

BUEN TURISTA EN LA MONTAÑA

Recomendaciones para Turistas
y Guardianes de las Cumbres



Corporación
Regional de
Desarrollo



A person is sitting on a large, grey, craggy rock formation on a mountain peak. The person is wearing a light blue t-shirt and dark pants, and is looking out over the landscape. The sky is bright blue with scattered white clouds. The overall scene is a high-altitude mountain landscape.

ÍNDICE

- **Introducción.**
- **Turismo de Montaña: Algunos datos relevantes**
- **¿Por qué las montañas importan?**
- **Recomendaciones para ser un buen turista en la montaña**
- **Planificación, equipo, vestuario y seguridad en montaña**
- **Referencias**

INTRODUCCIÓN

El Programa Transforma Andes Santiago, es un programa público-privado de turismo, apoyado por Corfo Metropolitano, que busca impulsar el desarrollo del territorio de montaña de Santiago como un destino turístico internacional, de calidad, competitivo y diversificado. Busca hacerlo a través de la puesta en valor del territorio y el desarrollo de una oferta turística variada y accesible, que funcione durante todo el año para capturar la creciente demanda del turismo de montaña.

La conciencia turística y el cuidado responsable de los ecosistemas de montaña representan uno de los ejes fundamentales en el fortalecimiento de este tipo de turismo. Con la intención de ser una herramienta práctica, este documento invita a todos los participantes del ecosistema turístico de montaña, en especial a los turistas, a unirse en la tarea de conocer la importancia, proteger y cuidar nuestras montañas, al tiempo que disfrutan de experiencias inolvidables en estos paisajes espectaculares.

En las siguientes páginas podrás conocer algunas definiciones y datos relevantes sobre este tipo de turismo, además de valiosas recomendaciones para disfrutar de tu visita a la montaña de manera consciente y segura.



LA IMPORTANCIA DEL TURISMO DE MONTAÑA

Según las definiciones de la Organización Mundial del Turismo (OMT) “El turismo de montaña es un tipo de actividad turística que tiene lugar en un espacio geográfico definido y delimitado como son las colinas o montañas, con características y atributos inherentes a un determinado paisaje, una topografía, un clima, una biodiversidad (flora y fauna) y una comunidad local. Engloba un amplio espectro de actividades de ocio y deporte al aire libre”.

La OMT ha señalado en diversas oportunidades el **gran potencial del turismo de montaña para estimular el crecimiento de la economía local y el cambio social**. Algunos de los motivos, son su complementariedad con otras actividades económicas, su contribución al producto interno bruto (PIB) y a la creación de empleo; además de su capacidad de promover la dispersión de la demanda en el tiempo y a lo largo del territorio (desestacionalización).



15%

del turismo mundial
se desarrolla en las
montañas.

Siendo



- **Hiking**
- **Turismo de naturaleza**
- **Turismo rural**
- **Deportes de invierno**

las principales

**actividades que se
desarrollan, a nivel
mundial en las
montañas.**





+63%

del territorio continental de Chile corresponde a superficie de montaña.

Más del **63%** del territorio continental de Chile corresponde a superficie de montaña, siendo un desafío su revalorización a través de acciones que contribuyan a su aprovechamiento sostenible. Por eso, en 2021 nace en Chile el **Plan Nacional de Impulso al Turismo de Montaña**, coordinado por el Programa Estratégico Nacional Transforma Turismo, el cual prioriza 20 destinos a lo largo del país, entre los que se encuentra **Andes Santiago**.

60%

de los **turistas extranjeros** llega al país motivado por conocer y explorar la naturaleza de nuestro país y su cordillera.

En esta línea, la **Cordillera de los Andes otorga a Chile atributos y ventajas comparativas, que lo posicionan como un destino referente del turismo de aventura y naturaleza.** La diversidad de características que adopta la montaña a lo largo del territorio nacional han contribuido a que este sea considerado como uno de los destinos favoritos para los turistas extranjeros más aventureros. Según cifras de la Subsecretaría de Turismo (año 2023), un **60% de los turistas extranjeros llega al país motivado por conocer y explorar la naturaleza de nuestro país y su cordillera.**

Algunas actividades que puedes realizar en la montaña

Hiking y trekking - Wellness - Mountain bike - Ski - Snowboard - Escalada - Canyoning - Parapente - Rafting - Kayak - Cabalgatas - Observación Flora y Fauna.



