiqueta puede decir "gurana, 180 mg". La cantidad de cafeína en miligramos (generalmente 55 mg) debe enumerarse después del producto del que se obtuvo y es la información más importante. En lugar de la palabra "efedrina", la etiqueta podría leer Ma Huang. En general, 120 mg de Ma Huang es equivalente a alrededor de 12 mg de alcaloides de efedrina. Encuentre una marca que tenga una proporción de cafeína a efedrina de ocho a uno y ha encontrado lo que necesita.

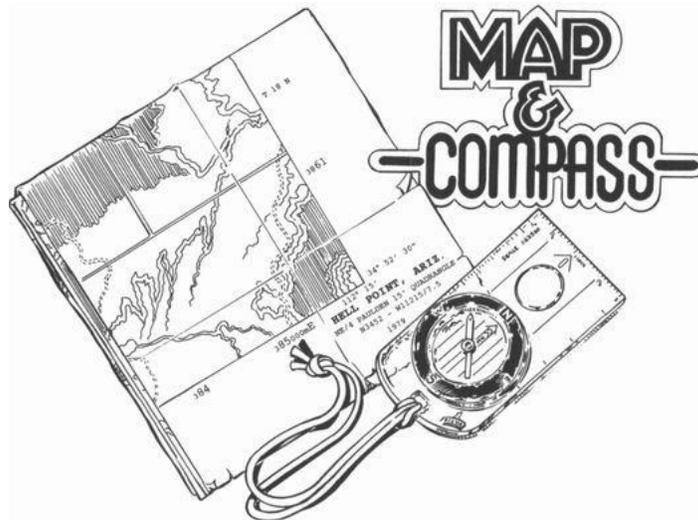
¿Cuánto cuesta?

La fisiología humana individual y su reacción a cualquier tipo de droga es un comodín. Aun así, las variables obvias dictan cuánto de la pila debe probar, incluida la masa corporal y la pureza de su sistema. En otras palabras, si pesa 275 libras de músculo sólido como una roca, necesitará más para el efecto deseado que una persona de 112 libras. Si eres un fanático del café y bebes varias tazas al día, lo más probable es que también necesites más de la mezcla. Una dosis típica para un hombre grande y sano es 200 mg de cafeína con 25 mg de efedrina. Una filosofía de "más es mejor" no se aplica a la pila, por lo que si la dosis anterior no le suena, es una persona muy grande o muy tolerante a las drogas. Para individuos más pequeños o mujeres, reduzca la dosis a la mitad, 100 mg de cafeína con 12.5 mg de efedrina. La cafeína y la efedrina se pueden ajustar en sus cantidades hasta que las vacas vuelvan a casa, todo con efectos variables. El aumento del componente de cafeína de la pila podría ser el camino a seguir si desea aumentar la dosis general, especialmente si es un bebedor de café, pero hágalo solo en incrementos de 50 mg y no exceda los 400 mg en general. Aumentar la efedrina a 50 mg puede ponerse feo y puede provocar nerviosismo y náuseas, a veces sin un efecto estimulante tangible. Repasar la marca de 50 mg puede provocar que se sienta mentalmente separado e "incómodo". En resumen, aumentar la dosis de efedrina tiene poco o ningún beneficio, aparte de crear una experiencia desagradable. Si bien las dosis grandes de la pila no lo cortan, las dosis múltiples regulares durante todo el día (no más de tres a cuatro en un período de 24 horas) parecen funcionar bien. Además, si puedes gestionarlo, cualquier cantidad de sueño entre dosis intensifica el efecto estimulante. ¡Viva la siesta todopoderosa!

Desafortunadamente, tanto la cafeína como la efedrina son cerdos de agua. La pila debe tomarse con medio cuarto de galón de agua si es posible. Cuando sientes que los efectos de la pila disminuyen, tomar otro medio cuarto a un cuarto parece revivir la estimulación. Lo creas o no, tomar demasiada cafeína puede calmarte. Exagere en la pila y es posible que se sienta letárgico y con sueño. Beber un litro de agua parece revertir la tendencia. De ninguna manera abogo por el abuso de ninguna droga. Considera la información anterior, si eliges usarla, como se pretende, como una herramienta más en tu arsenal para mantenerte vivo a ti y a las personas que te importan.

7.5 minutos
mapa topográfico y brújula: averiguar con certeza si
realmente estás en Shit Creek.

Si sabe cómo usarlos, un mapa y una brújula decentes pueden ahorrarle una cantidad considerable de tiempo y problemas al aire libre. Cualquiera de los dos puede proporcionar pistas que eviten que se desarrolle una situación de supervivencia. La ventaja de un mapa topográfico, o "mapa topográfico", es que proporciona una vista panorámica de varias millas cuadradas de tierra, completa con características del terreno y otras cosas. El término "mapa de 7,5 minutos" se refiere a la cantidad de tierra que representa el mapa, y son los mismos mapas que normalmente lleva el personal SAR. Aunque puede comprar mapas topográficos que muestran muchas más millas, cuanto más tierra se muestre en el mismo tamaño de papel, menos detalles se mostrarán. Una vez que comprenda cómo leer un mapa topográfico, nuevamente, algo que debe hacer antes de una situación de supervivencia, todas esas pequeñas líneas onduladas comienzan a formar una imagen. Las montañas y las colinas parecen brotar del papel, mientras que los cañones y arroyos se hunden profundamente en su llanura. Después de un tiempo, el mapa toma una imagen tridimensional de la tierra sobre la que camina, que es precisamente el punto. Una hoja de ruta no le dirá que su ruta de viaje propuesta tiene un cañón de 300 pies en el camino. Los mapas topográficos de travesía también incluyen muchos otros detalles, como vías fluviales, pantanos, molinos de viento, tanques de ganado, ruinas indias, carreteras, senderos, líneas eléctricas, sitios mineros y casas de campo.



Hay docenas de brújulas en el mercado, muchas con campanas y silbatos especializados en un cierto aspecto de la orientación. Para la mayoría de los aventureros al aire libre, una brújula de placa base simple funciona muy bien junto con un mapa topográfico. Muchas personas que conozco llevan una brújula de placa base alrededor del cuello como parte de un collar de desierto. También llevo una pequeña combinación de brújula y termómetro que cuelga de una cremallera en mi riñonera. Esto proporciona un cojineté direccional rápido de uso general sin tener que desempacar el fregadero de la cocina.

