

LA CUADERNO DE SUPERVIVENCIA

ISLA

PRÓLOGO DE PEDRO GARCÍA AGUADO



SHINE IBERIA

EndemoShine Iberia

m̄r



**LA CUADERNO DE
SUPERVIVENCIA**

ISLA

PRÓLOGO DE PEDRO GARCÍA AGUADO



SHINEIBERIA

EndemoShine Iberia

m̄r



El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a **CEDRO** (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con **CEDRO** a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de interiores: María Pitironte

Ilustraciones de interior: © María Pitironte a partir de dibujos de Shutterstock

Documentación y redacción de textos: Francisco Aguado.

LA ISLA es una licencia de **ATRESMEDIA CORPORACIÓN** para **EDITORIAL PLANETA**.

© **ATRESMEDIA**, 2018.

© **Editorial Planeta, S. A.**, 2018

Martínez Roca es un sello editorial de **Editorial Planeta, S. A.**

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.mredicciones.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-270-4482-1

Depósito legal: B. 17.598-2018

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain-Impreso en España



SHINEIBERIA

EndemolShine Iberia

ÍNDICE

Prólogo, 9

INTRODUCCIÓN

Si quieres ser aventurero, prepárate para serlo, 13

CAPÍTULO 1

Sobrevivir en una isla desierta, 29

CAPÍTULO 2

Sobrevivir en la montaña y en la nieve, 49

CAPÍTULO 3

Sobrevivir en el desierto, 71

CAPÍTULO 4

Sobrevivir en la selva, 95

CAPÍTULO 5

Sobrevivir a un naufragio, 113

CAPÍTULO 6

Sobrevivir en el bosque, 137

CAPÍTULO 7

Sobrevivir a catástrofes naturales, 161



SI QUIERES SER AVENTURERO, PREPÁRATE PARA SERLO

-13-

✓ Los deportes de aventura, en todas sus modalidades, han dejado de ser mucho más que una moda para convertirse en toda una filosofía de vida. El saludable contacto con la naturaleza, la manera en que cada especialidad ayuda a fundirnos con ella, a la vez que el disfrute de emociones intensas y diferentes definen una novedosa costumbre que va «enganchando» cada vez a más seguidores, auténticos apasionados que obtienen de estas prácticas grandes beneficios tanto físicos como espirituales.

✓ La vida sana, el optimismo, el deporte, el fomento de la ecología, la amistad o la capacidad de superación son, entre otras muchas, las especiales virtudes que se derivan de cada aventura, de cada reto que el medio natural nos propone y que, una vez superado, nos hace crecer como personas al tiempo que satisface nuestra inquietud y nuestra curiosidad.

✓ Quizá sea por ello por lo que millones de hombres y mujeres de todo el mundo eligen esta forma de salir de la rutina, a costa de dejar a un lado la comodidad y lo previsible de la vida urbanita. Pero es precisamente por eso, al estar tan acostumbrados a la fácil solución de las necesidades básicas que nos ofrece la ciudad, por lo que todo nuevo aventurero debe ser consciente que cada uno de estos retos trae aparejado un mayor o menor grado de peligro.

✓ Entre las pautas que deben guiar nuestra conducta en la naturaleza, además del más absoluto e irrenunciable respeto al medio, hemos de poner siempre por delante la prudencia y el conocimiento, especialmente en aquellos desafíos que sobrepasan nuestros límites y que, por las más diversas circunstancias o casualidades, pueden llegar a derivar en situaciones realmente críticas para nuestra supervivencia.

✓ Es en ese momento, justo cuando el deporte, por saludable que sea, deja de ser un placer para convertirse en una amenaza directa contra nuestra vida, cuando han de entrar en juego esos recursos primarios e instintivos que el hombre lleva olvidados desde hace cientos de años, arrinconados por la propia evolución de su vida en sociedad. Los mismos que para volver a emerger a nuestra consciencia necesitan de una mentalización y de una preparación previa a toda aventura.

✓
Por ello es fundamental disfrutar de una buena salud, atesorar fuerzas y energías, tanto físicas como mentales, para encarar con éxito todo este tipo de retos que se salen de la rutina. Esas buscadas situaciones que nos sumergen en un medio cambiante e imprevisible pueden exigir en muchas ocasiones que saquemos de lo más profundo y ancestral de la condición humana esa actitud mental, esa fuerza de voluntad y esa resistencia que impide rendirse a la fatiga, al dolor, al hambre, a la angustia, a la muerte...