Por otra parte, **Chile ha obtenido diversos reconocimientos internacionales.** Los World Travels Awards, reconocen la excelencia en las industrias de los viajes, turismo y hotelería en el mundo, y es el máximo galardón del sector. En estos premios, Chile ha sido reconocido:



2

veces como el **Mejor Destino Verde del Mundo.**

9

veces consecutivas como el **Mejor Destino de Turismo Aventura de Sudamérica.**



¡Conoce cuáles son las montañas más altas de Chile!



Volcán Ojos del Salado

Altura: 6.893 msnm
Región de Atacama



Volcán Tupungato

Altura: 6.565 msnm
Región Metropolitana



Los Patos

Altura: 6.239 msnm
Región de Atacama



Nevado Tres Cruces

Altura: 6.758 msnm
Región de Atacama



El Muerto

Altura: 6.488 msnm
Región de Atacama



Pular

Altura: 6.233 msnm
Región de Atacama



Volcán Lullillaco

Altura: 6.739 msnm
Región de Antofagasta



Volcán Parinacota

Altura: 6.340 msnm
Región Arica y Parinacota



Nevado Olivares

Altura: 6.216 msnm
Región de Coquimbo



Incahuasi

Altura: 6.638 msnm
Región de Atacama



Volcán Pomerape

Altura: 6.240 msnm
Región Arica y Parinacota



Volcán Solo

Altura: 6.205 msnm
Región de Atacama

¿Por qué las montañas son tan importantes?

Las montañas no son simplemente elevaciones geográficas; son fuente de vida, resiliencia y asombro. A continuación, te presentamos algunos datos que evidencian la trascendencia de las montañas y su rol en la preservación en la preservación del medio ambiente, la cultura y el bienestar humano.



Las montañas

son el hogar de 1.100 millones de personas, lo que representa el 15% de la población mundial.

Las montañas saludables son importantes para la biodiversidad. **Albergan 25 de los 34 puntos críticos de biodiversidad del mundo**, así como una variedad de especies de plantas y animales.

Las montañas, suministran agua dulce a casi la mitad de la humanidad. El papel de las montañas en la captura, el almacenamiento y la liberación de las aguas sostiene los ecosistemas, sustenta la agricultura y suministra energía limpia y medicamentos.

Los ecosistemas de montaña saludables contribuyen a mitigar los efectos del cambio climático y sus riesgos. Los bosques cubren el 40% de la superficie montañosa de todo el mundo. Estos enfrían las temperaturas, aumentan la retención del agua, proporcionan una reserva vital de carbono y reducen el riesgo de erosión y deslizamientos de tierra. Además, dos tercios de la agricultura a nivel mundial dependen del agua de las montañas.

Las montañas están amenazadas por la crisis planetaria del cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la contaminación.

Los ecosistemas de montaña son muy vulnerables, a los efectos. Las montañas están amenazadas por la crisis planetaria, la pérdida de biodiversidad y la contaminación.

Por otra parte, **la deforestación, debido a causas humanas e incendios forestales, la degradación de los suelos y la exposición al riesgo de desastres** son comunes en muchas áreas montañosas, afectando negativamente los medios de vida sostenibles y el bienestar humano.

El vertido incontrolado y la quema abierta de residuos y plásticos, plantean riesgos ecológicos para la salud en las montañas.



Día Internacional de las Montañas

La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el año 2002 el 11 de diciembre como el Día Internacional de la Montaña. La FAO es la agencia coordinadora para la preparación de esta celebración anual y está encargada de liderar su observancia a nivel mundial. La Secretaría de la Alianza de Montañas en la División Forestal de la FAO es responsable de coordinar este proceso internacional.

