



CONSIDERACIONES MÉDICAS SOBRE MONTAÑISMO

*Al «águila de los fotógrafos y fotógrafo clínico»
Sr. Ojanguren, con un abrazo.*

Sin que nadie me diera vela en el entierro, no vacilé en acudir a las columnas de la sana y joven revista PYRENAICA, fundándome por un lado, en mi honrosísima condición de federado, en la Vasco-Navarra de Alpinismo, y por otro, en la muy pobre de médico rural. Profesión que practica uno cuando no quiere y en jornadas que para sí quisieran una reglamentación; pues se da el caso de que, a veces, duran veinticuatro horas y durante parte de ellas la saludable afición al montañismo (¿por qué llamarle alpinismo?) es buena compañera.

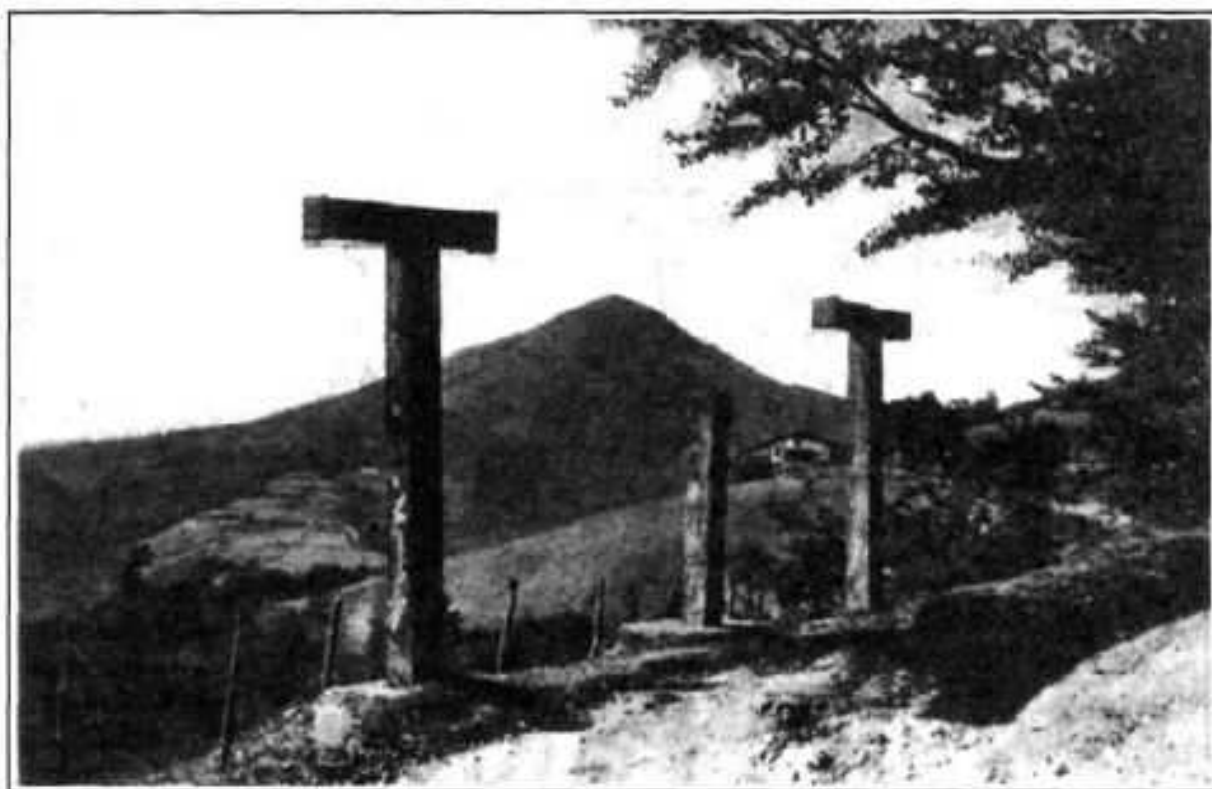
Y, en verdad, que quieras, que no, hemos de ver el aspecto poético de este deporte; de lo contrario, cuando, por ejemplo, entregados al sueño, en noche perra, y recios aldabonazos suenan en el portalón de la casa y hasta en el corazón del interfecto, estas caminatas entre montañas, hasta llegar al hogar del enfermo, serían funestas.