ANTES DE SALIR DE CASA

TODO BUEN AVENTURERO DEBE TENER los suficientes conocimientos de supervivencia antes de emprender cualquier reto en la naturaleza. Desde cómo alimentarse e hidratarse adecuadamente hasta el material básico que necesitará dependiendo del medio en el que se adentre. Saber orientarse, una buena organización, la autosuficiencia para cocinar, lavar o coser, el buen cuidado del equipo y unas mínimas nociones del entorno que se va a visitar suelen ser, junto a unos sentidos aguzados, la mejor defensa contra los imprevistos.

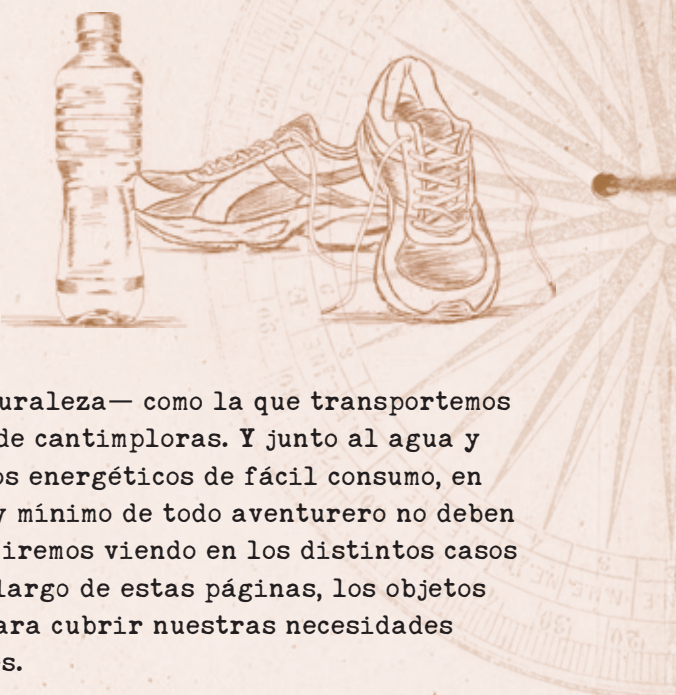
1 En todo caso, LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA ES MAYOR Y MEJOR CUANTO MÁS PREPARADO ESTÉ NUESTRO CUERPO, cuanta más fuerzas hayamos acumulado desde unos días antes de emprender la aventura y seamos luego capaces de mantener durante su desarrollo. Esa acumulación de reservas que se consigue a través de una alimentación sana, basada preferentemente en hidratos de carbono, proteínas, grasas de origen vegetal y otros productos energéticos.

2

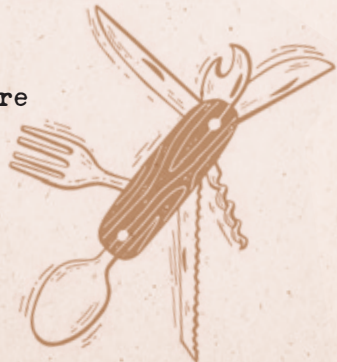
Aunque tampoco podemos dejar de lado un aspecto tan fundamental para la subsistencia como es el de **UNA BUENA HIDRATACIÓN**. Antes, durante y después de la aventura el cuerpo debe estar suficientemente surtido y equilibrado de líquidos, sobre todo de agua que puede faltarnos por cualquier azar, pero también de zumos naturales y bebidas isotónicas que alarguen en lo posible nuestras reservas en situaciones de carencia.

EL AGUA ES UN ELEMENTO BÁSICO EN NUESTRO EQUIPO DE AVENTURA, tanto la almacenada en recipientes

—que nos servirán también para su recogida en la naturaleza— como la que transportemos en cualquier tipo de cantimploras. Y junto al agua y a algunos alimentos energéticos de fácil consumo, en ese equipo básico y mínimo de todo aventurero no deben faltar nunca, como iremos viendo en los distintos casos que surgirán a lo largo de estas páginas, los objetos imprescindibles para cubrir nuestras necesidades vitales más simples.

**3**

UN BUEN CUCHILLO O UNA NAVAJA MULTIUSOS, una linterna LED, cerillas o encendedores, una manta aluminizada, pastillas potabilizadoras de agua, gafas de sol y cremas de protección solar, repelentes de insectos y las siempre recurrentes y polivalentes bolsas de plástico han de contar tanto como una tienda de campaña o un saco de dormir.