Recomendaciones para ser un turista responsable en la montaña

La responsabilidad juega un papel importante para preservar la belleza e integridad de estos entornos naturales y contribuir al desarrollo sostenible de los destinos. A continuación, se darán a conocer prácticas sostenibles, comportamientos éticos y consejos para minimizar el impacto ambiental de tu visita, al tiempo que podrás disfrutar plenamente de la majestuosidad de las montañas. ¡Vive tus aventuras con respeto y conciencia!

Al visitar la montaña debes considerar:



Investiga y respeta la cultura local: Antes de partir, investiga sobre las costumbres, tradiciones y normas culturales del destino de montaña elegido. Respeta las diferencias y muestra interés genuino por aprender sobre la riqueza cultural.



Apoya la economía local: Prefiere restaurantes, tiendas y servicios locales en lugar de grandes cadenas. Al hacerlo, contribuyes directamente al desarrollo económico de la comunidad que visitas.



Infórmate sobre los lugares a visitar: Investiga las normas, senderos y accesos habilitados, horarios de los parques y reglas para acampar o hacer fuego. Conoce sobre los reglamentos locales de conservación y sigue las pautas establecidas para preservar la belleza natural del destino.





Planifica tu ruta: Elige una ruta que se adapte a tu nivel de habilidad y experiencia. Informa sobre tu ruta, horario de salida y llegada a carabineros o personal a cargo.



Usa caminos existentes: No tomes atajos, ni te desvíes de los caminos establecidos si no los conoces.



Opta por actividades eco-amigables: Elige excursiones y actividades que respeten el entorno natural y minimicen el impacto ambiental. Explora opciones como senderismo, ciclismo o cabalgatas para vivir experiencias en armonía con la naturaleza.



Utiliza servicios de turismo sostenible: Busca alojamientos, agencias de viaje, guías y empresas que estén comprometidas con prácticas sostenibles. Contribuirás a la conservación del medio ambiente y al desarrollo sostenible de la comunidad local.



Sé consciente de tu consumo de energía: Apaga luces y equipos electrónicos al salir de tu alojamiento. Utiliza la energía y el agua de manera responsable.





Respetar la flora: No cortes ramas o árboles. Recolecta madera caída y muerta en caso de que necesites hacer una fogata. Evita recoger flores, plantas y hojas. Evita la introducción de otras especies ajenas al lugar.



No dejes rastro de tu paso: Reduce al máximo el uso de plásticos y la basura que llevarás, reembolsa alimentos en envases reutilizables para no llevar envases comerciales. Planifica tus comidas para no dejar sobras. Utiliza botella reutilizable y una bolsa ecológica para minimizar el impacto ambiental. Lleva de vuelta tu basura.



Viaja y acampa en superficies resistentes disponibles para no dañar la vegetación: Los lugares apropiados para instalar campamentos se encuentran, no se construyen. Deja limpio el campamento antes de irte. En el trayecto de la caminata utiliza los senderos y caminos habilitados, ya que un daño importante es por el pisoteo del suelo y vegetación.



Minimiza los cambios del lugar que visitas: Evita hacer mesas o excavaciones ya que se altera el entorno natural. Si moviste algo, déjalo como estaba antes de irte del lugar.





Intenta prevenir el mal de altura: Realiza una correcta aclimatación con un ascenso progresivo, ya que la gravedad de este trastorno está relacionada con la velocidad de ascenso y altitud alcanzada. Es importante mantenerse bien hidratado, evitar la hipoxia en el sueño y utilizar medicación, en caso de ser indicada por un médico.



Sé responsable con tus acciones: Evita las conductas de riesgo que puedan dañar tu integridad y la de quienes te acompañan.



Lleva el equipamiento adecuado que te proteja del sol y el frío (ropa, calzado y bloqueador solar): considera agua, comida, botiquín, silbato, linterna, batería. Mantente atento a las condiciones climáticas y cambios repentinos como avalanchas, caídas de piedras o deslizamientos de tierra.