Usar un mapa y una brújula es una forma de arte. Usar ambos de manera efectiva requerirá lectura y práctica adicionales de uno de los muchos libros de orientación disponibles. Es muy fácil atornillarse y terminar viajando exactamente en la dirección opuesta a la que pretendía ir. Para algunas personas con un conocimiento limitado sobre su uso, tener un mapa y una brújula puede proporcionar la falsa confianza necesaria para empeorar una mala situación. Al igual que los bordes cortantes y el fuego, ambos son simplemente herramientas y deben usarse repetidamente para ganar competencia. Supongo que muchas personas que llevan una brújula no tienen idea de cómo usarla. Si bien lo mismo puede decirse de un mapa, al menos la persona lo compró para un área específica al aire libre, por lo tanto, el acto de comprar requirió una planificación y reflexión avanzadas. La abuela no te comprará un mapa topográfico específico para Navidad a menos que eso sea lo que hayas pedido, pero te conseguirá una brújula como relleno de medias. Si tuviera que elegir entre uno u otro, elegiría el mapa, sin duda. Hay varias formas alternativas de saber en qué dirección viaja, pero muy pocas le permiten saber cuál es

sobre la siguiente cresta.

Animo a todos los recreacionistas al aire libre a tomar un curso de orientación básica. Las clases a menudo están disponibles a bajo precio a través de una universidad comunitaria local, Posse de Búsqueda y Rescate, o en la tienda de campamento del vecindario. He tomado varias clases de orientación y todavía me siento algo incompetente con la orientación completa. La razón: no lo uso lo suficiente como para permanecer en la práctica. No pasa mucho tiempo para que el desvanecimiento cerebral cause estragos en sus habilidades de orientación. Tome clases de actualización a menudo, especialmente si no usa mucho la habilidad en el campo. Lo que hago en el monte, con o **sin mapa y brújula, es presta atención. Presto atención a dónde voy, tomando notas mentales de características inusuales del terreno, objetos hechos por el hombre como cercas y tanques de ganado, y dónde está el sol en relación con el horizonte.** Como vivo en una casa solar pasiva, presto atención todos los días al sol que atraviesa el cielo. En invierno (en América del Norte), el sol cuelga bajo en el cielo del sur y alcanza su punto más bajo por el solsticio de invierno. Durante los próximos meses, el arco del sol sube más y más hasta que alcanza su punto máximo durante el solsticio de verano. Mirar el sol, prestar atención a dónde sale, a su trayectoria y a dónde se pone, me da una idea de la dirección y me proporciona un giro definitivo de 180 grados en mi viaje de regreso a casa. En otras palabras, si empiezo a caminar hacia el oeste temprano en el día con el sol a mis espaldas, Sé en general que para volver sobre mis pasos hacia el este al final del día, el sol debería estar a mi espalda nuevamente. El seguimiento del sol también proporciona una lectura precisa de cuántas horas de luz solar quedan. Obviamente, el seguimiento solar no es efectivo en ciertas partes del país o en días nublados. También presto atención de dónde vengo y frecuentemente miro hacia atrás por encima del hombro mientras viajo. Esto me familiariza con el aspecto del terreno en el camino de regreso. Si no regreso usando la misma ruta, al menos, me abre los ojos a más césped, lo que me permite obtener una mayor conciencia de mi entorno. Cuando un coyote se mueve, no solo mira hacia adelante. Su cabeza y cuerpo están en constante movimiento, absorbiendo y procesando la mayor parte de su entorno como sea posible. No puede darse el lujo de dejar pasar oportunidades que dan vida. El sol debería estar a mi espalda otra vez. El seguimiento del sol también proporciona una lectura precisa de cuántas horas de luz solar quedan. Obviamente, el seguimiento solar no es efectivo en ciertas partes del país o en días nublados. También presto atención de dónde vengo y frecuentemente miro hacia atrás por encima del hombro mientras viajo. Esto me familiariza con el aspecto del terreno en el camino de regreso. Si no regreso usando la misma ruta, al menos, me abre los ojos a más césped, lo que me permite obtener una mayor conciencia de mi entorno. Cuando un coyote se mueve, no solo mira hacia adelante. Su cabeza y cuerpo están en constante movimiento, absorbiendo y procesando la mayor parte de su entorno como sea posible. No puede darse el lujo de dejar pasar oportunidades que dan vida. El sol debería estar a mi espalda otra vez. El seguimiento del sol también proporciona una lectura precisa de cuántas horas de luz solar quedan. Obviamente, el seguimiento

Algunas personas están dotadas de un sentido natural de dirección. Algunos no pudieron salir de una bolsa de papel. Si eres el último, presta especial atención a tu entrenamiento y a los pasos adicionales necesarios para permanecer en el desierto. Independientemente de su experiencia, cualquiera puede perderse, o como a algunos les gusta decir, "temporalmente desorientados", en el bosque. Considero que tengo un sentido de dirección excepcional y me he perdido más de una vez. La forma más fácil de no perderse es permanecer encontrado en cada paso del camino.



Dos barras de dulces o nutrición: un poco de glucosa para ese empujón final para salvar tu dosis.

