

Lecciones

Aprendidas

Título: Caída de un corredor durante una competición de carrera por montaña. 6 de julio de 2019.

Motivo del análisis: Accidente producido en una competición de carreras por montaña por pérdida de atención durante la colocación del frontal de iluminación.

INTRODUCCIÓN:

MARCO GEOGRÁFICO:

El Puig Campana es una de las montañas alicantinas más conocida y apreciada por el entorno montañoso, forma parte de las Cordilleras Prebéticas en el sureste de la península Ibérica. Su cota más alta es de 1.410 metros pero al estar separada de la línea de costa mediterránea por una distancia de 7,8 km en línea recta es tratada como la cima más elevada de España por proximidad a la costa, y este fuerte desnivel se produce dentro del mismo término municipal que es Finestrat. Estas condiciones orográficas, así como su perfil característico y visible desde muchos puntos de la provincia, la convierten en una montaña singular en el panorama alicantino. Contiene innumerables vías de escalada de entre 150 metros y 900 metros, así como senderos balizados que la rodean y la ascienden por varias de sus vertientes.



Sus fuertes pendientes permiten conseguir más de mil metros de desnivel acumulado en una sola pendiente practicable para andar en menos de cuatro kilómetros, lo que la hace idónea para competiciones de carreras por montaña como modalidad de carreras verticales. Alberga varias competiciones de carreras por montaña durante la temporada anual.

Sus vistas desde la cima son una mezcla de montañas y mar, lo que la hace muy atractiva como trofeo panorámico y muy visitable por multitud de senderistas durante todo el año.

CONDICIONES AMBIENTALES:

El día de la competición fue meteorológicamente estable. Estaba siendo bastante caluroso como es normal en julio. A las 20:30h, momento de salida de la carrera, la temperatura era de 31°C con un viento SSO con unas rachas de 25 km/h, y una humedad relativa del 70%.

CARACTERISTICAS PERSONALES DEL ACCIDENTADO:

Nivel físico alto, entrena cinco/seis días a la semana con entrenador profesional. Práctica el running urbano y en pista desde la infancia, actualmente tiene 32 años de edad, y en el ámbito de las carreras por montaña lleva solo cuatro años de práctica competitiva, suele competir unas seis/ocho carreras de este tipo al año. En su nivel de competición actual está en puestos del top 10 en circuitos donde se inscribe, consiguiendo algún 2º y 3º puesto a veces y esta temporada había conseguido dos victorias.

RELATO DE LOS HECHOS:

El día 6 de julio de 2019 tuvo lugar en Finestrat el Trail circular al Puig Campana. Esta competición tiene una distancia de 14km y 900 m de desnivel positivo. El recorrido circula prácticamente en su totalidad por senda y pista forestal, consta de 7km en subida y 7km de bajada muy fuerte, por terreno rocoso de dificultad técnica alta desde el punto de vista de una carrera de montaña, donde prima la velocidad.

La hora de salida de la carrera fueron las 20:30h y debido a la duración de ésta se hacía necesario el uso de frontal de iluminación. Por muy rápido que se corriera, los corredores más preparados al menos lo utilizarían de forma obligatoria en la última y más técnica zona de carrera, que las realizarían prácticamente a oscuras.

La mayoría de los corredores salían con el frontal ya colocado en la frente, otros optaron por llevarlo en la mochila o en algún portaobjetos para colocárselo cuando fuera necesario, y es esta última opción la que yo elegí.



En la prueba se realizaron dos modalidades de participación: corredores que tendrán que salvar una distancia de 13 kilómetros con un desnivel positivo de 900 metros. Y caminantes que tendrán por delante un recorrido de 9 kilómetros y un desnivel de 600 metros. La salida será a las 20:30 horas desde la Plaza de la Unión Europea en el pueblo de Finestrat, donde también estará situada la meta.

Los acontecimientos se sucedieron de la siguiente manera. La carrera fue bastante rápida en los primeros kilómetros hasta que llegamos a las pendientes importantes donde se iniciaba lo



duro de la subida. Esto, ya me supuso un desgaste importante antes de iniciar la subida de casi 700mts positivos por senda. Aun así coroné en décima posición, ya solo quedaban los 7km de bajada. Hay que decir que cada a corredor tiene mejores y peores zonas de progresión, en mi caso las bajadas son mi especialidad y tenía que aprovechar mi baza para adelantar. A partir de este momento fui adelantando hasta colocarme en cuarta posición teniendo al tercero relativamente cerca a unos cuatro kilómetros de meta.

