

GUÍA PRÁCTICA DE **SUPERVIVENCIA** para Senderistas



www.detrekking.cl

Introducción

Salir a caminar por la naturaleza es una de las experiencias más gratificantes que existen. El aire puro, el sonido del viento entre los árboles, las vistas... Pero quienes amamos el senderismo sabemos que basta un giro equivocado, el cambio repentino del tiempo o una lesión para transformar una tranquila caminata en una verdadera situación límite.

Esta Guía Práctica de Supervivencia al Aire Libre nace de esa realidad. No para sembrar miedo, sino para invitarte a estar mejor preparado. Porque la supervivencia no se trata de encender fuego con palitos o comer raíces (aunque a veces también hay que hacerlo), sino de tomar decisiones inteligentes antes, durante y después de una salida.

Aquí encontrarás consejos claros, técnicas básicas y recomendaciones útiles para actuar con calma y criterio cuando algo no sale como esperabas.

Esta guía está pensada para senderistas como tú: curiosos, aventureros, pero también responsables. Y recuerda: la mejor forma de no tener que sobrevivir es estar preparado gracias a una **correcta planificación**.

Capítulo I:

Preparación Inteligente Antes de Salir

Nadie sale a hacer trekking esperando terminar en una situación de emergencia. Sin embargo, cuando nos aventuramos por ambientes naturales, siempre existe una pequeña posibilidad de que algo no salga como lo planificamos.

La mejor forma de estar preparados comienza antes de salir, con una correcta planificación:

Planificación Estratégica de Salidas

1. Estudia bien la ruta

Infórmate sobre el recorrido completo: cuántos kilómetros son, cuánto desnivel acumula, qué nivel de dificultad tiene y si presenta tramos técnicos.

Conocer el terreno te permitirá calcular mejor los tiempos, prever tu esfuerzo y **evitar sorpresas.**

Sitios recomendados:

wikiexplora.com

andeshandbook.org

rutas.detrekking.cl



2. Consulta el pronóstico del tiempo

Revisa al menos tres fuentes distintas de meteorología y compara los datos. Siempre planifica tomando como base el peor escenario posible. El clima en la montaña cambia rápido, y subestimar una tormenta o una bajada brusca de temperatura puede ponerte en riesgo.

Sitios sugeridos:

yr.no | windguru.cz | meteoblue.com | mountain-forecast.com

3. Viste según el clima y la actividad

Elige tu vestimenta considerando el pronóstico y la naturaleza del itinerario. Prioriza capas técnicas, protección contra el viento o la lluvia si corresponde, y no olvides accesorios como gorro, guantes o cortaviento, aunque creas que no los necesitarás. Aplica el sistema de capas.

4. Arma tu mochila con criterio y previsión

Lleva lo esencial para enfrentar cualquier eventualidad. No se trata de llevar de todo, sino de llevar lo justo y necesario para estar preparado sin cargar peso inútil.

Elementos recomendados:

- Linterna frontal cargada o con pilas nuevas
- Elemento para encender fuego
- Botiquín de primeros auxilios
- Silbato de emergencia
- Manta térmica
- Cuchillo
- Ropa de abrigo extra
- Comida de reserva
- Algunos metros de cordón
- Batería externa para cargar

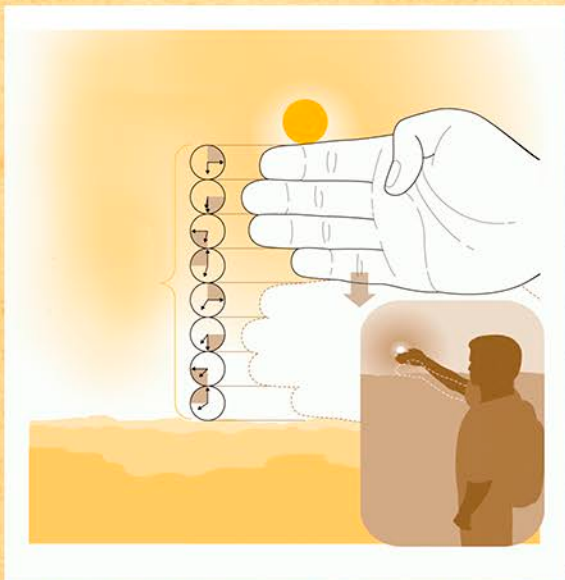


5. Evalúa tu estado físico y mental

Sé honesto contigo mismo. Si estás cansado, enfermo, lesionado o emocionalmente alterado, es mejor postergar la salida. La naturaleza no perdona imprudencias, y una mente lúcida y un cuerpo en forma son claves para la toma de decisiones acertadas.

6. Planifica márgenes de tiempo reales (Diseña tu itinerario)

Calcula tus tiempos con holgura. No planifiques terminar la ruta justo al atardecer ni lleves el ritmo al límite. Siempre deja tiempo de reserva por si ocurre algún contratiempo, como una torcedura, una desorientación o un clima que cambia repentinamente.