La comida no es una prioridad en una situación de supervivencia moderna. Viendo como el récord mundial de ayuno fue de 72 días, logrado en un ataúd de vidrio lleno de serpientes, no menos, saltarse un almuerzo o dos parece aceptable. Aunque el hambre es incómoda, especialmente cuando se combina con factores estresantes de la naturaleza, como el calor, el frío, la altitud, los insectos, el viento y el aumento de la actividad física, las personas privadas de alimentos aún pueden funcionar durante un largo período de tiempo. La mayoría de los estadounidenses poseen calorías adicionales en su medio o en otro lugar para superar el escenario estadístico de tres días. A mi entender, lo más difícil de tener hambre es pensar en tener hambre. La persona promedio come una tonelada de comida cada año, por lo que para la mayor parte de la población, no tener comida durante unos días no es un gran problema. De acuerdo, el primer día apesta, así como el segundo día, pero para el tercer día el cuerpo comienza a recibir el mensaje. El ayuno (deliberadamente no comer) ha existido durante miles de años. En algunas religiones es una práctica estándar. He ayunado varias veces y si nunca lo has probado, te recomiendo que lo hagas. Las comidas que duran más de 2 o 3 días eliminan completamente el glucógeno del hígado y utilizan casi la mitad de las reservas de glucógeno de los músculos. Después de esto, si el cuerpo sigue sin comida, literal y figurativamente, el cuerpo sintetiza glucosa a través de nuestro viejo amigo gluconeogénesis. Los cuerpos cetónicos se forman por la oxidación de los ácidos grasos que los músculos y el cerebro utilizan como energía. En una persona con alimentación normal, la oxidación de cetonas representa menos del 3 por ciento de la factura total de energía de esa persona. Los ayunos más largos producen tantos cuerpos cetónicos que proporcionan más del 40 por ciento de los requerimientos de energía del cuerpo y hasta el 50 por ciento de las necesidades de glucosa del cerebro. Eventualmente, cuanto más rápido es el ayuno, menos glucosa usa el cuerpo, por lo tanto, reduce la cantidad de canibalización que el cuerpo debe sufrir para apoyar la gluconeogénesis. Los escenarios de hambre en la vida real, como el Partido Donner en el que sobrevivieron muchas más mujeres que los hombres, muestran que las mujeres pueden tener una ventaja metabólica sobre los hombres. Algunos factores son evidentes, como una masa corporal magra más baja típica y un mayor porcentaje de grasa corporal, pero aún existen otras diferencias para el estudio y la especulación. por lo tanto, reduce la cantidad de canibalización que el cuerpo debe sufrir para soportar la gluconeogénesis. Los escenarios de hambre en la vida real, como el Partido Donner en el que sobrevivieron muchas más mujeres que los hombres, muestran que las mujeres pueden tener una ventaja metabólica sobre los hombres. Algunos factores son evidentes, como una masa corporal magra más baja típica y un mayor porcentaje de grasa corporal, pero aún existen otras diferencias para el estudio y la especulación. por lo tanto, reduce la cantidad de canibalización que el cuerpo debe sufrir para soportar la gluconeogénesis. Los escenarios de hambre en la vida real, como el Partido Donner en el que sobrevivieron muchas más mujeres que los hombres, muestran que las mujeres pueden tener una ventaja metabólica sobre los hombres. Algunos factores son evidentes, como una masa corporal magra más baja típica y un mayor porcentaje de grasa corporal, pero aún existen otras diferencias para el estudio y la especulación.

Un ayuno relajante en el que esté bebiendo un vaso alto de agua de limón no puede compararse de ninguna manera con una emergencia en el desierto, pero le dará algunas respuestas, al menos fisiológica y psicológicamente, sobre cómo su cuerpo enfrenta la falta de alimentos. Lo último que necesita en una situación de supervivencia son más incógnitas, por lo que cada vez que pueda reducir el factor miedo con un entrenamiento simple y experiencia práctica, hágalo.

No muy diferente del argumento del cuchillo, la comida en la supervivencia a corto plazo es objeto de acalorados debates. Algunas personas sienten que debe ayunar a menos que sea capaz de cosechar al menos su tasa metabólica basal en energía o la cantidad de calorías quemadas sin hacer absolutamente nada. Su argumento es que mordisquear pequeños trozos de comida aquí y allá inhibe la respuesta del cuerpo a cambiar completamente a sus reservas. Los requisitos basales de tasa metabólica varían ampliamente según la edad, el sexo, el peso muscular y óseo, y la altura, por lo que determinar cuántas calorías quemadas sentado en tu trasero puede ser un desafío. Como nota al margen interesante, los ayunos que duran más de 14 días hacen que la TMB del cuerpo disminuya en un 21 por ciento a medida que el cuerpo se vuelve súper eficiente con sus recursos.

Otras personas prefieren el método de llevar lo que puedas obtener, como un amigo mío que enseña personal militar. Después de marchar por el calor abrasador del desierto durante unos días con un equipo de las Fuerzas Especiales, un conejo de cola de algodón revive a toda la tripulación y están listos para partir. Una cola de algodón del desierto no llega lejos entre ocho SEALs de la Marina, pero de todos modos lo jura. Por supuesto, el acondicionamiento físico de este tipo de soldado es muy diferente de lo que la mayoría de la gente ha logrado. La investigación médica ha encontrado que la producción de cetonas puede detenerse después de comer solo 150 gramos de carbohidratos por día, por lo que la elección es suya. Con todo, solo hay una manera de saber cómo se siente su cuerpo bajo el estrés de no tener alimentos y es probarlo usted mismo.

Dicho esto, considere llevar un par de bocadillos de alta energía en su kit de supervivencia. La mayoría de todos en algún momento u otro han "golpeado la pared", habiendo quemado su suministro de carbohidratos disponible. Una pequeña patada de azúcares y carbohidratos simples podría ser todo lo que se necesita para ayudar a sacar a su trasero cansado de una posible escena mortal. Más importante aún, trabajar a menos del 60 por ciento de su nivel máximo de esfuerzo utiliza más grasa que los carbohidratos, lo que ayuda a prevenir el agotamiento. Si los carbohidratos corporales disponibles se drenan, la producción de calor comienza a fallar y usted se vuelve hipotérmico mucho más rápido. **Para usar las reservas de grasas restantes, carbohidratos debe ser agregado. Tenga cuidado, ya que estas últimas oraciones sin duda han matado a cientos de personas.**