Respetar los derechos de los demás viajeros: Mantén un comportamiento respetuoso hacia otros turistas y locales. Evita situaciones que puedan generar conflictos y promueve un ambiente amigable y armonioso. Sé cordial con otras personas que como tú van a disfrutar de la naturaleza.



Disfruta de la naturaleza y su tranquilidad: No escuches música con volumen alto, evita llevar parlantes. Lleva tus audífonos en caso de que quieras escuchar música.



No dañes la infraestructura pública: Utiliza los baños como si estuvieras en tu propio hogar. No ralles los árboles, ni los marques.



Mantén los elementos contaminantes, como aceite y detergente, lejos de los cursos de agua.



Sobre la fauna silvestre:



No perturbes la vida silvestre: Observa la vida silvestre desde una distancia prudente y evita intervenir en su entorno. No los persigas ni hagas que huyan. Camina sin hacer ruidos.



No alimentes a los animales, ya que esto puede provocar alteraciones en la forma en que se comportan y alimentan habitualmente.



Guarda tus alimentos y basura en lugares donde los animales no los puedan alcanzar.



No mates animales, a menos que cuentes con el permiso autorizado de caza o pesca, ya que puedes romper el equilibrio ecológico del lugar.



No llevés a tu perro a la montaña, si lo haces mantenlo bajo control en todo momento. Infórmate sobre los parques en donde sí están permitidas las mascotas.



Sobre los desechos humanos:



Es importante saber que los desechos humanos tienen un alto impacto patógeno y visual.



Si en el lugar que visitas existen baños o letrinas ¡úsalas!



Hoyo de gato: Debe ser en un lugar expuesto al sol, con mucha materia orgánica. Luego de tapanlo, poner hojas secas o ramitas para ayudar a la descomposición.



Existen tubos de pvc para desechos humanos, de 10 cm de diámetro y 30 cm de ancho aprox. Estos son una buena opción cuando no hay un terreno orgánico (terrenos con altura y nieve). También puedes llevar bolsas biodegradables y agregar aspirina para disminuir el olor.



En cuanto al papel higiénico, lo ideal es utilizarlo en bajas cantidades. Debes llevarlo de vuelta, al igual que las toallas higiénicas. Para disminuir olores puedes triturar pastillas de aspirina, mezclar con un poco de agua hasta que quede como una pasta y aplicar en la bolsa con los desechos.



Si vas en vehículo:



Realiza un chequeo general: combustible, frenos, dirección, neumáticos y aceite.



Prefiere horarios de menor congestión. Intenta regresar más temprano o más tarde que la mayoría de los turistas.



En invierno, aumenta tu precaución al conducir. Las condiciones climáticas y el riesgo de hielo resbaladizo en el pavimento pueden hacer más probables los accidentes. Lo mismo si recorres caminos de zonas peligrosas, y lugares que tienen horario de subidas y bajadas.



Ten precaución con los pasos de cebra, respeta los pares y ceda el paso.



Estaciona o detente en lugares donde no esté prohibido y ten en cuenta el volumen de tránsito vehicular, lo angosto de la calzada y las bermas.

Comparte tu experiencia. Utiliza las redes sociales y otras plataformas para compartir tus experiencias. **Motiva a otros viajeros a seguir prácticas sostenibles e impactar positivamente en los destinos. Comparte tu conocimiento sobre el turismo responsable.**



Planificación, equipo, vestuario y seguridad en montaña

En el fascinante mundo de las montañas, donde la majestuosidad de la naturaleza se encuentra con la aventura humana, la planificación, seguridad y la comprensión de la cultura de montaña son esenciales para una experiencia turística enriquecedora. A continuación, podrás conocer algunos pasos a considerar antes de iniciar una aventura en terrenos montañosos, revisando aspectos cruciales como la planificación, condiciones meteorológicas, el vestuario e implementos de seguridad adecuados.

Planificación



Antes de iniciar una aventura en la montaña, es necesario planificar. Esto te permitirá evitar errores o imprevistos, ahorrar tiempo y utilizar los recursos eficientemente. En esta etapa es imperioso considerar aspectos como: la definición de los objetivos, los lugares a visitar, la cantidad de personas que participarán de la aventura, la época del año, las condiciones meteorológicas, la duración de la actividad, las posibilidades de dificultades técnicas y peligros.