En terreno:

Cómo calcular cuánto falta para que se ponga el sol.

Estira tu brazo, pónlo frente al horizonte, cuenta cuántos dedos hay desde la parte baja del sol hasta el horizonte. cada dedo son 15 minutos.

7. Informa tu plan de salida (Dar aviso)

Siempre comunica a alguien de confianza tu itinerario: dónde vas, con quién, a qué hora partes y cuándo planeas regresar. Si algo sale mal, esta será tu primera línea de rescate.

En Chile también puedes dejar tu aviso de manera presencial en Carabineros o en el sitio web de Socorro Andino.



Capítulo II:

Mente Fría: Cómo Actuar en una Emergencia

Una emergencia no siempre empieza con un gran accidente. A veces basta una decisión mal tomada, una distracción, una tormenta inesperada o una lesión menor para desencadenar una situación crítica. La diferencia entre salir adelante o agravar el problema no está solo en lo que te sucede, sino en cómo respondes.

En esos momentos, mantener una mente fría es tu mejor herramienta. El pánico nubla el juicio, agota energía valiosa y puede llevarte a cometer errores fatales. En cambio, conservar la calma, analizar con claridad y actuar paso a paso te pone en camino a la solución.

La supervivencia comienza en la cabeza. La fuerza de voluntad, la determinación para no rendirse y la confianza en tus decisiones pueden marcar la diferencia entre regresar con vida o no. No se trata de ser invencible, sino de entrenar una actitud resiliente y consciente, capaz de responder con inteligencia incluso en los peores escenarios.

El poder de la actitud: sobrevivir empieza en la mente

Cuando todo parece estar en contra, lo más valioso que tienes no está en tu mochila, sino en tu cabeza. En una emergencia, la actitud mental puede marcar la diferencia entre rendirse y resistir.



Quienes han superado situaciones extremas —días perdidos en la montaña, accidentes, condiciones climáticas adversas— coinciden en algo: no sobrevivieron solo por estar en forma o tener el mejor equipo, sino porque no dejaron que el miedo los paralizara. Mantuvieron la mente activa, enfocada, con voluntad de seguir adelante pese al cansancio, el frío o la soledad.

Micro objetivos: cómo mantenerse enfocado

La clave está en no pensar en el “todo” —eso abrumba—, sino en partes pequeñas que puedas manejar. Por ejemplo:

“Voy a mantenerme seco durante la noche.”

“Voy a buscar un lugar seguro para esperar ayuda.”

“Voy a ahorrar energía hasta que pase el calor del día.”

Estos micro objetivos mantienen tu mente ocupada en soluciones, no en el miedo. Además, cumplir uno a uno te da una sensación real de avance, de control. Es como caminar paso a paso hacia la salida.

Visualizar el rescate

Una herramienta poderosa es imaginar que el rescate llegará. No se trata de ilusionarse ciegamente, sino de crear una expectativa positiva que te motive a seguir actuando con criterio: protegerte del frío, racionar tu agua, ahorrar energías, hacer señales visibles.

Visualizar la ayuda llegando, imaginar el reencuentro con tus seres queridos, pensar en contar tu historia algún día... todo eso alimenta tu voluntad de resistir.

Prepararse mentalmente... desde casa

La supervivencia no comienza en la montaña, sino mucho antes: en casa, cuando aún estás cómodo, tranquilo y a salvo. Ese es el momento perfecto para entrenar tu mente y prepararte para lo inesperado.

Pensar en escenarios adversos no es ser pesimista, es ser inteligente. No se trata de imaginar catástrofes sin sentido, sino de **visualizar posibles complicaciones y ensayar mentalmente cómo actuarías.** ¿Qué harías si te pierdes? ¿Si alguien del grupo se lesiona? ¿Si el clima cambia repentinamente?.

Este ejercicio mental es clave para evitar el pánico. Cuando ya tienes un plan en mente —aunque sea básico— es más fácil tomar decisiones con calma y no caer en la improvisación bajo presión.

Tener un plan de contingencia **aumenta tu confianza, reduce el miedo y mantiene tu mente enfocada** en lo que puedes hacer, no en lo que no puedes controlar.

¿Cómo armar tu protocolo mental?

Antes de salir, repasa estos puntos:

- *¿Qué haré si me desoriento y no encuentro el sendero?*
- *¿Cómo pediré ayuda si no tengo señal de celular?*
- *¿Dónde podría refugiarme si cambia el clima?*
- *¿Qué pasos seguiré si alguien del grupo se accidenta?*
- *¿Qué señales dejaré para que me encuentren más fácilmente?*

Al responder estas preguntas desde la tranquilidad del hogar, estás creando una hoja de ruta mental que te dará una ventaja enorme en caso de emergencia.

“Preparar tu equipo es importante. Pero preparar tu mente lo es aún más.”

Capítulo III:

Orientación y Navegación Básica

Perderse en la naturaleza no siempre significa estar en peligro... **si sabes cómo orientarte**. La mayoría de los extravíos ocurren por pequeños errores: una bifurcación mal tomada, distracción al momento de sacar una foto o ir conversando.