Dado que la psicología juega un papel primordial en el mundo de mantenerse con vida, tener la comodidad psicológica de un

la merienda para llevar podría ayudar a calmar el pánico interno, ayudando al sobreviviente a concentrarse en algo más que el miedo. Tu reserva de comida también podría gastarse bien ayudando a otros en tu tribu. Tenga en cuenta que me refiero a un refrigerio que tiene con usted. Independientemente de la psicología, para la gran mayoría de las personas, el pastoreo al azar en plantas silvestres comestibles es algo completamente diferente. A menos que tenga la capacitación necesaria para identificar positivamente las plantas comestibles en su área, ¡deje las plantas en paz! Como hemos discutido en minucias, el estrés que sufrirán su cuerpo, mente y emociones es extremo. Espere que todas las habilidades motoras finas y complejas se vayan al infierno en una canasta de mano, incluidas sus habilidades cognitivas. No es momento de jugar con plantas silvestres y la preparación prolongada que muchos requieren para la comestibilidad. Además, Las plantas silvestres comestibles en general no saben a pizza, y todos los alimentos requieren agua para la digestión, especialmente las proteínas. Si le falta agua, planifique ayunar, incluso si tiene acceso a un caso de Ding Dongs. Aunque algunos argumentarían en contra del sentido común y la prueba estadística hasta que las vacas regresen a casa, si tuviera que limitarlo a un solo artículo durante su emergencia, y eligiera comida en lugar de ropa o agua, lo más probable es que lo saquen del acervo genético. ¿Recuerdas hipotermia e hipertermia? y si elige comida en lugar de ropa o agua, lo más probable es que sea eliminado del acervo genético. ¿Recuerdas hipotermia e hipertermia? y si elige comida en lugar de ropa o agua, lo más probable es que sea eliminado del acervo genético. ¿Recuerdas hipotermia e hipertermia?

Hay más opciones de barras energéticas que pulgas en una rata de carga, todas prometedoras de salvación eterna en la tierra de la nutrición equilibrada. Muchos saben a calcetines sucios. Algunos amenazan con aflojar los dientes si te atreves a comerlos en el frío. Independientemente de la barra de energía que elija, asegúrese de tener en cuenta lo siguiente. Los alimentos contienen tres macronutrientes: proteínas, carbohidratos y grasas. Cada grupo contiene una cierta cantidad de kilocalorías (kcal), o unidades de energía alimentaria. Cada kilocaloría es equivalente a 1,000 calorías y es la cantidad de calor requerida para elevar la temperatura de 1 kg de agua pura a 1 ° C. Una libra de peso corporal equivale a alrededor de 3.500 kcal. ¡Con 280 kilocalorías cada una, son casi 13 barras de caramelo Snickers! Las mayores reservas de energía se encuentran en las partes más grandes del cuerpo, principalmente los músculos (alrededor de 28 kg) y las grasas (15 kg).

1,200 kcal de carbohidratos, 24,000 kcal de proteína y 135,000 kcal de grasa, ¡una verdadera bonanza de energía almacenada! Las raciones de supervivencia, en su sentido más verdadero, no deben considerarse comidas sustitutas. Su objetivo principal es proporcionar azúcar al sobreviviente para minimizar el catabolismo y la deshidratación para aumentar el tiempo de supervivencia. Los alimentos de supervivencia ideales poseen los tres macronutrientes: grasas, carbohidratos y proteínas, que se metabolizan a diferentes velocidades dentro del cuerpo. Las grasas contienen la mayor cantidad de kilocalorías a la friolera de 9.3 kcal por gramo. Los carbohidratos vienen en segundo lugar con 3.79 kcal por gramo, luego las proteínas con 3.12 kcal por gramo. Si bien las grasas están llenas de calorías, el cuerpo tarda un tiempo en metabolizarse en los azúcares o glucosa simples necesarios para obtener energía. Adicionalmente, Las grasas no son bien toleradas como fuente de energía a grandes altitudes. Si su viaje implica pasar tiempo en el aire, planea sustituir algunas de las grasas y proteínas por carbohidratos adicionales, ya que los carbohidratos ya están parcialmente oxidados y requieren menos oxígeno del cuerpo para convertirse en energía, ¡hasta 8 a 10 por ciento menos! Más que cualquier otro nutriente, excepto el agua, una ingesta reducida de carbohidratos agota las reservas de glucógeno muscular, lo que hace que la resistencia se vea afectada. **Para la supervivencia a corto plazo (de uno a tres días), la falta de calorías no es tan importante para el rendimiento como la falta de carbohidratos.** Los azúcares y carbohidratos simples proporcionan energía rápida porque se metabolizan muy rápidamente y son necesarios para que el cuerpo pueda acceder a sus depósitos de grasa almacenados. Sin embargo, a largo plazo, si no se acompaña de ciertos carbohidratos complejos y proteínas para la estabilización, esta fuente rápida de energía deja su cuerpo con la misma rapidez. El resultado es el infame choque de azúcar similar al experimentado después de ingerir medio galón de helado de nuez de mantequilla en una sola sesión.

Las proteínas no son alimentos de supervivencia ideales, especialmente en climas cálidos, por varias razones. Si el agua es escasa, se deben evitar las proteínas, ya que el metabolismo de la proteína agota las reservas de agua corporal. El metabolismo de las proteínas produce urea, un compuesto tóxico excretado por los riñones. Cuantas más proteínas coma, más agua dedicará el cuerpo a la producción de orina para eliminar la urea del cuerpo. Comer cantidades de proteína en una situación de agua limitada acelera la muerte por deshidratación mucho antes de morir de hambre. Sin embargo, en un escenario de supervivencia a largo plazo donde la inanición es una posibilidad, el cuerpo consume proteínas de todos modos catabolizando el tejido muscular. A diferencia de las proteínas, el metabolismo de los carbohidratos y las grasas, en cierta medida, contribuye a las reservas de agua corporal de hasta 12 a 17 onzas por día, dependiendo del tipo de dieta. Además, El metabolismo de las proteínas produce una tasa metabólica más alta, por lo que utiliza más energía y genera más calor. Independientemente de las aparentes contraindicaciones, use el sentido común y adáptese a su situación particular. Las proteínas son una cosa maravillosa en ambientes fríos de baja elevación que tienen abundante agua potable disponible.



