ÍNDICE

PRÓLOGO POR BILL MCKIBBEN 11
INTRODUCCIÓN 13
NOTA DE LA AUTORA 17

1. LA ANATOMÍA DE HACER CACA 23
T. J. Crapper. Nuestras inhibiciones. Historias verídicas. Técnicas de aprendizaje. Desarrollar estilo. Cómo ponerse cómodo. Precauciones. Mantener la dignidad.

2. HACIENDO EL HOYO 35
Una visión de la caca mundial. Por qué hay que hacer ese *hoyo ecológico*. Transmisión de microorganismos patógenos (enfermedades intestinales). La giardiasis: síntomas, transmisión y un vivo debate. El *Cryptosporidium*. A vueltas con el hoyo: palas, tipos de suelo, seguridad versus descomposición, y localización de la línea de crecida. Mezclar los materiales. Las letrinas: solo cuando no hay alternativa. Una estrategia para el papel higiénico. ¿Qué decir del pis? Y en el mar, ¿qué se hace?

3. CUANDO NO SE PUEDE HACER UN HOYO 55
En busca de lo desconocido. A la desgracia le encanta la compañía. Las mojaduras. Aventura extrema. Ecosistemas sensibles. Zonas muy frecuentadas. Recogida y transporte: historia y regulación. El Hombre del Enema. Váteres para grupos: características y diseño. Listado de váteres lavables, reutilizables y transportables. Construye tu propio *retrete de tierra*. Equipos alquilados y lavabos Wishy Washy.

ÍNDICE

4. LOS SOLITARIOS DILEMAS DEL RECOGEDOR DE CACAS 79
Inspiración desde las alturas: Junko y Jim. Aprendiendo el oficio de llevarse la caca. Contenedores individuales. Muestrario de sistemas: bolsas, barriles y kits. Contenedores de fabricación casera. ¡Se acabó el *glasear* rocas!

5. LAS CAGALERAS DEL SENDERISTA 95
La diarrea y su prevención. «Desinfección», «esterilización» y «purificación». Patógenos intestinales transportados por el agua: protozoos, bacterias y virus. Sistemas de filtración mecánica en el campo. Cómo evitar los virus: ebullición y luz ultravioleta. Muestrario de productos: Steripen, Mountain Safety Research, LifeStraw y Grayl Ultralight. Los desinfectantes halógenos: cloro y yodo. Depósitos de filtrado por gravedad. Siempre bien hidratado.

6. SOLO PARA MUJERES: CÓMO EVITAR MEARTE EN LAS BOTAS 105
¡El pene da mucha envidia! Cómo mear de pie. Pantalones versus faldas y faldas Purple Rain. El trapito del pis y el Kula Cloth. ¿Sentadas o en cuclillas? Secretos para no salpicarnos ni mojarnos. Pioneras natas. La menstruación en plena naturaleza. Dispositivos de orina para chicas: lavables, reutilizables o de usar y tirar.

7. AH, ¿QUE NO HAY PAPEL HIGIÉNICO? CÓMO VIVIR SIN ÉL 121
Molinillos, mermelada de ciruela y un baile. Mi sr. neandertal. Alternativas naturales y algunas precauciones. Hojas de árbol (y sus variantes pegajosas, ásperas, pinchosas y espinosas). Bolas de nieve, palos, piedras y piñas. La limpieza al agua. Boñigas de los caminos: comiendo como un caballo.

AGRADECIMIENTOS 129
EPÍLOGO 133
DEFINICIONES... DE MIERDA 135