En este capítulo aprenderás **técnicas simples pero efectivas** para no perderte, cómo orientarte sin GPS, y sobre todo, qué hacer si te pierdes.



Cómo no perderte (técnicas básicas de orientación)

Antes de salir:

- **Estudia la ruta en casa:** Mira mapas, tracks GPS, fotos aéreas. Identifica puntos clave como cruces, ríos, quebradas, sectores expuestos o boscosos. La herramienta de **Google Earth** es muy útil o también entrar y revisar los mapas de la ruta en los sitios web de las apps de GPS como **GAIA GPS** u **OutdoorActive**.
- **Memoriza puntos de referencia:** Un cerro con forma especial, una roca grande, un árbol caído, una antena de alta tensión... pueden ser claves para volver.

- **Mira hacia atrás mientras avanzas:** Cada 15 a 20 minutos debes parar, girarte y mirar hacia atrás, ¿cómo es la ruta por donde vienes?. Así reconocerás más fácil el camino de vuelta si necesitas regresar.

- **Marca tu ruta con señales sutiles:** como ramitas cruzadas, piedras ordenadas, apachetas o deja elementos vistosos a una altura fácil de identificar como colgando de una rama o arriba de una roca. Evita dejar marcas en el mismo sendero, puede venir otra persona más atrás o un animal y pasarlo a llevar y cuando quieras regresar ya no estrá esa marca.

- **Consulta el mapa regularmente,** no solo cuando te sientas perdido. Si usas una app GPS revisa constantemente, verifica que vas por la ruta correcta, no dejes pasar mucho rato sin consultar, así si te desviaste no será por mucho y será más fácil volver a la ruta original.

Y lo más importante: nunca sigas un sendero que no estás seguro hacia dónde va. Para, tómate un tiempo para revisar señales como otras pisadas, huellas de bastones de trekking, que confirmen que vas bien.

En la mayoría de los casos el sendero más marcado es por donde debemos ir, pero hay otros en que nuestro destino es distinto donde va la mayoría, y no necesariamente será la ruta más clara, es en esas ocasiones debes ir marcando tu trayecto se hace vital para después regresar sin problemas.

Señales naturales para orientarse:

Aunque no tengas brújula, la naturaleza habla. Aprende a leerla:

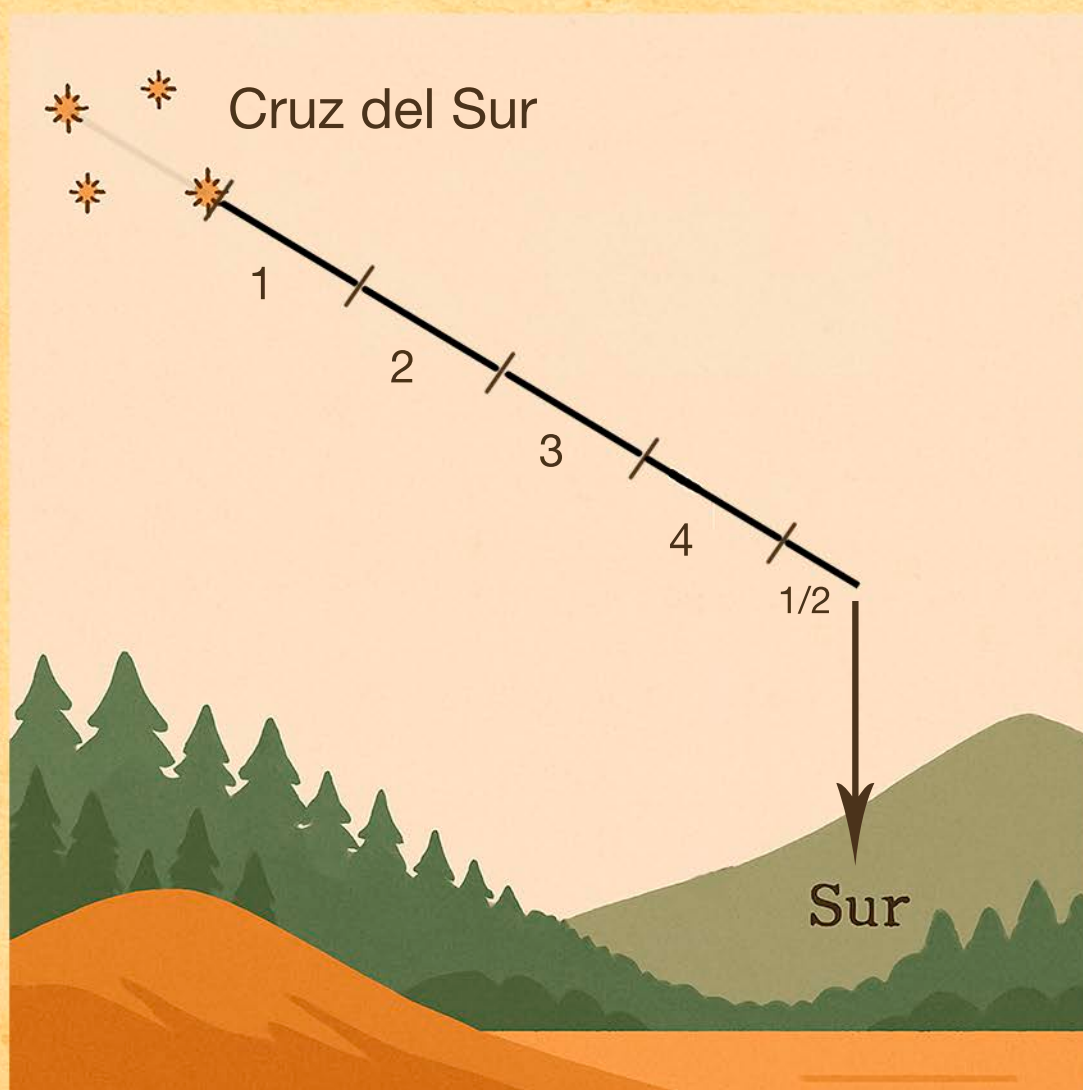
- **Sol:** Sale por el este y se oculta por el oeste. En el hemisferio sur, al mediodía el sol estará ligeramente al norte.