En este punto en medio del frenético descenso la noche comenzaba a caer, lo que claramente me obligaría a la necesidad de utilizar el frontal. Lo saqué de mi bolsillo portaobjetos trasero y empecé a colocármelo en la frente sin parar de correr. Fue en ese momento en el cual estaba encendiendo el frontal y recolocándomelo de forma correcta, cuando me torcí el tobillo que me produjo una caída y, lo que más tarde supe, un esguince de segundo grado. A partir de aquí, bajo un dolor insoportable en mi tobillo poco a poco me fui reponiendo e incorporando, me probé con la desaparición del dolor fuerte pero ya no podía correr y a malas penas me podía sostener en pie. Al final, no fue necesaria la evacuación, y llegué a meta por mis propios medios.

En la vuelta cojeando a la meta, pensaba en lo que me había pasado. Me di cuenta, que en el momento de la torcedura, de la caída, se produjo cuando me di cuenta que me iba acercándome al corredor de delante de mí, lo que significaba entrar en pódium, esto me emocionó y apuré lo más posible el tener que ponerme el frontal ya que no quería perder el ritmo. Pero hubo un momento que ya no veía bien el terreno y no tenía más remedio que ponérmelo, lo hice en una zona de bajada por senda muy técnica con innumerables escarpes rocosos aunque no había piedras sueltas. En el momento de ponerme el frontal en la cabeza perdí un momento la atención sobre el terreno que unido a la velocidad que llevaba me llevó a pisar mal sobre un roca que me produjo la torcedura causante de la caída.

En ese momento no estaba muy cansado, pero si era un momento en el cual iba al 80/90% de mis pulsaciones, faltaban 4 km y ves a tus rivales a pocos metros y no quieres perder ni un segundo en pararte para ponerte el frontal, tomar un gel o beber agua.

También me di cuenta, que aunque la linterna frontal que utilicé era la de siempre, si es cierto que el gesto de sacarlo y colocarlo no es algo que tenga mecanizado, como el automatismo de sacar un gel y tomármelo que es algo que hasta en los entrenamiento lo haces asiduamente. Ponerte el frontal es algo que no lo tenía mecanizado totalmente y requirió de mi atención, lo que me distrajo un momento crucial sobre el terreno que pisaba de por sí técnico y con poca luz.

Al día siguiente domingo 7 de Julio, llamé al seguro de accidentes federativo a las 9:00 de la mañana para que me explicaran el protocolo a seguir. La chica que me atendió me dijo que fuera a cualquiera de las clínicas que hay en el listado que está en la póliza. Le dije que yo pensaba que sería necesario abrir un parte de accidentes ya que en la clínica seguramente me lo pedirían, a lo que ella me respondió que se harían a posteriori, lo primero era verme y luego ya abrirían el parte. A las 10:00 de la mañana llegué al Hospital del seguro de Alicante, lo primero que me dijo la recepcionista era que **lógicamente** necesitaba el parte del seguro. La recepcionista llamó al seguro y comenzaron una guerra telefónica que me supuso una hora y media de espera y que finalizó cuando cansado de esperar decidí ir al Hospital General de la Seguridad Social de Alicante donde fui atendido.

Reflexiones sobre el accidente por parte del accidentado:

Está claro, que desde ahora saldré con el frontal puesto en mi cabeza desde la salida, y más si es un tipo de carrera tan rápida como la del accidente. Y sin duda elegir y anticipar la colocación de éste en caso de tener que colocarlo en carrera. Al apurar tanto no tenía muchas opciones a la hora de encontrar un terreno en condiciones para ponérmelo corriendo.

En un caso como éste, para ponerme el frontal debía haber aminorado la marcha o parado totalmente.