También es aconsejable emprender cualquier reto con los necesarios aparatos técnicos para nuestra orientación, como relojes y altímetros, brújulas, mapas o teléfonos con GPS, prismáticos y algún instrumento de señales, preferentemente un silbato, para casos de emergencia, en los que también nos será primordial un pequeño pero suficientemente dotado botiquín de primeros auxilios.

4

Este fundamental material de aventura, que debemos cuidar con auténtico esmero por cuanto supone para la supervivencia, debe ir bien colocado y repartido dentro de una **MOCHILA CON SUFICIENTE CAPACIDAD Y ELABORADA CON UN MATERIAL RESISTENTE E IMPERMEABLE**. Su talla y su forma deben adaptarse bien a nuestra anatomía, de tal forma que el peso, siempre bien equilibrado, no recaiga sobre la espalda, sino sobre la cadera.



5

Evidentemente, **LA ROPA Y EL CALZADO ADECUADOS** componen otro capítulo decisivo en las consideraciones previas a toda aventura. La forma de vestir debe obedecer al criterio conocido como sistema de capas, que va desde las prendas interiores, de tipo térmico, hasta las exteriores —cazadoras, chaquetones, los imprescindibles chubasqueros...— que han de ser impermeables y transpirables para evitar una excesiva sudoración. Y como paso intermedio entre ambas, una protección de forros polares y aislantes.

Todas esas prendas han de tener el **MÍNIMO PESO Y VOLUMEN** posibles y estar fabricadas con materiales resistentes para ofrecernos protección y confort ante cualquier tipo de clima. Exactamente igual que los complementos que también pueden ser necesarios, como gorros y capuchas para cubrirnos la cabeza, bragas o bufandas para protegernos el rostro y guantes y calcetines técnicos, que han de ser transpirables y de secado rápido, para evitar, como también consiguen las polainas, la siempre perjudicial humedad en los pies.

6

Conviene incidir en este aspecto porque **LOS PIES, QUE SON NUESTRO ÚNICO «VEHÍCULO» DE DESPLAZAMIENTO**, son la parte del cuerpo que más hay que cuidar en cualquier aventura, tanto del frío como de la humedad. De tal forma que en toda aventura necesitaremos el mejor tipo de calzado posible: unas botas que reúnan en una sola pieza comodidad, dureza, flexibilidad, resistencia e impermeabilidad.



Aparte de estas innegociables condiciones, el calzado de aventura ha de tener siempre la **TALLA IDÓNEA** para adaptarse perfectamente al pie, un sistema de suela que amortigüe la pisada y la suficiente caña para sujetar y proteger los tobillos. No hemos de olvidar que casi todos los retos en la naturaleza implican muchas horas de

marcha por terrenos irregulares y accidentados que castigarán mucho las extremidades inferiores.

7

Es también por eso por lo que, para mayor seguridad, es muy conveniente **PLANIFICAR LAS RUTAS DE ANTEMANO**, estudiar bien el itinerario que vamos a recorrer y conocer las partes más difíciles del terreno y los posibles riesgos de cada zona para mantener las necesarias precauciones. Esa obligada planificación incluye asimismo una medición aproximada de los momentos de mayor esfuerzo así como la previsión de las áreas de parada y descanso, en las que, más o menos tras cada hora de marcha, nos hidrataremos y alimentaremos.

8

De cualquier forma, es preferible **MADRUGAR PARA CAMINAR DURANTE LA MAÑANA**, o en su caso al final de la tarde, en tanto que las horas centrales del día siempre son más duras y exigentes en el esfuerzo, especialmente en los meses de verano, por la mayor temperatura ambiente. En ese sentido procuraremos que el ritmo de la marcha sea lo más constante y regular posible —aunque es aconsejable ir de menos a más en los primeros momentos, para así entrar en calor y coger tono muscular— al tiempo que respiraremos preferentemente por la nariz, evitando que se nos seque la boca o se nos enfríe la garganta.

9

Una vez planificada la ruta, y más aún si la vamos a emprender en solitario, la siguiente medida que debemos tomar, incuestionablemente, es la de **INFORMAR DE ELLA** a alguna persona de confianza que no vaya a participar en la aventura. Es así como la excesiva tardanza en regresar o el



incumplimiento de nuestras previsiones hará que quien conozca nuestros planes genere una pronta alerta que, en caso de accidente o pérdida, es primordial para nuestro rescate.

10

Otra de las condiciones indispensables de un buen aventurero es la de **SABER «LEER» EL MEDIO QUE PISA**, que siempre nos ofrece la suficiente información sobre sus ventajas y riesgos.