- **La vegetación en las laderas:** En la zona central de Chile se diferencia claramente las laderas de exposición sur o **umbría**, que tiene más vegetación, más sombra y en general son más húmedas, a la ladera de exposición norte o **solana**, que es más seca, con menos vegetación.

- **Pendientes y ríos:** El agua suele fluir hacia valles y poblados. Seguir un curso de agua puede llevarte a ayuda.

- **Estrellas:** Si es de noche y sabes orientarte con la Cruz del Sur, puedes determinar el sur. Superpone 4 veces y media el largo de la cruz, proyéctalo y baja con una línea imaginaria al horizonte. Ahí está el sur. (ver figura)

Estas pistas no reemplazan el mapa ni la brújula, pero pueden ser vitales si te desorientas.



Cómo Actuar si te Pierdes



Método STOP:

Detente, Piensa, Observa y Planifica

Este es el método base ante cualquier extravío:

S – Stop (Detente): No sigas caminando sin rumbo. Detente, respira profundo. Lo peor que puedes hacer es entrar en pánico y empezar a caminar sin dirección.

T – Think (Piensa): ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste seguro de tu ubicación? ¿Tomaste una bifurcación recientemente?

O – Observe (Observa): ¿Qué ves a tu alrededor? ¿Ruidos? ¿Huellas? ¿Alguna referencia que reconozcas?

P – Plan (Planifica): Decide con calma. Tal vez solo estás un poco desorientado y puedes regresar por tus pasos. O tal vez es mejor quedarte en un lugar seguro y esperar ayuda.

Cuándo moverse y cuándo quedarse en un lugar

Una de las decisiones más importantes en una situación de extravío:

Quédate en un lugar si:

- Ya informaste tu ruta y hay personas que te buscan.
- Es de noche o el clima se ha vuelto peligroso.
- Estás lesionado o desorientado.
- Estás en un punto visible, como una ladera abierta o un claro.

Muévete solo si:

- Estás completamente seguro de hacia dónde ir y sabes cómo regresar.
- Ves claramente una ruta hacia ayuda (carretera, casa, río).
- Tu ubicación actual es peligrosa (deslizamientos, caída de rocas, posible inundación).

Recuerda: moverse sin certeza puede alejarte aún más del lugar donde te buscarán.

Si te pierdes, permanece lo más cerca posible de tu ruta original o punto de referencia. Moverse sin rumbo solo dificulta que te encuentren.

Aceptar que podrías pasar un tiempo esperando ayuda es parte del proceso, y **mantener la calma** será tu mejor herramienta.



Señales de ayuda: cómo hacerte visible

Si decides quedarte, haz todo lo posible por hacerte notar:

- Coloca ropa brillante o equipo reflectante en alto.
- Haz señales con ramas, piedras o huellas grandes desde el aire. Piensa en letras como **“SOS”** o flechas.
- Contrasta los colores: rojo, naranja o amarillo sobre un fondo natural atraen más la atención.



Uso del silbato, espejo, linterna, fuego



Estos elementos pueden marcar la diferencia entre ser encontrado o pasar desapercibido:

- **Silbato:** Suena más lejos que la voz. Haz 3 pitidos cortos, espera, repite. Es la señal internacional de auxilio.
- **Espejo:** Reflejar la luz solar puede verse a kilómetros. Úsalo para llamar la atención de aviones o personas en altura.
- **Linterna:** De noche, puede ser vista desde muy lejos. Intercala ráfagas y mantén batería. Puedes hacer señales en código Morse (por ejemplo, SOS:
• • • — — — • • •)

Fuego:

Encenderlo y Usarlo con Seguridad

En la naturaleza, el fuego no es solo calor: **es abrigo, protección, señal de auxilio y compañía.** Pero también puede ser un riesgo si no se maneja correctamente. En esta sección aprenderás **cómo encender un fuego incluso en condiciones difíciles,**



Métodos para encender fuego

1. Encendedor o fósforos:

- Fáciles de usar, pero se pueden mojar o romper.
- Siempre lleva más de uno, en una bolsa impermeable o dentro de una botella bien cerrada.