La cuestión también es que pensamos que hay luz suficiente, pero el problema es cuando está cayendo la tarde y pasamos de zonas abiertas a zonas boscosas o cerradas. Fue ese el momento, cuando entré en el bosque, cuando me di cuenta de que no había luz suficiente, aunque quedaba algo de luz en las zonas despejadas para haber aguantado sin luz artificial. En las zonas cerradas apenas se veía.

Las opciones de adelantar eran claras, les estaba comiendo metros a cada zancada a mis predecesores. La opción de aminorar, y menos de parar, no estaban en mis opciones para ajustarme el frontal. Eso fue una de las causas por el cual apuré tanto y no me paré ni aminoré lo necesario.

En cuanto al seguro de accidentes federativo está claro que debemos saber que es necesario asistir a la clínica con el parte emitido para que nos atiendan.

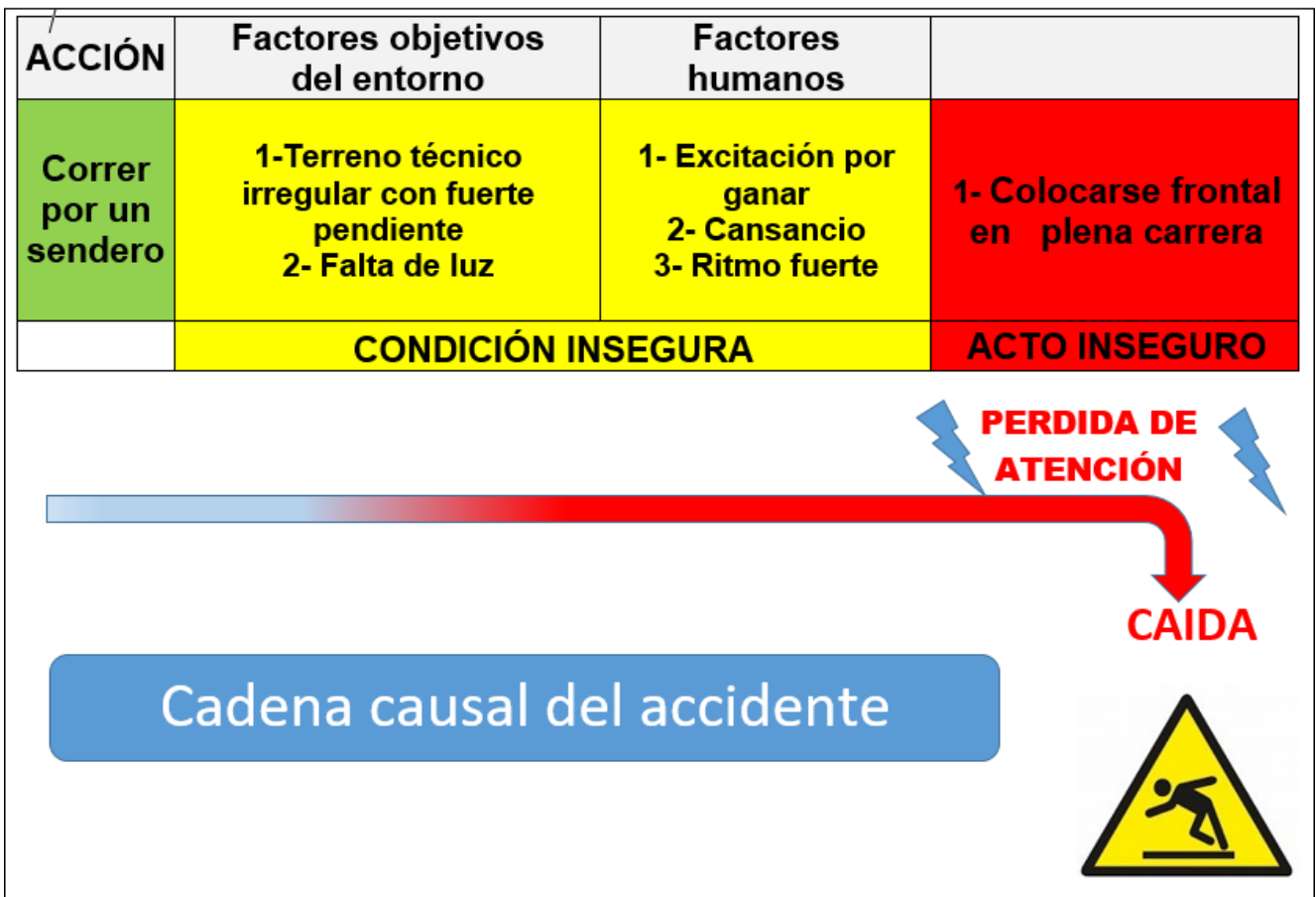


ANALISIS CAUSAL DEL ACCIDENTE POR PARTE DEL COMITÉ:

