

Recomendaciones básicas para la práctica de senderismo, media montaña y alta montaña.



Es muy importante que toda persona que participe del apasionante deporte del montañismo, sea consciente de los riesgos y precauciones que debe tomar en cuenta para dicha practica.

Recomendaciones generales:

- Informa a tus familiares sobre el destino y ruta que vas a realizar.
- Proporciona a tus familiares la información de contacto de tus acompañantes o responsables de guianza.
- Nunca vayas solo a un recorrido que no lo conozcas a la perfección.
- Contrata a una empresa responsable, legal y profesional que te respalde y proteja con la ayuda de un guía profesional de montaña.
- Nunca subestimes a la montaña, altura y al clima.
- Mantén un estilo de vida saludable y activo.
- Mantén siempre bien cortadas tus uñas. Sobretudo las de los pies.
- A toda salida de senderismo, media montaña o alta montaña sin importar los pronósticos climáticos ni las características geográficas de la montaña visitada, siempre debes llevar contigo toda la vestimenta básica sugerida. El clima puede cambiar radicalmente en cuestión de minutos...
- Acostúmbrate a siempre cargar la suficiente cantidad de comida e hidratación adecuada. Nunca sabes cuando podrás requerir de provisiones extras.
- Un buen montañista jamás deja, ni encarga su propia mochila. Siempre la debes cargar en tu espalda sea cual sea la situación.
- Durante la actividad de montañismo jamás utilices pantalones y camisetas de jean, calentadores o algodón. Dichos materiales al sudar o mojarse van a ser muy pesados, fríos y tardarán mucho en secar.
- Evita utilizar dispositivos de música... disfruta del sonido y paz de la naturaleza.
- No existe ningún medicamento para evitar el mal de altura. La única solución es descender inmediatamente e hidratarte progresivamente.

Recomendaciones para los días previos a la caminata:

- Hidratarse con mínimo 2 1/2 litros de agua diariamente. (solamente agua natural, no bebidas hidratantes).
- Prohibido fumar y bebidas alcohólicas.
- El día anterior a la caminata evitar el consumo de carnes rojas.
- Todos los días consumir suficientes cantidades de proteína vegetal o animal. (el día previo SI puedes consumir carnes blancas como pollo o pescado).
- No tomar bebidas energizantes.
- Descansar desde tempranas horas y realizar diariamente actividades físicas (como mínimo caminar una hora a ritmo moderado).
- No modificar tus costumbres alimenticias ya que esto podría provocar desbalances y problemas estomacales en la altura. (siempre y cuando lleves una alimentación saludable).
- Cortar tus uñas con algunos días de anticipación previo al día de la excursión.
- Revisar y verificar que tengas todo el equipo y alimentación necesaria que a continuación te recomendamos.
- La noche previa a la salida debes de tener totalmente lista y completa tu mochila a utilizar.



Recomendaciones básicas de la vestimenta para senderismo y media montaña:

- calcetines térmicos.
- botas de montañismo (media caña) NO zapato de trail running.
- ropa interior preferentemente de lycra.
- pantalón de senderismo (tela ligera de secado rápido). Nunca jean, ni calentador.
- camiseta de material sudable.
- chompa o chaleco termino.
- saco térmico extra. (siempre lo tendrás en tu mochila para casos de emergencia)
- chompa impermeable.
- guantes térmicos de primera capa.
- buff o bufanda.
- gorra protectora del sol.
- gorro térmico.
- buenas gafas protectoras del sol, adecuadas para actividades al aire libre.
- protector solar con factor mayor de 60. (colocártelo mínimo 30 minutos antes de empezar la actividad y repetir la aplicación máximo cada 2 horas.)
- una linterna frontal con buenas pilas.
- un pito.
- una navaja de buena calidad.
- fundas plásticas para la protección de tus artículos electrónicos como cámaras de fotos o celulares.
- mochila adecuada para montañismo con protector de lluvia. (tamaño recomendado max. de 30 litros.)
- una mudada completa de ropa que la podrás dejar en el transporte.

Recomendaciones básicas del refrigerio para senderismo y media montaña:

- dos frutas frescas.
- un puñado de frutos secos (almendras, nueces, maní, pasas.)
- un paquetito de galletas de sal.
- un paquetito de galletas de dulce.
- dos sandwiches a tu gusto o un recipiente con pasta o cualquier tipo de carbohidratos precocidos.
- dulces, de preferencia raspadura o dulce de guayaba.
- mínimo dos litros de agua. Y una botella de mínimo 500ml de hidratantes solubles.
- evitar el chocolate y bebidas con lácteos.
- evita el agua en botellas y adquiere una bolsa de agua con su respectiva manguera que la puedas cargar dentro de tu mochila.

Recomendaciones extras:

- pantalón impermeable.
- dos bastones de senderismo.
- un teléfono celular con buena carga de batería.
- portar una manta térmica personal.
- medicamentos específicos de uso personal.
- aspirina o pastillas para dolor de cabeza.
- dos sobres de Sal Andrews efervescente. (evita calambres).
- gasa adhesiva a la piel para evitar ampollas. (no bandas adhesivas o curitas).
- una brújula.
- rodilleras. (únicamente si tienes problemas de dolor en las rodillas).
- un casco de montañismo. (únicamente en montañas que tu guía profesional te lo recomiende).

Alta montaña.



Refrigerio necesario en la práctica de alta montaña con travesía sobre glaciar:

- una fruta fresca.
- un puñado de frutos secos (almendras, nueces, maní, pasas.)
- un paquetito de galletas de sal.
- un paquetito de galletas de dulce.
- dulces, de preferencia raspadura o dulce de guayaba.
- mínimo dos litros de agua. Y una botella de mínimo 500ml de hidratantes solubles.
- evitar el chocolate y bebidas con lácteos.
- NO utilices una funda de agua con manguera (por el frío se congelara la manguera y no podrás hidratarte.) En este caso es mejor tener varias botellitas de agua.

Recomendaciones de equipo necesario en la práctica de alta montaña con travesía sobre glaciar:

Lista de materiales necesarios para subir a alta montaña			
	Material	Recomendación	Status
1	Botas de alta montaña	alquilar	
2	Crampones	alquilar	
3	Polainas	alquilar	
4	medias de nylon	propio	
5	medias térmicas	propio	
6	pantalón térmico	propio	
7	pantalón impermeable	alquilar	
8	arnés	alquilar	
9	2 mosquetones	alquilar	
10	camiseta sudable	propio	
11	chaleco o camisa térmica	propio	
12	chompa térmica	propio	
13	chompa impermeable	propio	
14	guantes térmicos	propio	
15	mitones (guantes de 2 dedos)	alquilar	
16	pasamontañas, buff o bufanda	propio	
17	gorro térmico	propio	
18	linterna frontal (de cabeza)	alquilar	
19	pilas extras de linterna	propio	
20	gafas de alta montaña	propio	
21	piolet o piqueta	alquilar	
22	casco	alquilar	
23	protector solar	propio	
24	sleeping bag	propio	
25	mochila pequeña para cumbre	propio	
26	mochila grande de expedición	propio	
27	termo de agua	propio	

Esperamos que estas recomendaciones por parte del equipo de PaypaHuasi Adventures sean de utilidad. Si deseas conocer más detalles no dudes en contactarte con cualquiera de nuestros profesionales.