



Senderismo y excursionismo

Según el Comité de Senderos de la Federación Española de Deportes de montaña y Escalada, senderismo es la actividad física deportiva y no competitiva, que se practica al aire libre. Se define también como senderismo “la actividad deportiva que se realiza en caminos balizados, ubicados en el medio natural, que busca acercar a la persona con el medio natural y al conocimiento del país a través de los elementos patrimoniales y etnográficos que caracterizan a las sociedades preindustriales”.

Por otro lado, excursionismo se refiere a la actividad física que se realiza en caminos aislados y no balizados, generalmente a pie y con un fin recreativo en montañas, bosques, montes, costas, etc. donde podría ser difícil transitar. No obstante, ambas actividades físicas, realizadas en grupo o individualmente, consideran la seguridad, el cuidado del medioambiente y el manejo responsable de residuos en la planificación de una ruta para lograr reducir al mínimo los problemas y/o accidentes.

Orientación al aire libre

Orientarse al aire libre o en la montaña es el ejercicio de reconocer la dirección Norte-Sur y es una habilidad crucial para ubicarnos y saber cuál la dirección que debemos seguir. A pesar de que es posible orientarse por medio de instrumentos como brújulas o sistemas GPS, igualmente la identificación de los puntos cardinales es la base para nuestra orientación. En cada salida entregamos datos útiles para que cada participante pueda identificar los puntos cardinales mientras esté en Chile y en Santiago.

Junto con las nociones básicas de orientación, los mapas nos entregan información como los elementos del terreno, que a la hora de buscar la mejor ruta o tomar la mejor decisión ante un evento imprevisto se vuelven cruciales. Las fichas técnicas de los cerros entregan información de mucha utilidad para saber el tipo de desafío que enfrentamos al subir. Si practicamos senderismo o excursionismo es fundamental conocer las características del lugar ya que así cada participante podrá adaptar su estado físico a la exigencia de cada ruta. Por lo tanto, con datos como la dificultad técnica, altura y desnivel seremos capaces de equilibrar nuestras metas con nuestras propias habilidades.

Educación ambiental y auto-cuidado

La Educación Ambiental es una parte fundamental de la formación de toda persona y en especial de los y las guías de nuestra empresa. El cuidado de la naturaleza es un valor que siempre debe estar presente y gracias al senderismo es posible fomentar esta conciencia. Es necesario crear conciencia para encontrar soluciones a la contaminación y al daño que ha producido la humanidad en el planeta, por lo tanto entender nuestro entorno y fomentar la conservación del medio son grandes desafíos.

Consideramos importante promover el auto-cuidado donde sea que estemos, ya que toda persona debe saber que algunas conductas nos exponen a riesgos que muchas veces podemos evitar. Si estamos viajando en un grupo por ejemplo, es fundamental saber que nuestras acciones podrían perturbar no sólo nuestra seguridad, sino la del grupo entero. La prevención de riesgos y el auto-cuidado promueven la vida sana, la salud y el bienestar para así respetarnos y ser responsables de nuestros actos.

Marcha y alimentación

Cuando caminamos por terrenos irregulares y con pendientes, las técnicas de marcha nos ayudan a potenciar nuestro rendimiento. Según el camino que usemos, nuestras técnicas de marcha variarán considerando la dificultad que represente para los integrantes del grupo. Nuestros recorridos por baja montaña y media montaña contemplan las recomendaciones y nociones básicas para que nuestras rutas sean experiencias enriquecedoras. Por lo mismo, es necesario saber cuáles son nuestros propios límites y los del grupo para no intentar explorar más allá de nuestras técnicas y capacidades.

El ejercicio físico le demanda a nuestros cuerpos resistencia, fuerza y flexibilidad; es por esto que la alimentación juega un papel importantísimo. Comer adecuadamente en nuestras salidas nos permitirá terminar el recorrido en buenas condiciones y por lo mismo, recomendamos alimentos que aporten nutricionalmente lo que hace falta en la montaña o al aire libre. Es decir, nuestra alimentación se adaptará a la intensidad y duración del esfuerzo que hagan nuestros cuerpos.