Cabe mencionar que una etapa clave de la planificación es estudiar el terreno a recorrer. En este punto, debes revisar documentación actualizada, conocer los accesos, los permisos requeridos, la dificultad de las rutas, las distancias y tiempos de un lugar a otro, las opciones de camping y los lugares con agua.





Además, es importante tener claridad de las opciones de comunicación con centros urbanos, hospitales, carabineros; además de las posibilidades de rescate en caso de ser requerido.



Si vas a la montaña en grupo, debes conocer las condiciones físicas, estado de salud, nivel de preparación técnica y experiencia que tenga cada miembro. Acuerden los roles de cada persona en el grupo y confeccionen juntos un itinerario de la expedición con las diferentes etapas de la aventura (porteos, campamentos, ascenso, aclimatación, cumbre, regreso), según día y horarios.



Equipo de montaña

El equipo de montaña está compuesto por todos los elementos que permiten a la persona desarrollar el montañismo de manera óptima. Esto conlleva tanto los elementos que se utilizan de manera personal, así como también aquellos que son necesarios a nivel de grupo.

El equipo personal es responsabilidad de cada persona. Entre estos se encuentran:

Mochila



Una buena mochila debe ser de tela resistente, contar con armazón, debe ser cómoda y acorde a la estructura física de cada persona. La mochila debe tener espalda acolchada con tirantes ajustables, cinturón, compresores laterales y porta piolet.

Técnica de armado de mochila: Saber armar una mochila es un aspecto clave para una buena aventura, y en este sentido, distribuir el peso de manera correcta resulta fundamental para una mayor comodidad, no perder el equilibrio y evitar posibles dolores.

Antes de comenzar a armar la mochila es necesario planificar el itinerario, para llevar solo lo indispensable. Ten en cuenta los criterios de peso y uso para el orden de los elementos que necesitarás llevar. Además, considera que será más fácil transportar la mochila si la carga está lo más cerca posible del centro de gravedad de tu cuerpo y utilizas los broches correspondientes que te ayudarán a distribuir de mejor manera el peso.



Saco de dormir

Se sugiere utilizar sacos tipo momia, ya que la mayor parte de la temperatura corporal puede perderse por la cabeza. En cuanto al material de relleno, puede ser de fibra sintética o plumón de ganso.



Características	Fibra sintética	Duvet
Peso	Mayor	Menor
Compresión	Menor	Mayor
Resistencia a la humedad	Alta	baja
Aísla cuando se moja	Si	No
Velocidad de secado	Alta	baja
Vida media y costo	Baja	Alta

Los fabricantes entregan información respecto al rango de temperatura para el cual está diseñado, que puede ser:

- Temperatura extrema
- Temperatura límite de confort
- Temperatura de confort



Colchoneta

Las de espuma eva son inmunes a los pinchazos, rápidas de armar, livianas y de bajo costo. También existen las auto inflables que son más cómodas, pero más lentas de armar y desarmar, más pesadas y costosas.



Piolet

Proporcionan apoyo y seguridad en terreno nevado o glaciar. Se utilizan para cortar escalones en la nieve o hielo, proporcionar equilibrio y estabilidad en pendientes pronunciadas, y para detener caídas en caso de deslizamiento en nieve o hielo.



Lentes de sol

Son fundamentales ya que en la montaña existe mayor exposición a índices de radiación mucho más altos. Existen diferentes categorías de acuerdo a su nivel de protección. Las de utilización más frecuente son aquellas que poseen de un 82 a 92% de absorción.



Bastones

La importancia de utilizarlos es que otorgan estabilidad, haciendo que el peso se distribuya mejor entre el tren superior e inferior y reduciendo la carga sobre las rodillas y tobillos. Este apoyo resulta fundamental en terrenos irregulares, empinados o con nieve; tanto en ascensos como descensos.