Esa capacidad se consigue solo a través de la experiencia y de la preocupación por conocer los distintos aspectos de la naturaleza, entre ellos los indicios que nos aporta para poder orientarnos: las estrellas, la dirección del sol, las fases lunares, la forma y la situación de la vegetación y otras muchas guías naturales que, en caso de necesidad, pueden ejercer la función de brújulas y mapas.

11

Esa imprescindible base de conocimientos incluye muchas otras facetas y aspectos que son excelentes recursos para la subsistencia en caso de complicaciones. Pero, en concreto, hay dos fundamentales para

poder mantenerse con vida sin medios y en las más duras condiciones: **SABER ENCONTRAR AGUA** en distintos terrenos, además de las formas de conseguirla y de tratarla, y conocer las diversas **FORMAS DE HACER FUEGO**.





12

Lo que tampoco está de más es **CONOCER LA FLORA Y LA FAUNA** de aquellos lugares que visitemos, para distinguir bien entre los recursos que nos servirán de alimento y los que por su toxicidad o peligros pueden, en cambio, reducir nuestras posibilidades de salir adelante. Del mismo modo, para utilizarlos en los momentos críticos y de emergencia, hay que conocer el uso de cuerdas y la forma de los nudos y, sobre todo, los códigos de señales internacionales y la manera de llevarlos a cabo.

13

Y, por supuesto, se necesitan también algunas **NOCIONES DE PRIMEROS AUXILIOS**, bien para curar heridas o bien para atender las posibles intoxicaciones, hipotermias, congelaciones o golpes de calor que pueden sufrir cualquier miembro del grupo. En ese sentido, y también antes de emprender la aventura, es conveniente informarse sobre las vacunas necesarias que debemos administrarnos para visitar algunos puntos concretos del mundo.

LA FUERZA ESTÁ EN LA MENTE

CON UNA BUENA PREPARACIÓN, un buen equipo, una buena organización y buenos conocimientos es improbable que podamos llegar a tener alguna mala experiencia en nuestra aventura. Pero nunca hay que olvidar que, ya sea por accidentes o por sucesos imprevistos, nunca estaremos libres de que el azar nos someta a una situación extrema para nuestra supervivencia.

Casos de ese tipo, similares a los muy distintos que expondremos en los capítulos siguientes, son una especie de regreso a los orígenes del hombre, exigencias críticas que el medio impone a nuestra subsistencia dejándonos a merced de nuestras debilidades y de los miedos ancestrales. Son esos momentos los que nos acercan a lo que fuimos y que, en realidad, seguimos siendo: una pequeña partícula de vida en el planeta frente a la inmensidad y los peligros de la naturaleza.

El desarrollo de la civilización y la cultura, representado finalmente en la vida en común en unas ciudades repletas de servicios, nos ha ayudado a solventar con facilidad esas necesidades básicas y todos los problemas que planteaba el entorno a nuestros antepasados. Hemos ido perdiendo así esos temores primitivos frente a una naturaleza hostil y amenazante, pero al mismo tiempo hemos ido olvidando los también primordiales instintos y conocimientos básicos necesarios para sobrevivir en ella, la forma de combatir el hambre y de paliar el frío, de cazar, de

pescar, de buscar refugio, de hacer fuego...
Es como si la técnica, cada vez más avanzada
hacia lo virtual, hubiera sacado de nuestro
ADN todos esos recursos que están en el
origen del género humano.

Por eso mismo toda experiencia de supervivencia
extrema es para el hombre moderno una tremenda
prueba psicológica, más incluso que física. Ese
cara a cara con nosotros mismos a que nos fuerza
la naturaleza en las situaciones extremas nos
obliga a sacar el profundo fondo de habilidades
y resistencia de los primeros seres humanos... con
muy distintos resultados según el carácter de
cada persona. No todos reaccionamos igual ante los
mismos peligros, por mucho que haya unas pautas
universales para solucionarlos.

Lo cierto es que todos aquellos que han superado
una situación crítica en los escenarios más duros
del planeta se convierten, más allá del trauma,
en personas muy diferentes a las que eran, ya que,
al agigantar su autoestima y su confianza, se
transforman a la fuerza en individuos más seguros
de sí mismos ante cualquier contingencia de la vida
diaria, problemas menores en todo caso comparados
con aquel realmente decisivo que les llevó a
conocer sus propios límites.