Desarrollado en 1981, el índice glucémico (IG) es un sistema numérico para medir qué tan rápido los carbohidratos en varios alimentos provocan un aumento en el azúcar o glucosa en la sangre. Los alimentos ricos en grasas y proteínas no hacen que los niveles de azúcar en la sangre aumenten tanto. Cuanto mayor sea el número GI, mayor será la respuesta de azúcar en la sangre. En general, un IG de 70 o más es alto, 56 a 69 medio, y 55 o menos es bajo. Hasta principios de los años 80, los científicos suponían que solo los azúcares simples digeridos producían rápidos aumentos en los niveles de azúcar en la sangre. En verdad, muchos azúcares simples no elevan los niveles de glucosa más que algunos carbohidratos complejos, ya que no todos los carbohidratos actúan de la misma manera cuando se digieren. Los alimentos que producen los IG más altos incluyen varios de los alimentos ricos en almidón que la gente devora comúnmente, incluidos panes, cereales para el desayuno y papas al horno. Incluso el azúcar de mesa es bajo en la lista de IG en comparación. Los alimentos con bajo índice glucémico incluyen frijoles, cebada, pasta, avena, varios tipos de arroz y frutas ácidas, entre otros.

El consumo de alimentos con un IG alto, como una rosquilla en polvo cubierta de chocolate con chispitas de purpurina púrpura, hará que su nivel de azúcar en la sangre se dispare. En respuesta, su páncreas libera insulina en un intento de combatir el aumento de los niveles de azúcar a medida que su cuerpo se entrega a una sobrecarga de dulces a la par de la fiesta de Navidad de la oficina. Las proteínas contienen glucagones. Estos chicos nadan alrededor del torrente sanguíneo tratando de estabilizar el azúcar en la sangre, ayudando a prevenir el choque que experimenta su cuerpo al consumir carbohidratos o azúcares simples solo. La moraleja de la historia es que el sobreviviente debe, si es posible, llevar una fuente de alimento que contenga azúcares y carbohidratos simples que aceleren el cuerpo de inmediato. Este mismo alimento también debería contener carbohidratos de mayor duración para energía a corto plazo y grasas para energía sostenida de larga duración. Proteínas,

Un ejemplo perfecto de combinación de alimentos es "pemmican", un alimento básico de los indios americanos que poseía los tres macronutrientes: bayas para azúcares e hidratos de carbono simples, carne para proteínas y grasa para grasas. Los tres elementos se prepararon y combinaron para crear la mejor comida aborigen.



RESUMEN

Mientras prueba las ediciones finales de este libro, otra historia de desamor innecesaria llegó a las noticias. Una pareja de fuera del estado condujo su Jeep alquilado por una carretera poco transitada en febrero hacia uno de los famosos Monumentos Nacionales del sur de Utah, una carretera que incluso los lugareños consideraban apenas transitable en el mejor clima. Como simplemente estaban en una excursión de un día, no trajeron consigo ropa, equipo o alimentos adicionales aparte de un paquete de caramelos Skittles y algunas semillas de girasol. No le dijeron a nadie a dónde iban y cuándo esperaban regresar y pasaron por el centro de visitantes abierto hasta el monumento.

Horas después, una tormenta de nieve enterró su Jeep en el cuadro, transformando su viaje de un día en un episodio de supervivencia de seis días en la naturaleza. El hombre de 26 años fue descubierto quemado por el sol, mojado y tropezando por un camino por los ganaderos locales. Su compañera de 27 años murió de hipotermia. **Debido a un caso clásico de falta de preparación, una familia más llora la muerte prematura de un ser querido. Ninguno *planes* para encontrarse en una situación de supervivencia.** Eso es parte de lo que hace que las situaciones de supervivencia sean tan aterradoras. Si bien no hay garantías en la vida, y mucho menos en el salvaje mundo de la supervivencia, la preparación anticipada para cualquier excursión al aire libre no tiene precio.

La verbosidad en este libro no significa poco a menos que practiques lo que se ha predicado, aunque de ninguna manera insinúo que debes convertirte en un psicópata de supervivencia para salir con vida.

Me doy cuenta de que podrías eliminar ciertos componentes del kit de supervivencia y agregar otros específicos a tus necesidades, y te animo a que lo hagas. ¡No cargues lo que no crees!

Aunque este manuscrito está repleto de detalles técnicos, recuerde siempre el arte sagrado de la simplicidad. Como con casi cualquier cosa que involucre la naturaleza, independientemente del entrenamiento previo, el sentido común lo llevará lejos. El desierto no es para ti o contra ti, ella simplemente "es" y es tu trabajo como sobreviviente adaptarte a ella. Si se encuentra en una emergencia que pone en peligro la vida, cálmese lo mejor que pueda, considere sus opciones y PRUEBE. Tu vida es preciosa. Mientras estés tibio al tacto y tengas aliento en tus pulmones, nunca te rindas y siempre recuerda "¡Fiesta!"

dieciséis

**LO INCREÍBLE "LOS DIBUJOS Y
LAS FOTOS SON REALMENTE FRESCOS
PERO SOY
DEMASIADO PERFECTO PARA LEER
ESTE LIBRO "NOTAS DEL CLIFF**

1. Estadísticamente hablando, lo que lo matará primero al aire libre es que su temperatura corporal central se vuelve demasiado fría (hipotermia) o demasiado caliente (hipertermia). Mire el clima antes de su viaje y prepárese para los extremos.
2. Las dos formas más fáciles de regular la temperatura corporal en climas cálidos y fríos son ropa y agua adecuadas. ¡Empaca ropa extra y mantente hidratado!
3. Como parte de tu preparación *antes de* Al salir al aire libre, deje un plan de juego con dos personas de su confianza, que se pueden enviar al personal de búsqueda y rescate si es necesario. Este plan de juego debe indicar claramente, con el mayor detalle necesario, *dónde* tu vas *cuando* Regresarás, *OMS* está en tu grupo, lo que estás conduciendo, y *por qué* Estás haciendo el viaje. ¡Apégate al plan que creas!
4. Asegúrese de que el transporte que utiliza esté en buen estado de funcionamiento y contenga equipo de emergencia.
5. Tenga en su persona un kit de supervivencia de calidad relevante para el medio ambiente y sepa cómo usarlo.
6. Sepa cómo señalar el rescate de forma rápida y eficiente.
7. ¡No se arriesgue innecesariamente, descanse a menudo, cálmese y mantenga una actitud de "fiesta"!

Si hace FRÍO afuera

- Reduzca la pérdida de calor: salga del viento, del suelo frío y quítese la ropa mojada.
- Póngase ropa seca y aislante y busque o haga refugio. Presta especial atención a proteger tu cabeza, cuello y torso.