Crampones



Estructuras de metal que se ponen en la suela de los zapatos. Son necesarios para desplazarse sobre nieve o hielo en la montaña. Con crampones es posible ascender por la nieve, cruzar glaciares, escalar cascadas congeladas y también escalar rocas cubiertas de hielo.

Arnés



El arnés consta de correas ajustables que rodean las piernas y la cintura del usuario, generalmente fabricadas con materiales resistentes como nylon o poliéster. También cuenta con bucles y anillos de sujeción donde se aseguran mosquetones y cuerdas, creando así un sistema de amarre que garantiza la seguridad del escalador o montañista durante la actividad, permitiendo distribuir de manera eficiente la fuerza generada en caso de una caída.

Mosquetones



Son dispositivos metálicos con forma de gancho, generalmente de acero o aluminio, diseñado para unir y asegurar elementos como cuerdas, arneses y anclajes. Tienen una bisagra que se puede abrir y cerrar para facilitar la conexión y desconexión rápida de los elementos. Los hay de diferentes formas y tamaños, cada uno con características específicas para adaptarse a diversas situaciones.



Dispositivos de freno

Su función principal es controlar la velocidad del descenso de un escalador o montañista durante el descenso por una cuerda. Estos dispositivos proporcionan resistencia y fricción a la cuerda, permitiendo al usuario descender de manera controlada y segura.



Raquetas

Calzado especial que se coloca en las botas para distribuir el peso y evitar que una persona se hunda en la nieve profunda y densa, permitiendo al montañista desplazarse con mayor facilidad.



Palas

Sirven para cavar y mover la nieve en situaciones como la construcción de refugios, la excavación de plataformas para acampar o la búsqueda de víctimas de avalanchas. Las palas para uso en montaña se encuentran normadas para su confección y utilización.

Sondas



Vara ligera de 2 o 3 mts. que se pliega en un formato compacto para su transporte. Se utiliza para el rescate de personas que han quedado atrapadas bajo la nieve, permitiendo conocer la profundidad y ubicación donde se encuentra. También entrega información de la cantidad y dureza de la nieve. En terreno glaciar, la sonda identifica lugares con grietas bajo la nieve.

Arva



Dispositivo electrónico de localización que se usa para encontrar personas que han sido sepultadas por una avalancha. Cada montañista debe llevar un arva, el cual emite continuamente una señal a una frecuencia concreta con exactitud, facilitando la búsqueda y rescate de las víctimas de manera rápida y precisa.

Casco



Se utiliza para prevenir lesiones en la cabeza durante actividades como escalada, alpinismo, senderismo en terrenos escarpados o cualquier actividad donde pueda existir el riesgo de caídas de objetos o golpes. Es crucial elegir un casco que cumpla con los estándares de seguridad, que este sea cómodo y se ajuste adecuadamente a la cabeza del usuario.



Otros elementos esenciales de toda salida:

- Orientación (mapa, brújula o GPS)
- Botiquín
- Protección solar
- Protección extra para el frío
- Iluminación
- Cortaplumas o herramienta multiuso
- Set para fogata de emergencia
- Comida y agua extra
- Velas
- Documentos de identificación personal



Equipo común:

Es responsabilidad de todos los miembros del grupo. Entre los elementos del equipo común se encuentran:

- Carpa
- Cocinillas
- Botiquín
- Cuerdas

Vestuario

La elección adecuada de la vestimenta en montaña desempeña un papel crucial en la experiencia al aire libre. El vestuario en este entorno sirve como una barrera esencial entre el cuerpo y las cambiantes y extremas condiciones climáticas de la montaña. Desde la protección contra el frío extremo hasta la gestión del sudor durante ascensos desafiantes, la vestimenta no solo debe garantizar la comodidad, sino también la seguridad y el rendimiento óptimo del aventurero, e incluso contribuir a su sobrevivencia.

Funciones del vestuario de montaña

- **Protección:** ante las diferentes condiciones climáticas, como frío, calor, radiación solar, etc.
- **Seguridad:** el vestuario debe ser de colores llamativos para diferenciación del terreno en caso de emergencia.
- **Comodidad:** el vestuario debe permitir moverse con facilidad y sin impedimentos.
- **Polivalencia:** que se pueda utilizar en diferentes contextos y actividades.