La alimentación y la hidratación son aspectos fundamentales de nuestras rutas, en especial si caminamos a más de 2.000 m.s.n.m. Tomar la cantidad apropiada de agua antes y durante la ruta es parte de lo que debemos planificar ya que generalmente podemos pasar más tiempo sin comer que sin tomar agua. Además, tomar agua constantemente y antes de comenzar nuestras rutas será de gran ayuda para no deshidratarnos. Por otro lado, para recuperarnos rápidamente podemos consumir azúcares que aportan nutrientes energéticos útiles para nuestros músculos. Igualmente las grasas y las proteínas que también contribuyen a que nuestros cuerpos funcionen mejor.

El cuerpo humano en altura

Cuando hacemos ejercicios los músculos se esfuerzan más y necesitan más energía; por lo tanto el corazón, los pulmones y los músculos experimentan cambios -regulados cuidadosamente por el cerebro- que garantizan que las fibras musculares obtengan energía suficiente para contraerse más rápida y firmemente.

El cuerpo puede responder a toda clase de cambios internos y externos. Una de las respuestas más visibles se produce ante el aumento de actividad física. La capacidad del cuerpo para reaccionar dependerá de su estado físico y para estar en forma es necesario contar con tres elementos: resistencia, fuerza y flexibilidad.

Cuando hacemos actividades físicas el ritmo cardiaco aumenta. La presión sanguínea aumenta ya que el corazón se contrae más rápido y expulsa una cantidad mayor de sangre. Además, el ejercicio cambia el patrón de la circulación de la sangre porque los vasos sanguíneos (venas, arterias y capilares) que abastecen los músculos se ensanchan para que reciban más oxígeno y nutrientes.

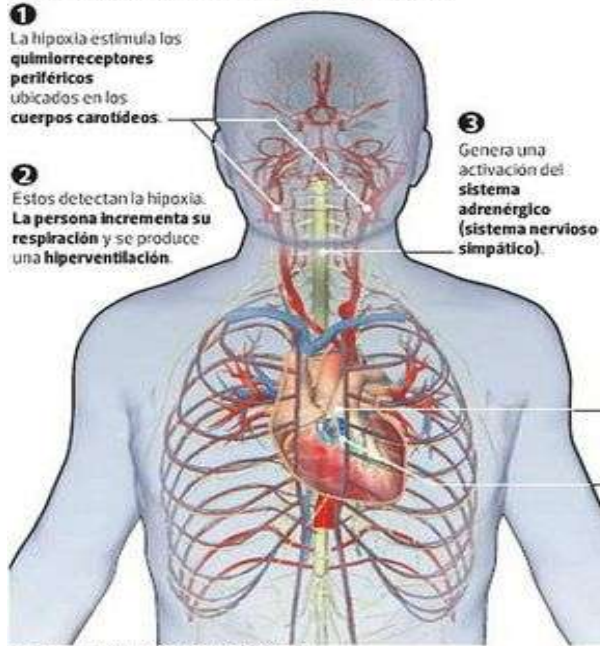
Entre las enfermedades que podemos padecer cuando estamos a más de 2.500 m.s.n.m., además del cansancio y desgaste, se encuentra la hipoxia. Esta enfermedad se presenta cuando nuestros cuerpos o alguna región, no reciben la cantidad suficiente de oxígeno.

Fuente: Enciclopedia del cuerpo humano, 2003

Sistema cardiovascular en altura

La hipoxia aguda es la exposición rápida a la altura, origen del mal de montaña agudo o soroche. Es un estado en el cual el cuerpo humano se ve privado del suministro adecuado de oxígeno.

EFFECTO SOBRE EL SISTEMA CARDIOVASCULAR



FUENTE: BIODIGITAL HUMAN / JOSE LUIS MACARUPA

ALTURA Y EFECTOS

Altitud extrema 5.500-8.000 m	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades para la subsistencia
Altitud muy alta 3.500-5.000 m	<ul style="list-style-type: none"> • Efectos en reposo • Efectos en actividad física
Altitud media 2.000 m	<ul style="list-style-type: none"> • Efectos en actividad física fuerte
Altitud 1.000 m	<ul style="list-style-type: none"> • No hay efectos

OTROS SINTOMAS DE LA HIPOXIA:

- Mareos
- Falta de apetito
- Dolor de cabeza
- Agotamiento físico
- Náuseas y vómitos
- Trastornos del sueño

EL COMERCIO