

## Mercè Guillamet, del quiròfan als 3.000

*"Caminar em serveix per conèixer millor la terra, la gent i a mi mateixa perquè davant el silenci de la natura descobreixes moltes coses a dins teu"*



*La Mercè gaudint de la seva passió per la muntanya.*

*La Mercè treballa a l'Hospital des del 1975 i a l'actualitat és diplomada d'infermeria al quiròfan central. Va viure la seva infantesa a Ripoll i Puigcerdà. Llavors ja li agradava anar amb la família a caminar pel bosc o a berenar a la vora del riu. De més gran, i ja a la Garriga, començà a fer les primeres sortides pels voltants: Puiggraciós, Tagamanent, el Bertí, el Corredor, etc. Però fa uns 17 anys que es va iniciar la seva passió per la muntanya.*

Al principi, feia sortides pel Montseny, Montserrat i Sant Llorenç de Munt, i a poc a poc li va anar agafant el gust, fins al

punt que l'any 82 va fer un curs d'iniciació a l'escalada.

Ha fet vies fàcils en el Sot del Bac, a Montserrat i al Pirineu, i alguna més difícil com la via Pany del Pedraforca. Diu que això va ser sols per provar-ho, però que li encanta haver-ho fet, perquè moltes vegades fer escalada et serveix per estar més segur de fins on pots arribar i quins són els teus límits.

Actualment sempre que pot aprofita per sortir d'excursió, gairebé cada cap de setmana, encara que sigui per fer una "matinal" i tornar a dinar a casa. Però el que més li agrada és fer excursions de dos o tres dies amb amics, perquè a més de gaudir de la muntanya, hi ha la part de convivència a la tenda o al refugi amb la gent del grup i, al vespre, després de la llarga caminada, el moment d'explicar vivències, acudits i planificar l'excursió del dia següent.

Li agradaria fer *trekking* per l'Himàlaia i els Andes, però per anar entrenant-se en té de sobres amb el Pirineu.

A la muntanya hi passa estones molt bones, però també hi té algun ensurt.

"S'ha d'ésser decidit però no imprudent, i escollir l'objectiu partint de la capacitat i els coneixements del grup. Davant de problemes com el mal temps, la mala orientació o els accidents s'ha de tenir seguretat i

no deixar que et domini la por, ja que aleshores estàs llest, i fins i tot pots posar en perill tot el grup".

No ha passat mai por, però sí que alguna vegada no les ha tingut totes, com en una hivernal amb neu, al Gra de Fajol, quan en un flanqueig va relliscar pendent avall i va baixar 40 metres. Encara que l'ensurt més gran se'l varen emportar els companys que veien com queia, ja que ella feines tenia a clavar el piolet. En una altra ocasió, ara fa un any, fent la travessa Núria-Toues, en arribar al coll de Nou Creus bufava un vent de més de 70 km/h que se'ls enduia. "A un company se li va emportar les ulleres de sol i a un altre la màquina de fer fotos; per poder avançar ho fèiem de dos en dos, i quan venia la ventada forta ens havíem d'estirar a terra. Tot va acabar bé i vàrem poder arribar sense incidents".

Dels cims que ha fet, el que més li ha agradat és el Carlit (2.921 metres, Pirineu Francès), perquè la vista és magnífica tant durant l'ascensió com al cim.

Una altra cosa que també li agrada és fer senderisme. Ha fet el GR 5, el 4, el 2 i ara està fent el GR 92, que va del Cap de Creus a Tarragona, evidentment fent recorreguts a trams i anant-hi els caps de setmana.

Coral Gómez

## Consells per mantenir una esquena sana

*Amb aquest escrit volem fer-vos conèixer com el canvi de petits hàbits de la nostra vida quotidiana poden millorar l'estat de la nostra esquena, tot evitant lesions innecessàries.*

És important caminar bé i intentar esborrar qualsevol corba del dors, és a dir, no portar calçat sense taló ni amb talons excessivament alts.

Al cotxe, és important recolzar tota la regió lumbar a la part de darrere del seient, sense afegir coixins ni res massa tou. Per a les persones que es passen moltes estones assegudes és

convenient una cadira amb seient dur, per mantenir un angle de 90° entre les cames i l'esquena que els permeti un bon descans.

A la feina, s'aconsella evitar, sobretot, posicions amb lleugera flexió del bust i els moviments de rotació en aquesta situació.

També s'ha d'intentar repartir el pes entre els dos braços, sense carregar més l'un que l'altre.

Per aixecar un objecte del terra no cal doblegar-se endavant, és millor ajupir-se amb el tors recte i flexionar els genolls.

Cal evitar estar de peu pla molta estona; si es planxa, fóra un bon consell, per exemple, recolzar un peu en una caixa de sabates, perquè així descansi millor la nostra esquena.

En les mobilitzacions dels malalts, sempre és important no fer cap esforç amb la flexió del dors; cal que ens ajudem amb les cames, doblegant-les i sempre apuntant-ne una (la més propera al malalt) en la direcció en què farem l'esforç per poder moure'ns amb lleugeresa, sense forçar ni girar l'esquena.

Si és necessari, podem posar

un genoll doblegat sobre el llit, sempre amb l'ajuda d'un company, per fer l'esforç de la mobilització.

Sobretot, és molt important treballar en equip per repartir forces i, abans de qualsevol moviment, hem de pensar i plantejar-nos com tenim el nostre cos i preparar-lo correctament per a l'esforç que farem.

Marisa Camacho,  
amb la col·laboració  
d'Elena Villanueva i Eloisa Ruda,  
auxiliar de clínica i diplomada  
d'infermeria de la Unitat  
de Traumatologia