- Enciende un fuego si es necesario. Reúna madera extra para la noche.
- Beba su agua (caliente si es posible con unos cuantos caramelos duros disueltos o azúcar). La orina clara significa que su cuerpo tiene suficiente agua.

- Coma alimentos ricos en energía (carbohidratos) durante todo el día.
- Familiarícese con su área y "acampe" temprano antes de que oscurezca.
- Descansa y conserva tu energía a menos que estés realizando tareas vitales o haciendo ejercicio para mantenerte caliente.
- Mantener una actitud tranquila y positiva.
- Esté preparado para señalar a los rescatistas en todo momento.

Si hace calor afuera

- Reduzca la ganancia de calor: salga del sol y del suelo caliente.
- Proteja su cuerpo con ropa holgada y de colores claros. Presta especial atención a la cabeza y el cuello.
- Moja tu ropa si el agua es abundante.
- No te muevas durante el calor del día.
- Bebe tu agua! Si el agua es abundante, obligarse a beber hasta que su orina esté "clara". La orina clara significa que su cuerpo está completamente hidratado.

- Familiarícese con su área temprano y "acampe" antes de que oscurezca, incluso si planea mudarse durante la noche cuando hace más frío.

- Descansa y conserva tu energía.
- Mantener una actitud tranquila y positiva.
- Está preparado para señalar a los rescatistas en todo momento.

Lo que hay que tener

Los componentes del kit de supervivencia descritos en este libro se enumeran en la página siguiente para su conveniencia. Ya sea que lleve estos artículos o un híbrido de su propia creación, un kit básico para lidiar con un escenario de supervivencia a corto plazo debe contener las siguientes ideas. No te dejes atrapar por detalles como una determinada marca o tipo de cuchillo. Piense en cambio en las cualidades generales que tiene el filo (cuchilla) y asegúrese de que encaja de manera efectiva con sus necesidades, entorno y nivel de habilidad generales. Además de la ropa, el agua, los dispositivos de señalización y una actitud de "fiesta activa", las siguientes ideas no se presentan en ningún orden establecido porque el orden será dictado por su escenario particular.

**Conceptos imprescindibles para un kit
de supervivencia a corto plazo**

- Medios adecuados para regular la temperatura corporal para su entorno (ropa).
- Medios adecuados para crear agua potable para regular la temperatura corporal para su entorno.
- Múltiples medios efectivos para la señalización de rescate. (Los espejos de señal no funcionan en días nublados o de noche).
- Una actitud de "fiesta".
- Una vanguardia.
- Métodos para crear y mantener el fuego.
- Cordaje (cuerda o soga).
- La voluntad y el conocimiento determinados para usar lo que tienes en todo su potencial.

Componentes del kit de supervivencia en el kit de Cody

- Dos bolsas de congelador de alta resistencia.
- Tintura de yodo 2%.
- Un condón (no lubricado).
- Manta de espacio regular.
- Un rollo de hilo dental.
- Cinta de agrimensur de color.
- Silbato de plástico de colores brillantes y sin guisantes.
- Cocinas revestidas de parafina, para golpear en cualquier lugar en una caja fuerte a juego de colores brillantes.
- Butano desechable más ligero.
- Arrancador de fuego de bloque de magnesio con hoja de sierra.
- Seis a ocho bolas de algodón saturadas con vaselina en un vial de película de colores brillantes.
- Lente de aumento del tamaño de una tarjeta de crédito en una vaina de colores brillantes.
- Linterna y cordón con dos pilas AA.
- Dos baterías AA de repuesto con fecha de compra.
- Cuchillo extra de acero al carbono con funda.
- Tubo de plástico transparente para beber.
- Contenedor de agua plegable de 1 a 2 galones.
- Dos bolsas de barril de 55 galones o tres bolsas de hojas de gran capacidad.
- Manta de espacio pesado.
- Gorro de lana o sintético.
- Pañuelo de algodón.
- 100 pies de cable de paracaídas de prueba de 550 libras.
- Espejo de vidrio de 3 x 5 pulgadas, señal visible con bolsa de colores brillantes reforzada con cinta adhesiva.
- Botiquín casero de primeros auxilios.
- El paquete de baterías patentado del tío Peppy.
- Mapa topográfico de 7,5 minutos y brújula.
- Dos barras de dulces o nutrición.

NOTA: Se pueden agregar otros artículos para personalizar su collar de supervivencia, como una luz LED, una pequeña brújula, fósforo de metal, y así sucesivamente.



Elegir al instructor adecuado

Muchos "instructores de supervivencia" se pueden encontrar en Internet, en forma impresa y en otros lugares. Lo más probable es que tengan buenas intenciones, mientras que otros ven una oportunidad de obtener ingresos adicionales debido a la creciente popularidad de la capacitación en autosuficiencia. *Es importante que elija sabiamente a sus instructores.* Los consejos que tome sobre la seguridad y la vida de usted y sus seres queridos deben provenir de una fuente muy informada. Está aprendiendo habilidades que podrían salvarle la vida: no está comprando un horno tostador. Independientemente del tamaño aparente de una escuela al aire libre y el atractivo de los medios, la variable número uno en la calidad de su programa es la calidad de sus instructores. Los siguientes son consejos para ayudarlo a elegir un buen instructor, ya sea que esté buscando habilidades en supervivencia al aire libre, vida primitiva o preparación para el hogar. *Recuerde, cualquier escuela es tan buena como sus instructores.*

1) Pida ver el currículum del instructor. ¿Su potencial instructor ha estado enseñando durante diez años o diez semanas? En general, las habilidades de autosuficiencia requieren muchos años de entrenamiento y práctica antes de que se pueda obtener competencia. Pregunte para ver si el instructor ha estado enseñando habilidades continuamente durante sus autoproclamados años de operación. No es raro que los "30 años de experiencia" de alguien incluyan los 20 años en los años 70 y 80 cuando operaban una compañía de exterminio de insectos a tiempo completo.