2. Ferrocerio (pedernal o firesteel):

- Funciona incluso mojado. Dura miles de chispazos.
- Debes rasparlo con fuerza con una pieza metálica o cuchillo para lanzar chispas.
- Ideal practicar antes de necesitarlo.

3. Yesca natural o artificial:

- Toda chispa necesita un material muy seco para prender.

Puedes usar:

- Algodón impregnado en vaselina
- Hojas secas, musgo seco, corteza fina
- Pelusa de ropa, viruta de madera, papel

- Ten siempre una bolsa con yesca seca en tu mochila.

Métodos improvisados

1. Lentes (con sol)

- Usar lupa, gafas, prismáticos o lente de cámara.
- Enfocar punto de luz sobre la yesca seca.

2. Pedernal y eslabón

- Golpear piedra dura con acero (cuchillo) cerca de la yesca.
- Buscar una piedra que genere buenas chispas.

3. Arco de fricción (tipo indio)

- Rama curva + cordón (zapato, mochila) + maderas adecuadas.
- Frotar madera blanda contra dura rápidamente.
- Cuando haya humo, añadir yesca y soplar.



4. Método de la sierra

- Frotar colihue (blando) contra madera dura (como cáscara quillay seco o roble).
- Usar fibras vegetales como yesca

Fuego: Dónde y cómo hacerlo de forma segura

- **Elige bien el lugar:**

Lejos de árboles, raíces, ramas colgantes o material seco que pueda prender.

Sobre suelo mineral, rocoso o húmedo, nunca sobre hojas o pasto seco.

Protegido del viento por piedras, troncos o una zanja.

- **Prepara el área:**

Limpia un círculo de al menos 1 metro a la redonda.

Rodea con piedras para contener las brasas. (nunca piedras de río, estas puedes explotar con el calor)

Ten agua o tierra cerca para apagarlo rápido si es necesario.

- **Enciéndelo con control:**

Primero enciende la yesca.

Luego agrega ramitas secas finas, después ramas medianas.

Alimenta de a poco para evitar llamaradas.

- **Apágalo por completo:**

Remueve brasas y cenizas.

Aplica agua hasta que todo esté frío al tacto.

Nunca te vayas dejando fuego humeando.



Usos del fuego en supervivencia

- **Abrigo y calor:**

Contra el frío y la hipotermia. Sécate la ropa, calienta tus manos y pies.

- **Purificar agua:**

Hervir durante al menos 5 minutos mata bacterias y parásitos.

- **Cocinar comida:**

Facilita la digestión, mejora el sabor y elimina patógenos.

- **Ahuyentar animales:**

Muchos animales evitan el fuego o el humo. Puede darte seguridad durante la noche.

- **Iluminación:**

Te ayuda a ver y orientarte si no tienes linterna.

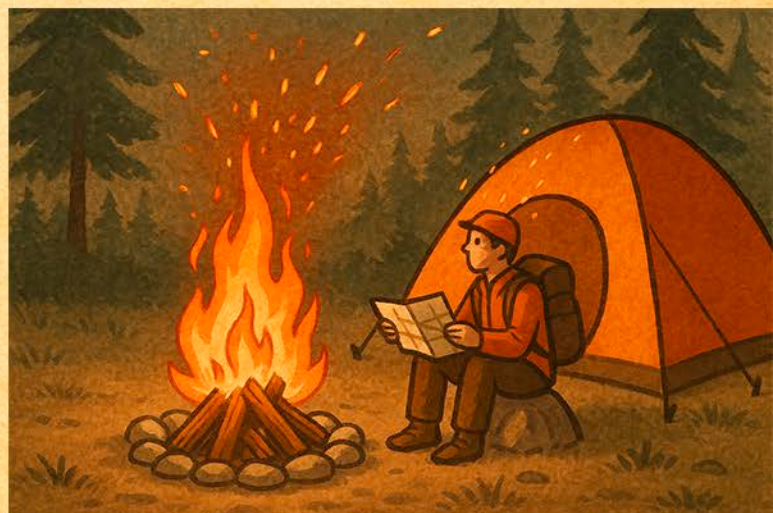
- **Señal de auxilio:**

Tres fogatas alineadas o una gran humareda pueden alertar a rescatistas.

Importante:

Llevar un pequeño **kit de fuego** (*encendedor, ferrocero, fósforos de emergencia y yesca seca*) ocupa poco espacio y puede salvarte la vida.