Las distracciones, pérdidas o falta de atención se han convertido en causa de uno de cada tres accidentes mortales en accidentes de circulación en el 2018. Esto nos debe hacer pensar la importancia de mantener la atención cuando realizamos actividades catalogadas como de cierto riesgo. Es el caso de conducir y lo es también competir en carreras por montaña por mucho que queramos creer lo contrario. Podemos afirmar que las personas tenemos patrones de comportamiento muy similares en cada una de nuestras diversas tareas de la vida, y los deportes de montaña no son una excepción. Podemos decir que su práctica se ve influida por circunstancias de incertidumbre continuamente.

Las distracciones típicas en nuestro entorno montañoso se producen normalmente cuando intentamos hacer más de una tarea a la vez, esto es: andar o correr que requieren ver donde pisamos con mayor o menor atención dependiendo de lo irregular o dificultad para la progresión, y pretender a la vez mirar el paisaje, atender al móvil o como en este caso, ponerse la linterna frontal en un lugar de escasa iluminación.

Por otro lado debemos recordar que un accidente nunca se produce por una sola causa y aunque la falta de atención fue el detonante el arma estaba previamente cargada. Analicemos de forma sencilla los elementos causales que se vieron involucrados: **actos inseguros, factores humanos, condiciones inseguras y factores de la actividad.**



El **terreno técnico irregular empinado y la falta de luz** son los **factores propios de la actividad** ya que pertenecen a la naturaleza. Estos factores por separado aportan un nivel de riesgo, que desde el punto de vista del análisis crean una **condición insegura**, dado que los dos suman acrecentado el nivel de riesgo, ya que la oscuridad amentará la posibilidad de tener una caída en este tipo de terreno técnico al perder profundidad y precisión de visión. **El factor humano** que incrementa el riesgo es la **velocidad/ritmo de la carrera, cansancio y la alta excitación por adelantar** a los contrincantes al final de una competición que tenemos posibilidades de ganar, y que se convierten en factores de riesgo añadido. Y esto es el escenario normal que se da en una carrera por montaña, y de por sí ya con un nivel alto de riesgo de caída.

Pero llega la gota que rompe en este caso el equilibrio de la balanza entre la capacidad de gestión de la situación y la pérdida de control. Se produce el **acto inseguro**, que es **colocarse la linterna frontal**, tarea compleja si no la tenemos automatizada, a la vez que corremos a tope. Esto provoca **la pérdida de atención** sobre otras tareas *psico/motrices* que nuestro escenario necesita para poder correr sin caerse. Ya no tenemos el control para decidir el lugar idóneo para apoyar/pisar. Todo esto crea una **cadena de factores causales** que favorece la secuencia del accidente para que se produzca la torcedura de tobillo y a continuación la caída. **(Ver ilustración)**

En un caso como el que nos compete, hablar de falta o pérdida de atención, no es simplemente perder de vista los peligros que nos rodean, como es el caso de cuando vamos a hacernos una foto en lugares donde tenemos que concentrar nuestra visión. En el caso de hacernos una fotografía la concentramos en el objetivo de la cámara dejando sin visión el precipicio, la zona donde pueden caer piedras o el lugar por donde bajan a toda velocidad los esquiadores en una pista de esquí. Pero en el caso de correr, estamos hablando de un aspecto psicológico como es **no poder atender a dos tareas a la vez aunque creamos que sí**. Es como *mirar pero no ver*, y se produce porque al cerebro se le da muy mal desempeñar varias tareas al mismo tiempo.