Teoría de las 3 capas

Se elige el vestuario de acuerdo a las telas con determinadas características para cumplir funciones específicas.

Primera capa:

Tiene la función de mantener seca a la persona, evitar la pérdida de calor por transpiración y proteger contra la radiación solar. Ideal usar fibras sintéticas como poliéster, lycra, polipropileno o lana merino. Deben ser de secado rápido y baja absorción de agua. Existen diferentes grosores para estos objetivos.



Segunda capa:

Debe mantener el calor del cuerpo, proteger del frío y evitar la pérdida de calor por radiación. Se recomienda utilizar fibras huecas o esponjosas. Varias capas es mejor, es decir, dos capas de ropa delgada es mejor que una gruesa. Dentro de los tipos de relleno de este vestuario, podemos encontrar polar (ideal con alguna tecnología "respirable"), poliéster, pluma.



Tercera capa:

Su rol es proteger del viento, la lluvia y nieve. Debe ser un cortaviento respirable que pueda ser utilizado con buen tiempo, impermeable para las peores condiciones y con membranas (tipo Gore Tex, Event, H2NO, etc).



Calzado:

El calzado de montaña debe ser rígido y cómodo. Considera que sea de caña alta para proteger el tobillo. Debe tener suela acanalada para facilitar la adherencia, idealmente con pocas costuras para evitar roturas y posibles filtraciones.



Calcetines:

Tienen la función de mantener los pies secos y cómodos. Idealmente, que sean de polipropileno para primera capa y lana para la segunda capa. Se sugiere utilizar dos pares para evitar heridas y posibles ampollas.



Gorros:

Protegen de la radiación solar, del frío y la lluvia. Existen de diferentes tipos de acuerdo a las necesidades personales.



Guantes:

Para mantener las manos cálidas, estos pueden ser de lana, polar o polipropileno. Se recomienda tecnología gore-tex o similar para aislar del entorno. También se deben tener en cuenta los guantes de trabajo, para manipulación de cuerdas, o marchas por acarreo.



Polainas:

Esta prenda de ropa tiene la función de cubrir las pantorrillas y el zapato para evitar la entrada de piedras o nieve. Proporcionan abrigo extra al pie.

Seguridad en montaña

Priorizar la seguridad en montaña es esencial para disfrutar de las experiencias al máximo y de manera responsable. La preparación, el conocimiento y la conciencia constante del entorno son clave para asegurar unas aventuras seguras y satisfactorias. El descuido e ignorancia sobre sus implicancias, puede llevar a malos momentos, daños físicos, psicológicos e incluso perder la vida. Es por eso que es importante estar consciente de los peligros que se enfrentan en estos entornos.

Peligros en montaña

En la montaña las condiciones climáticas pueden llegar a ser extremas, por lo cual es necesario comprender sus características y cambios en el trayecto. En este sentido, se deben tener en cuenta aspectos como la presión atmosférica, la temperatura, el viento, la radiación solar y el agua, entre otros.

Existen diversos peligros en la montaña. De acuerdo a su origen se pueden clasificar en:



Lineamientos del montañista:

- Respeto hacia las montañas, comprensión de la relación entre los riesgos y limitaciones.
- Desarrollo de habilidad en el deporte y conocimiento de las técnicas y del equipo.
- La experiencia permitirá diferenciar entre la seguridad y el riesgo.





Peligros objetivos: provienen de factores naturales de la montaña y que nos afectan a todos por igual, como los son:

- Terreno
- Desprendimiento de piedras
- Vientos
- Alud de piedras
- Flujo de barro
- Niebla o brumas
- Temporales y tormentas eléctricas
- Avalanchas (Nieve polvo, nieve húmeda y placa)
- Altura (disminución de la presión parcial de oxígeno)
- Bajas temperaturas



Condición insegura: Se produce cuando el entorno físico genera la causa de la situación peligrosa. Entre estos factores se encuentran:

- Equipo en mal estado
- Mal tiempo
- Desconocimiento de la ruta
- Sector de avalancha o desprendimiento de rocas, entre otros.