Si vas con tu equipo de campamento como saco de dormir o carpa, nunca te coloques cerca de la fogata, ya que las chispas que saltan del fuego pueden agujerear fácilmente el material sintético de tu equipo.



Capítulo IV:

Supervivencia Básica en la Naturaleza

Cuando todo falla —la tecnología, el camino, el clima— lo esencial es lo que sabes hacer con lo que tienes. Este capítulo te entrega las habilidades mínimas necesarias para **mantenerte con vida mientras esperas ayuda o encuentras una salida segura**.



1. Refugio: Protégete del clima

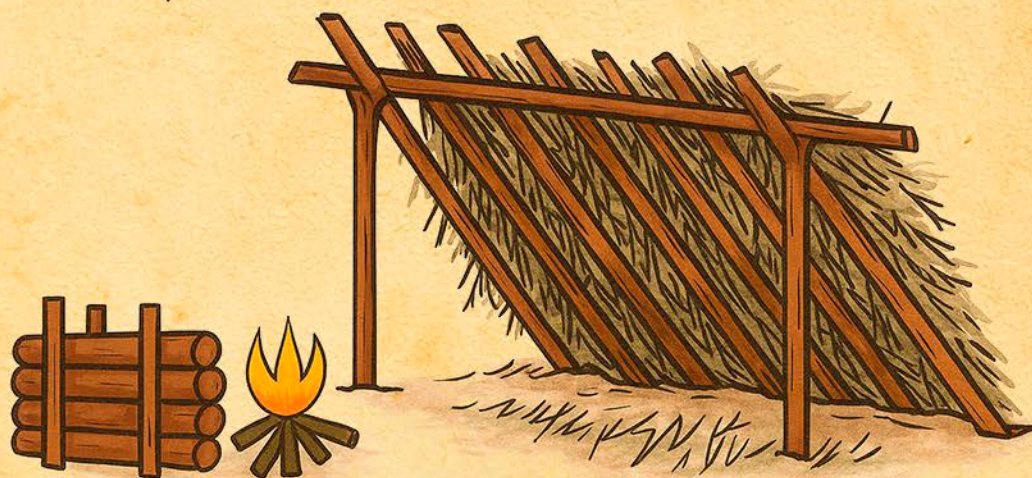
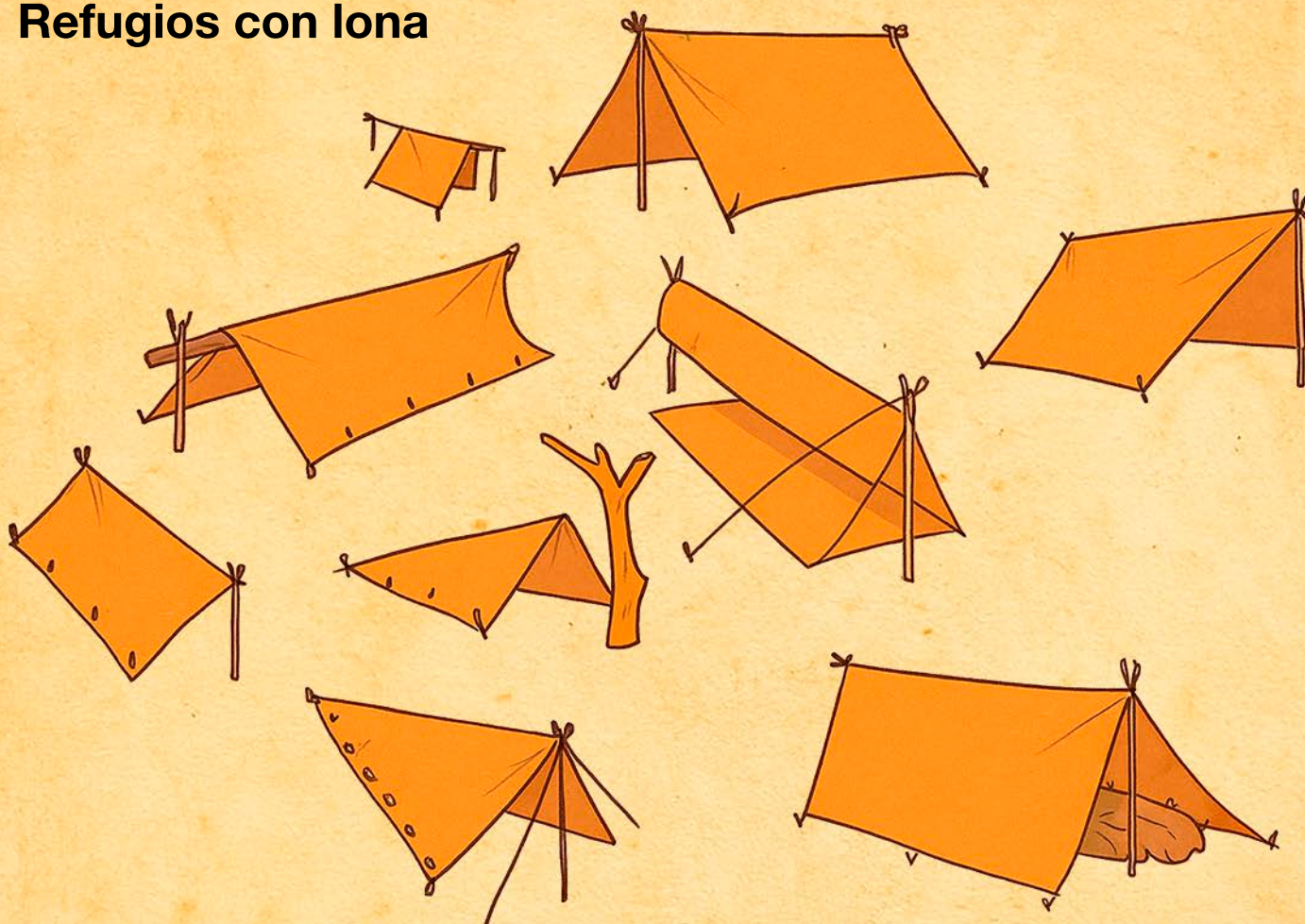
Objetivo: Evitar la hipotermia o el golpe de calor.