Pero no; no es esta la cuestión. Esto, en todo caso, quedaría para la familia. Lo que me propongo, es hacer unas consideraciones pobres, como mías, sobre el aspecto médico del montañismo; sus ventajas, sus inconvenientes; es decir, en términos técnicos, sus indicaciones y contraindicaciones. Habréis de permitirme unas pocas pulgaradas de sal en el relato.

El montañismo se ha utilizado como medicación curativa. Y mi narración, en este sentido, va a tomar su punto de partida en las innúmeras y legendarias cruces del gigante *Ernio* (van por delante todos mis respetos de creyente integral) y en la enfermedad del reumatismo.

Ciertamente que la amplísima y elástica manera de discurrir sobre la Medicina y sus remedios, es patrimonio de quien es y no es médico. Entre éstos cae alguna vez un pollo, que en su vida ha hecho otra cosa sino comer bien y dormir mejor;

cantar el *Boga, boga*, diciendo que van allá muy lejos..... pero sin moverse de un sitio, con su testigo «basha erdi» a la vista. Este señor tiene hoy dolores artríticos que amargan su vida más de la cuenta. A su vera, un «Joshe Miel» cualquiera, le suelta a bocajarro la conveniencia de que con sus dolores reumáticos auestas, suba a la cumbre del *Ernio* (mil cien metros sobre el lomo marino; ¿verdad?) y una vez allá, haga unas piruetillas con las partes doloridas en unos aros centenarios de hierro herrumbroso; y hecho esto, regrese a su casa después de seis u ocho horas de sudoroso andar; bastante de suyo para curarle de la afección por unos días, gracias,



«Irimos», en Zumárraga (Vista obtenida desde Santa Isabel).

oído bien, al ejercicio físico que el montañismo supone y que a él totalmente, de vida sedentaria, buena falta le hacía.

Yo acompañé en una ocasión a un respetable amigo, encariñado con la tradición y de mucha fe en el éxito curativo. El viajecito fué ideal, siendo uno como es, de fácil conformar. Ya en la cumbre del gigante, mientras él se secaba el copioso sudor del rostro y se preparaba a hacer los volatines que los aros exigían, yo indiqué, desde aquel espléndido balcón, un recurso que la ciencia le recomendaba y otro, que la religión le proporcionaba.

Allá, hacia Francia, estaba Dax. A nuestra espalda y bien cerca, la imagen venerada de un santo: San Pacífico.

De lo dicho se infiere que el montañismo está indicadísimo en los hombres de vida sedentaria.

Una salida a la semana, sin grandes apuros, como debe ser la práctica honrada del montañero, es un acicate energético para que de la tarada organización con el

retardo nutritivo que supone la herencia en los modernos seres humanos, acompañada de las condiciones de la lucha por la vida, hoy tan agitada, se desprendan toda una serie de productos que un día y otro se van almacenando en el organismo, bien localizándose en las articulaciones, ya en el hígado o en la misma piel, etc.; y que hacen de la inmensa mayoría de los jóvenes que queremos pasar nuestra vida «comiendo oxígeno» (pero el oxígeno viciado de los cafés) unos precoces viejos, llenos de quejas y «matauras».....

Como entiendo que estos problemas de vulgarización han de ser breves, para que merezcan los honores de la lectura, por hoy hago punto, prometiendo continuar si PYRENAICA me lo consiente y la afición montañera a la que, reverente y muy honrado, saludo, me lo tolera.....

Zumárraga, Noviembre de 1928.

IGNACIO ARTECHE ARÁMBURU.

(Fotografía de Ojanguren).