Incluso **hablar** requiere cierta concentración que tenemos que romper para cambiar a otras labores, por eso no debemos conducir y conversar por teléfono simultáneamente. **No puedes atender a dos cosas a la vez, aunque tú creas que sí**. En el cerebro se producen cambios constantes de atención cuando estamos haciendo multitareas y el caso es que estos son muy rápidos haciéndonos creer que estamos atendiendo a dos cosas a la vez. Pero la realidad y los estudios nos dicen que la velocidad y tiempo de respuesta para cambiar la atención de una tarea a otra disminuye cuando más complejas son y, sobre todo, cuantas más veces cambiamos el foco de atención en una acción multitarea.

En el caso anterior, el tener automatizado el gesto de ponerse el frontal hubiera disminuido en algo el riesgo, ya que hubiese requerido menos atención por parte del corredor. Pero la solución para disminuir la pérdida de atención sobre el terreno radica en parar para ponérselo o llevarlo puesto desde la salida. El hecho de mecanizar nuestras tareas las utilizaremos para mejorar nuestros tiempos de respuesta y eficiencia en las mismas. Pero recordar, la posibilidad de pérdida de atención existe igualmente.

Como podemos observar en la cadena causal otros factores influyen en el resultado, lo que nos da más opciones de minimización del riesgo de caída incidiendo sobre ellos siempre que podamos. Por ello os recomendamos este tipo de análisis casuístico, donde se visualizan las

cadena de acontecimientos del accidente/incidente y prenderemos a atribuirlos correctamente.

Para terminar, queremos resaltar que **desde el Comité de Seguridad llevamos un tiempo observando como el factor “falta de atención” aumenta últimamente en las cadenas de causalidad de los accidentes de montaña**. Esto nos ha llevado a tratarlo como un *precursor* o *antecesor de la accidentabilidad* de por sí, incluyéndolo en la fichas de toma de datos de accidentes con valor propio.

Recomendaciones del Comité de Seguridad

Debemos acostumbrarnos a que en nuestras caminatas o actividades, donde se va a hacer de noche, o donde pasemos por zonas sombrías o cerradas, a llevar la linterna frontal colocada antes de que se dé la situación de oscuridad.

Debemos elegir sitios cómodos para colocarnos la linterna frontal. Haciendo el símil en el uso de los crampones, hay que ponérselos antes de entrar al lugar donde son necesarios (zona helada) porque en caso contrario ya es tarde.

Tener ciertos actos protocolizados, y contar con ciertas rutinas, puede ayudar en la toma de decisiones en situaciones normales y habituales. Por lo tanto, una medida a implementar en los protocolos es la de “Cómo utilizar nuestras herramientas de ayuda a la progresión en nuestras actividades”... porque el desarrollo de *acciones multitareas* se dan en el mundo del montañismo habitualmente, pero debemos aprender cuándo podemos permitirnos los cambios de atención y cuándo no; aunque estemos hablando de tiempos de pérdida de atención tan pequeños.

Sobre los seguros accidentes que nos aporta la tarjeta federativa deberíamos conocer los protocolos de actuación administrativos cuando hemos tenido un accidente. En este caso era un federado de la FEMECV (Federación de deportes de montaña y escalada de la Comunidad Valenciana) y las instrucciones de actuación están en su página web (<https://www.femecv.com/pasos-seguir-en-caso-de-accidente>). **Estos protocolos deberíamos conocerlos e informarnos de ellos en el momento de adquirir la tarjeta anualmente para saber cómo actuar por si sucede el accidente**. Prácticamente todas las federaciones recogen estas instrucciones en sus páginas web, junto con un número de teléfono de información 24 horas en el reverso de la tarjeta federativa. Si adquieres un seguro de accidentes es porque estos pueden ocurrir y por lo tanto tienes que estar preparado para hacer frente a las situaciones burocráticas que conlleva antes de que ocurra.

Agradecimiento:

Nuestro más sincero agradecimiento a nuestros protagonistas por su exhaustivo, riguroso y completo análisis de los hechos. Igualmente gracias por las recomendaciones sugeridas. Con toda seguridad estas aportaciones evitarán que hechos similares vuelvan a producirse en el futuro.

Pon Atención:

Esto es un análisis de un caso que te puede ayudar a ver defectos en tu toma de decisiones, en ésta y otras actividades de montaña. Nadie está libre de accidentes por muy experto que sea, pero igualmente todos somos libres de tomar decisiones más seguras.