- **Tipos de refugio improvisado:**

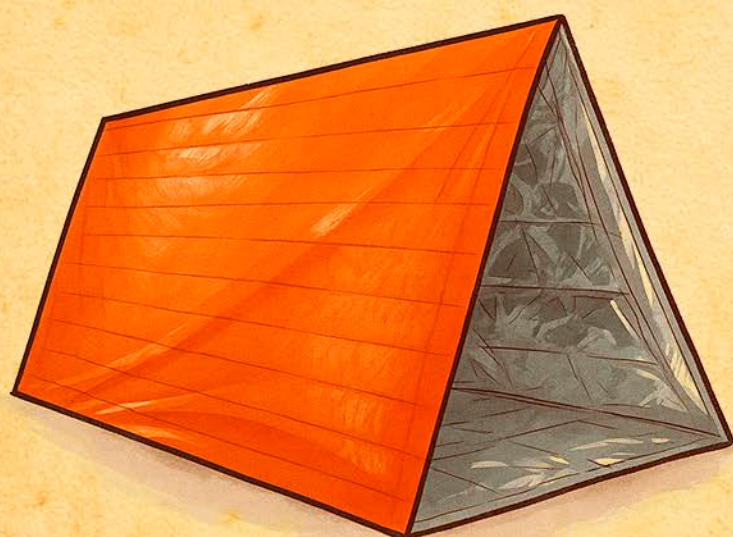
- Con manta térmica, poncho para el agua o lona de carpa.
- Con troncos, ramas, hojas y algo de cuerda
- En cuevas o huecos naturales (con precaución)



Refugios con lona



Refugios con ramas



Carpa térmica de emergencia

- **Ubicación adecuada:**

Lejos de cauces de agua, nunca debajo de árboles con ramas secas que puedan caer o zonas de desprendimientos de rocas. Siempre mira el suelo para ver si hay material caído.

Protegido del viento y la lluvia. A veces con colocarse detrás de una roca grande o colocarse en el lado de la pendiente que está más protegido del viento cambia la situación. Casi siempre las laderas que están mirando hacia el este están más protegidas de los vientos predominantes que viene del oeste (en Chile)

- **Aislación del suelo:**

Usa hojas, ramas secas, mochila o ropa extra para evitar contacto directo con el suelo, ya que por conducción puedes perder temperatura mucho más rápido que si usas algún material aislante.



Cueva de Nieve

Un refugio eficaz en zonas frías si cuentas con nieve acumulada. No es tan complejo como un iglú, pero ofrece buena protección térmica.

Cómo construirla:

Cava una cueva pequeña en un banco de nieve con una pala, palo o plato.

Mantén el espacio reducido: cuanto más compacta, más fácil de calentar.

Excava el lecho para dormir unos 40 cm sobre el nivel del suelo, y si puedes, una plataforma más alta (30 cm) para cocinar.

Haz dos orificios de ventilación: uno en el techo y otro cerca de la entrada.

Usa un bloque de nieve como puerta y guarda la pala dentro, por si necesitas salir.

La nieve es un excelente aislante térmico ya que en gran parte está compuesta por aire.

Consejo:

Encender una vela dentro puede elevar la temperatura varios grados, haciendo una gran diferencia.



2. Agua: Cómo encontrarla y hacerla segura

El cuerpo resiste días sin comida, pero no sin agua.

• Fuentes posibles:

Ríos u otros cursos de agua dulce, nieve, rocío, lluvia, raíces, hojas grandes.

• Métodos de purificación:

- Hervir por mínimo 3 minutos
- Pastillas potabilizadoras (llevar siempre en el botiquín)
- Filtros portátiles o improvisados con carbón, arena y tela o algodón



• Señales de deshidratación:

Dolor de cabeza, confusión, orina oscura, debilidad.