Son muchos los ejemplos casi inverosímiles
y las historias particulares de superación
que así lo demuestran, miles de casos de
ciudadanos de todo el mundo que han escapado
de la que parecía una muerte segura gracias
a su inteligencia emocional y sobre todo a
una impensable pero sólida capacidad de

resistencia. Se trata, simplemente, de hombres y mujeres que han aguzado en esos momentos un latente instinto de supervivencia que, basado en reconocibles procesos físicos y psíquicos, estuvo muy desarrollado en nuestra especie, pero que la vida moderna ha hecho que arrinconemos a lo largo de miles de años.

Hay quien considera que ese instinto no existe ni está demostrado científicamente en los humanos, sino que en realidad solo lo llegan a desarrollar algunos animales. Sin entrar en este viejo debate, sí que se puede asegurar que nuestro organismo tiene reflejos, respuestas automáticas, físicas y mentales, ante los peligros más inminentes y evidentes. Son esas reacciones y actitudes que, apoyadas en la experiencia personal o en la memoria de situaciones similares vistas en otros, nos ayudan a mantenernos con vida en los momentos más críticos. Es, en definitiva, el miedo a la muerte el que nos lleva a actuar de forma instintiva para satisfacer las necesidades más básicas, como son el alimento y el agua, el abrigo y el refugio, así como a alejarnos de los focos de peligro.

Sí, nuestro instinto es la mejor guía de supervivencia. Esa que en las situaciones más agónicas nos lleva a luchar titánicamente en el mismo umbral de la muerte y que, curiosamente, se fija siempre con un determinante número tres: tres minutos sin oxígeno, tres horas sin protección ante temperaturas extremas, tres días sin agua y tres semanas sin alimentos.

No se trata esta de una pauta fija y exacta, pues cada organismo y cada situación pueden acortar o alargar los plazos de cada caso, pero sí una estimación aproximada del tiempo en que pueden concretarse tan

letales amenazas, traducidas en procesos de asfixia, congelación, deshidratación o inanición que se suman a los de descompresión o envenenamiento que traen consigo otros peligros naturales como la altura o los elementos tóxicos.

Es así como, llegados a esos puntos críticos, la experiencia de tantos supervivientes y el conocimiento científico han ido diseñando unas normas básicas de supervivencia que debemos aplicar más allá del instinto. Y la primera no es otra que el hecho de asumir la situación extrema al instante, pues negarla o no reconocerla es abrirle la puerta al fracaso.

Con esa conciencia deberemos controlar el pánico por todos los medios, intentar respirar hondo y lentamente para regular el ritmo cardiaco y hacer que, con la sangre regando el cerebro, se nos facilite el pensamiento analítico de la situación. Será la única manera de poder pensar bien nuestras actuaciones, que tienen este orden de prioridades: primeros auxilios en caso de heridos o golpes, emisión de señales de socorro y búsqueda, también sucesiva, de agua, refugio y comida.

Aparte de la falta de oxígeno, la sed y la consiguiente deshidratación componen el marco de la peor de todas las situaciones posibles, por lo que siempre es prioritario encontrar agua cuando no dispongamos de ella. Y lo mismo puede decirse del refugio ante la peligrosísima exposición directa a los elementos en entornos de excesivo calor o frío.

En cualquiera de los casos, el fuego es siempre el mejor compañero, tanto para darnos calor físico, y hasta moral, como para emitir señales de socorro y cocinar los alimentos. Si sus efectos siempre han sido esenciales para la supervivencia, convertido en elemento clave de

la vida del hombre desde su descubrimiento, aún más lo son en estas situaciones extremas, por lo que la preparación, encendido y mantenimiento de la hoguera o fogata centrarán la mayor parte de nuestro tiempo a la espera de rescate. No podremos emplearlo en nada mejor.