Peligros subjetivos: provienen del propio excursionista y afectan en diversas intencidades según cada persona:

- Deshidratación
- Insolación
- Ceguera temporal
- Hipotermia y congelación
- Fobias
- Mal de altura



Acción insegura: Se produce cuando la causa del peligro es debido a la acción de las personas. Entre estas se encuentran:

- No utilizar elementos de seguridad
- Uso incorrecto del equipo
- Ascender sin aclimatación
- Aseguramiento mal hecho
- Desconocimiento de técnicas
- Inseguridad, entre otros factores.



Medidas preventivas

- **Preparación:** técnica de manera constante, físico sistemática, psicológica y táctica,
- **Conocer a los compañeros de cordada:** curriculum y experiencia deportiva, de personalidad, equipamiento y condiciones de salud.
- **Normas de seguridad:** Lograr conocimiento de nuestras limitaciones, portar elementos de seguridad (Bolsa bivouac, botiquín, elementos básicos para efectuar un rescate, etc.), avisar de la ruta a carabineros, amigos o alguien que idealmente conozca la zona. Planificar cada salida.



Importante: Realiza tus actividades de turismo aventura y montaña con guías profesionales y certificados

- Optar por tours con guías especializados en el turismo de aventura y montaña te dará más seguridad y enriquecerá tu excursión.
- La experiencia de los guías proporciona a los turistas una mayor comprensión de la historia, la ecología, la cultura del entorno montañoso, la geografía y las condiciones locales, transformando la travesía en una experiencia educativa.
- Los guías especializados están equipados para adaptar las rutas y actividades según el nivel de habilidad de los participantes. Además, poseen conocimientos para abordar situaciones de emergencia.
- Prefiere guías registrados en el Servicio Nacional de Turismo: esto indica que están formalizados y respalda conocimientos o competencias mínimas para operar con servicios de calidad. Para esto puedes visitar **[Servicios Sernatur](#)**

Links de fuentes

- Restauración de los ecosistemas de montaña
<https://www.fao.org/3/cc9044en/cc9044en.pdf>
<https://www.fao.org/documents/card/en/c/cc9044en>
- Desarrollo sostenible
<https://www.unwto.org/es/desarrollo-sostenible>
- Resumen Ejecutivo Plan Nacional de Impulso al Turismo de Montaña
<https://www.transformaturismo.cl/wp-content/uploads/2021/12/Resumen-Ejecutivo-Plan-Nacional-Impulso-Turismo-Montana-1.pdf>
- Día internacional de las montañas 2023
https://www.fao.org/international-mountain-day/international-mountain-daykey-messages/es/?utm_source=twitter&utm_medium=social+media&utm_campaign=faoenespanol
- Turismo de montaña Organización Mundial del Turismo (OMT)
<https://www.unwto.org/es/turismo-montana#:~:text=El%20turismo%20de%20monta%C3%B1a%20es,fauna>

Curso de Iniciación al Montañismo Responsable

- **Módulo 1** Bases del Montañismo. Iniciación al montañismo responsable: René Hoffstetter Gallardo. Guía ANGM.
- **Módulo 2** Planificación. Iniciación al montañismo responsable. Eduardo Rojas Moreno. Guía UIAGM.
- **Módulo 4** Seguridad en Montaña. Iniciación al montañismo responsable. René Hoffstetter Gallardo. Guía ANGM.
- **Módulo 5:** Responsabilidad ambiental: Iniciación al montañismo responsable. Erwin Navarrete.

Conoce más sobre Andes Santiago

En www.andesstgo.cl y visita nuestras redes sociales



Instagram
[@andesstgo](https://www.instagram.com/andesstgo)



Facebook
[@andesstgo](https://www.facebook.com/andesstgo)



LinkedIn
[@AndesSantiago](https://www.linkedin.com/company/AndesSantiago)



X
[@andesstgo](https://twitter.com/andesstgo)