2) Entrena de alguien que enseñe habilidades de supervivencia a tiempo completo si es posible. ¿Te sentirías cómodo viendo a un médico que practicara medicina tres meses al año? Las grandes escuelas con docenas de instructores tienen la tarea imposible de tratar de mantenerlos empleados a tiempo completo. Dado que encontrar trabajo durante todo el año en este negocio puede ser un desafío, localizar un instructor que se ajuste a esta categoría le dirá algo sobre ellos: que son muy buenos, muy afortunados o ambos.

3) Si su interés principal son las habilidades de la vida primitiva, capacítase con alguien que viva en su región geográfica.

Serán los más familiarizados con su flora y fauna local. Aprender a cosechar fruta de cactus de un esquimal es, en el mejor de los casos, incompleto. Si la calidad le preocupa, cuanto más tiempo hayan dedicado instructores dedicados a las áreas geográficas que enseñan, mayor será la experiencia que podrán transmitirle.

4) Pregunte acerca de los antecedentes del instructor. ¿Son conocidos y respetados por sus compañeros? ¿Están en las trincheras enseñando o simplemente un testaferro para su organización? En estos días, desafortunadamente, la escuela con el mejor diseñador de páginas web y folleto también se considera la mejor escuela de vida salvaje.

5) Tenga cuidado con el "experto", ya que la naturaleza está demasiado llena de variables para soportar este tipo de personalidad. Los grandes egos y las actitudes arrogantes son muy comunes en el campo de la supervivencia en la naturaleza. Una de las manifestaciones más desafortunadas de esta mentalidad es el hecho de no estar abierto a aprender material nuevo. Cualquier instructor que le diga que solo hay una forma de hacer una habilidad está destinado a ser eclipsado por un humilde estudiante que no tiene prejuicios preconcebidos sobre cómo se hace esa habilidad.

6) Si su interés en aprender habilidades de supervivencia es más profundo que experimentar unas "vacaciones ecológicas" geniales, estudie con alguien que conozca las habilidades de la vida primitiva y las habilidades de supervivencia modernas. La mayoría de las escuelas al aire libre confunden "habilidades modernas de supervivencia" con "habilidades de vida primitiva". Aunque hay una superposición entre los dos, aprender a peder un cuchillo de piedra tiene un valor limitado para su tía de 59 años si se ve inmersa en una situación de supervivencia en la naturaleza. En última instancia, y cuando se enseña en el orden correcto, conocer ambos conjuntos de habilidades le brinda un mayor potencial de éxito cuando se trata de un escenario de supervivencia. Cuando las fichas están bajas, un taladro con arco no sustituye a los fósforos ni a los conocimientos para usarlos.

7) Antes de asistir a un curso práctico, asegúrese de que la proporción estudiante-instructor calificado sea baja. A menos que obtenga un descuento en el precio, la instrucción práctica que involucra a más de diez o doce estudiantes hará que la calidad del curso se vea afectada porque pasará más tiempo viendo que haciendo. Específico instructores "calificados", ya que las grandes escuelas a menudo tienen una alta tasa de rotación de instructores y, por lo tanto, dependen de "pasantes" (futuros instructores que trabajan de forma gratuita para obtener experiencia). No hace falta decir que los pasantes aún no han logrado la experiencia de campo y la base de conocimientos de un instructor principal y principal.

8) ¿El curso de campo que está pensando en tomar realmente se enseña en el campo o simplemente "afuera"? La capacitación responsable en un grupo pequeño le permite cosechar materiales directamente de la naturaleza para obtener el máximo aprendizaje y disfrute. Un curso que suministre todas sus materias primas podría enseñarse fácilmente en el estacionamiento de una tienda de comestibles.

9) Tienes lo que pagas. Si alguna vez necesita usar sus habilidades, encontrará que no tienen precio.

Feliz entrenamiento !!



. . . to our web site

for more information about Cody Lundin's
Aboriginal Living Skills School at

www.alssadventures.com

or

Contact us via email: abodude@alssadventures.com

or

Snail mail at: ALSS, LLC

P.O. Box 3064

Prescott, Arizona 86302 U.S.A.



*The More You Know,
The Less You Need*

Tabla de contenido

[Alabanza](#) [Página de](#)

[título](#) [Página de](#)

[copyright](#) [Dedicación](#)

[Agradecimientos](#)

[Prólogo](#)

[¿POR QUÉ UN KIT DE SUPERVIVENCIA?](#)

[Capítulo 1 - SITUACIONES DE SUPERVIVENCIA: ¿CÓMO EMPIEZAN?](#) [Capítulo 2 - SUPERVIVENCIA VS.](#)

[VIDA PRIMITIVA O "VIVIR DE LA TIERRA" El escenario de supervivencia moderno](#) [Diferencias de vida](#)

[primitivas](#)

[Capítulo 3 - PSICOLOGÍA DE SUPERVIVENCIA Y LA IMPORTANCIA DE LA CAPACITACIÓN PREVIA ADECUADA](#) [Capítulo 4 - POR QUÉ EL TEMOR](#)

[CHUPA](#)

[Capítulo 5 - TRATANDO CON EL ESCENARIO DE SUPERVIVENCIA: ACTITUD, ADAPTACIÓN Y CONCIENCIA](#) [Actitud](#)

[Cultivando la locura racional y el arte de "Party On" ... Comprender la ... La esencia de la](#)

[conciencia de adaptación "Party on"](#)

[Capítulo 6 - REDUCIR LA AMENAZA DE LA SITUACIÓN DE SUPERVIVENCIA: LOS SIETE Ps](#) [Capítulo 7 - LO QUE SE NECESITA PERMANECER](#)

[VIVO: PATRONES DE PERSONALIDAD COMUNES Y PODEROSOS ... Rasgos de personalidad comunes de los sobrevivientes](#) [Calma y Recolecta](#)

[Improvise y Adapt](#) [Tome decisiones](#) [Endure](#) [Dards](#)

[Averigüe los pensamientos de los demás, la esperanza de la](#)

[lucha y prepárese para lo peor](#) [Mantenga el sentido del humor](#)

[Capítulo 8 - LA MANERA MÁS COMÚN DE EMPUJAR LAS MARGARITAS AL AIRE LIBRE](#) [Hipotermia](#) [Hipertermia](#)