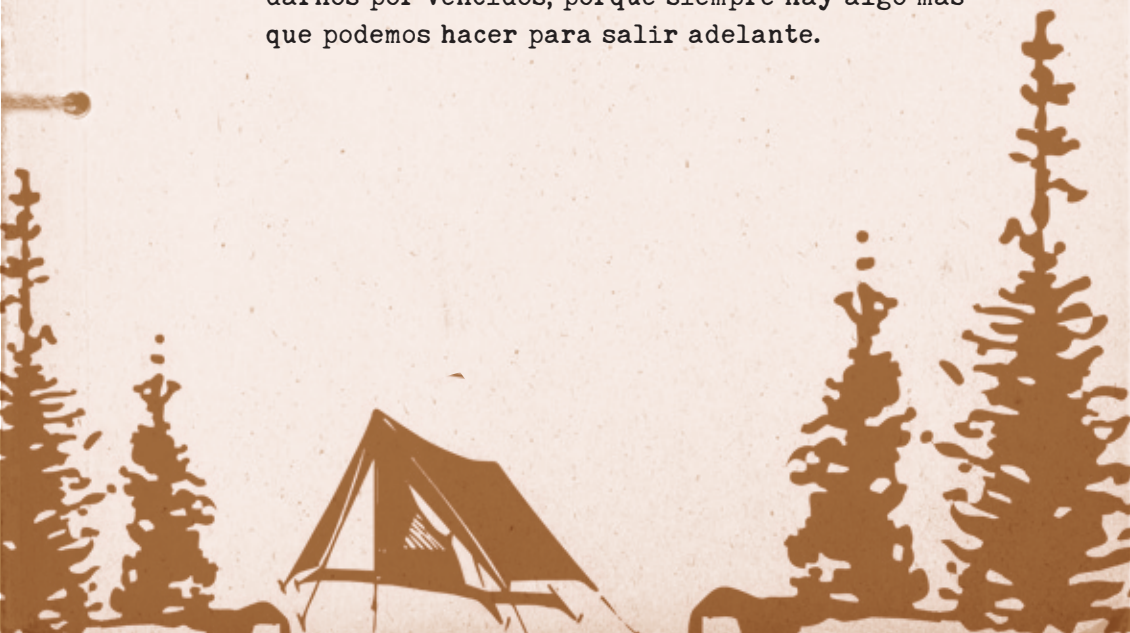
Y es que la paciencia es también otra buena aliada en esa lucha por la supervivencia. No hemos de tomarnos la superación de estas durísimas pruebas como una carrera contra el reloj, sino que tendremos que ser nosotros los que impongamos el ritmo, en el sentido de medir bien los esfuerzos y de actuar paso a paso, intentando en todo momento no perder los nervios.

En el proceso de una buena y satisfactoria capacidad analítica en estas situaciones extremas es importantísimo sopesar muy bien las ventajas que obtendremos con nuestros actos, sabiendo que no existen atajos para la consecución de determinados logros. Es aconsejable tomarse todo el tiempo necesario para pensar en la forma de actuar, buscando siempre la máxima eficiencia con el mínimo rendimiento posible. Precipitarse y esforzarse en vano nos llevará a derrochar unas escasas y valiosísimas energías que necesitaremos hasta el nunca definido momento del rescate.

Será mejor, por tanto, mantenerse relajados, respirar con suavidad y evitar hacer movimientos innecesarios. Es decir, no caer en el estrés. Toda amenaza y peligro extremos llevan a la mayoría de las personas a entrar en un estado de ansiedad y confusión. Solo las que consiguen mantener un mínimo de tranquilidad y consciencia para enfrentarse a ellos son las que tienen posibilidades reales de salvarse.

El estrés va en nuestra contra, es nuestro mayor enemigo interno. Y únicamente se le puede vencer con una buena actitud mental por dura que sea la situación que atravesemos. Los límites que nos autoimponemos cuando nos dejamos llevar por el pánico son una barrera que potencia nuestras dudas y nuestra inseguridad y que multiplica el esfuerzo y la ansiedad.

La verdadera clave para la supervivencia es utilizar la descomunal fuerza de la mente y mantener en todo momento las esperanzas y el optimismo para no hundirnos cuando casi todo alrededor actúa en nuestra contra. Nunca debemos darnos por vencidos, porque siempre hay algo más que podemos hacer para salir adelante.



Aunque no tengamos muchos conocimientos previos de supervivencia extrema, una actitud positiva ahuyenta el miedo y marca la delgada línea entre la vida y la muerte, tanto si los problemas se afrontan en grupo —cuando se necesita apoyar y contagiar de moral a los demás— como en solitario.

EL HOMBRE NO PUEDE DESAFIAR A LA NATURALEZA Y SUS CAMBIOS, SINO ADAPTARSE A ELLA, aunque le suponga dolor y sacrificios, aunque quede en evidencia su fragilidad. Pero nuestra verdadera fuerza no está en el cuerpo, sino en la mente, en esa inteligencia que desde hace miles de años nos ha hecho evolucionar como especie, la que ha sustentado nuestra sed de aventura y nos ha llevado a superar todos los retos, personales y colectivos, que el entorno nos propone.

-28-

RIORYTET
RIORITAIRE