[Cuando hace frío](#) [Cuando hace calor](#)

[Signos y síntomas de hipertermia](#) [Cómo](#)

[arruinar una membrana celular](#)

[Capítulo 9 - CÓMO SU CUERPO PIERDE Y GANA CALOR: LA FÍSICA DE CONGELAR SU ...](#) [Conducción](#) [Convección](#)

[Radiación](#) [Evaporación](#) [Respiración](#)

[Temperaturas frías](#)

[Temperaturas calientes](#)

[Capítulo 10 - SU PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA](#) [Clima](#)

[frío](#) [Clima cálido](#)

[El sistema de capas](#)

[Propiedades de los materiales de ropa](#)

[Métodos de producción de calor a corto y largo plazo](#) [Agua](#)

[Métodos exóticos de](#)

[deshidratación mortal](#)

[Cuatro factores para una hidratación más rápida: Hidratación rápida para una eficiencia máxima en ... Cuatro factores para una hidratación máxima acelerada Temperatura de volumen adecuada](#)

[Sales mínimas, carbohidratos y azúcares](#)

[carbonatación](#)

[Hiponatremia inquietantemente horrible Cosas](#)

[preciosas](#)

[Capítulo 11 - SOBRE SUS RESCATE: UNA INTRODUCCIÓN A SU AHORRO GRACIA Tecnología: la espada de doble filo](#)

[Capítulo 12 - AYUDANDO A LOS RESCATADORES A VOLVER A VIVIR: DEJANDO LOS RESCATADORES A 5 W ... DÓNDE irá CUANDO regrese](#)

[QUÉ vehículo está conduciendo \(o cualquier medio de transporte que esté usando\) QUIÉN está en su grupo POR](#)

[QUÉ está tomando el viaje El aviso de papel de aluminio](#)

[Capítulo 13 - ¿QUÉ ES UN KIT DE SUPERVIVENCIA? Hacer sus propias kitas opuestas a la compra de un factor a considerar antes de crear o comprar su kit de supervivencia Preparación de su kit: 13 consejos tentadores, probados y verdaderos para seguir Antes de crear ... Prepare su kit para ser: relevante para el medio ambiente Ligero y portátil a prueba de agua](#)

[Acondicionamiento físico y experiencia duraderos y confiables Variedad de condiciones](#)

[Componentes de uso múltiple Componentes](#)

[conservadores de calorías A prueba de pánico](#)

[Fácilmente comprado o hecho](#)

[asequible pero efectivo Probado en](#)

[campo simple](#)

[Capítulo 14 - COMPONENTES DEL KIT DE SUPERVIVENCIA Mis](#)

[prioridades del kit de supervivencia del contenedor del kit de supervivencia](#)

[Explicando los componentes de mi kit](#)

[Dos bolsas de congelador de servicio pesado \(un galón y un cuarto de galón\): valiente, barato ... Tintura de yodo 2%:](#)

[cómo no vomitar un pulmón desde el grifo al campo. Un condón \(no lubricado\): el placer privado, apasionado y](#)

[placentero de comprar ... Manta de espacio regular \(bronce y plata\): cómo usar esa cosa brillante ... Un rollo de hilo](#)

[dental: cuatro de cada cinco dentistas están de acuerdo en que puede ... Cinta de agrimensur de color \(3 o 4 pies\): Una](#)

[oportunidad para jugar a Hanseland Gretel ... Silbato de plástico de color brillante y sin quisantes: Cuando ser un golpe](#)

[duro vale la pena. Cocinas revestidas de parafina, para golpear en cualquier lugar en una combinación de colores](#)

[brillantes ... Encendedor de butano desechable \(de colores brillantes, no opaco, llama ajustable, ... Arrancador de fuego](#)

[de bloque de magnesio con hoja de sierra: sacando el máximo provecho de ... De seis a ocho Bolas de algodón](#)

[saturadas de vaselina en colores brillantes ... Lupas del tamaño de una tarjeta de crédito en una cubierta de colores](#)

[brillantes: una alternativa de sonido ... Linterna y cordón con dos baterías AA \(de colores brillantes\): luz improvisada ...](#)

[Dos baterías AA de repuesto con fecha de compra: jugo extra significa mucho más uso . Cuchilla extra de acero al](#)

[carbono con funda: tecnología de punta de la Edad de Piedra ...](#)

Longitud total de 8 a 9 pulgadas Hoja
fija de espiga completa
Cómodo, fácil de sostener, mango ovalado Bisel de
afilado ancho Punta recta punta Hoja de acero al
carbono Practique, pratique, pratique

Tubo de plástico transparente para beber (3 pies de largo): cuanto más chupas, mejores cosas parecen. Contenedor de agua
plegable de 1 a 2 galones: Recolectando de manera adecuada... Dos bolsas de 55 galones o tres bolsas de hojas de gran
capacidad (guarde el rollo en... Manta de alta resistencia (de colores brillantes): más diversión con la física a través de... Gorro
de lana o de material sintético (de colores brillantes): moda funcional para... Pañuelo de algodón (de colores brillantes): una
alegría multitos que ningún miembro de una pandilla debería tener. 100 pies de cable de paracaídas de prueba de 550 libras
(color blanco para el verano) , verde oliva o negro ... Espejo de vidrio de tres por cinco pulgadas, señal de luz con brillo ... Cómo
señalar el rescate

Botiquín de primeros auxilios casero: vendar los abucheos mientras alivia los rasguños. Pila de paquetes de energía
patentada por el tío Peppy: eres débil, cansado y preocupado pero ... ¿Cuánto?

Mapa topográfico y brújula de 7.5 minutos: averiguar con certeza si estás ... Dos barras de dulces o de
nutrición: un poco de glucosa para ese impulso final para ahorrar ... Capítulo 15 - RESUMEN

Capítulo 16 - LO INCREÍBLE "LOS DIBUJOS Y EL FOTOSARE REALMENTE FRESCOS, PERO ESTOY DEMASIADO ... Si afuera hace FRÍO Si hace
CALOR afuera Fuera de lo que hay que tener

Conceptos imprescindibles para un kit de supervivencia a corto plazo
Componentes del kit de supervivencia en el kit de Cody's Elección del
instructor adecuado