3. Alimento: Qué buscar, qué evitar

- Dentro de tus prioridades, la alimentación está por debajo de refugio y conseguir agua, ya que tu cuerpo puede aguantar más días sin comer.
- No comas plantas u hongos desconocidos.
- Lo ideal es siempre llevar alimentos de emergencia en tu mochila:
 - Barritas energéticas, gel energético para deportistas, frutos secos, sopa deshidratada.
- Búsqueda de comida natural (solo si dominas el entorno):
 - Frutos silvestres conocidos
 - Larvas o insectos (en última instancia)
 - Pesca o trampas (si tienes experiencia)

Riesgo de comer carne mal limpiada

Comer un animal cazado sin haberlo limpiado adecuadamente puede ser muy peligroso. Las vísceras contienen bacterias, parásitos y fluidos que, si contaminan la carne, pueden provocar intoxicaciones graves, infecciones gastrointestinales o incluso enfermedades parasitarias.

Limpiar mal un animal puede convertir un recurso de supervivencia en un riesgo letal.



*Trampa tipo lazo o huache
hecho con alambre galvanizado.
Se usa para atrapa conejos, liebres
y otros animales pequeños.*

5. Higiene y salud básica

- Evita infecciones:
Lava pequeñas heridas con agua hervida.
Lava manos antes de manipular comida.
- Elimina desechos como tu caca lejos de agua y campamento (mínimo 50 m).
- Cambia ropa mojada para evitar enfriamiento.

6. Ritmo y ahorro de energía

- No gastes energía sin necesidad.
- Camina con pausas, evita sobreesfuerzos.
- Establece rutinas diarias si la espera es larga.

***Sobrevivir no es ser el más fuerte,
sino el que mejor se adapta con lo que tiene.***



Capítulo V:

Primeros Auxilios en la Montaña

En un entorno natural, un pequeño accidente puede agravarse rápidamente. Este capítulo te entrega las herramientas básicas para actuar con rapidez, criterio y seguridad en caso de lesiones o emergencias médicas.



1. Lo esencial del botiquín de montaña

- Guantes de nitrilo (*no de látex ya que hay personas alérgicas*)
- Antiséptico (*clorhexidina, povidona yodada*)
- Vendas elásticas, gasa, apósito
- Tijeras de extricación
- Sales rehidratantes
- Medicamentos de uso personal (*paracetamol, ibuprofeno, para diarrea*)
- Comprimidos para purificar agua
- Manta térmica de emergencia
- Ficha con datos médicos personales.

2. Evaluación rápida de la situación

En caso de accidente usa la regla **PAS**:

- **Proteger:**

Asegura el entorno, evita más riesgos y más accidentados.

- **Avisar:**

Si es posible, comunica la emergencia. Recuerda **136 Socorro Andino**.

- **Socorrer:**

Atiende al herido con lo que tengas. Trata de tomar cursos de primeros auxilios en zonas agrestes.

3. Lesiones comunes y qué hacer

- **Torceduras y esguinces:** Inmovilizar la articulación, aplicar frío, elevar.

- **Cortes y heridas:** Limpiar la herida con agua, cubrir con gasa.

- **Fracturas:** No mover si hay dolor extremo o deformación. No intentar colocar el hueso en su posición normal. No aplicar técnicas si no las conoces o si no tienes el entrenamiento adecuado.

Inmovilizar con palos y vendas (entablillado improvisado). Se recomienda tener en el botiquín férulas flexibles como la SAM.

- **Picaduras:** Retirar aguijón si es visible.

Aplicar frío, observar reacciones alérgicas. Si la persona es alérgica consulta si tiene dispositivo autoinyectable tipo EpiPen para contrarrestar un shock anafiláctico.

- **Ampollas:**

No reventar si no es necesario.

4. Hipotermia: (pérdida de calor corporal)

¿Qué es?

Descenso de la temperatura corporal bajo los 35°C.

Grave si baja de 33°C. puede causar inconsciencia o muerte.

Factores que la agravan:

Viento fuerte
Ropa mojada
Caída al agua
Agotamiento físico
Poca comida o delgadez extrema
Ropa inadecuada
Estrés y ansiedad



Síntomas comunes:

Temblores, palidez
Lentitud mental y física
Cambios de humor
Falta de coordinación (tropiezos, caídas)
Pérdida de concentración y energía

Qué hacer:

- Llevarlo a un refugio seco y protegido del viento
- Aislar del suelo, cambiar ropa mojada
- Abrigar (mantas, saco, manta térmica)
- Aplicar calor
- Dar comida y líquidos calientes.

Zonas clave para aplicar calor:

- Axilas
- Muñecas
- Nuca
- Zona lumbar
- Estómago
- Muslos



5. Congelación:

¿Qué es?

Formación de cristales de hielo bajo la piel por frío extremo. Afecta especialmente dedos, orejas, nariz, manos y pies.

Síntomas iniciales:

Entumecimiento.

Pinchazos.

Piel fría, blanca o cerosa (rosada en personas de piel oscura).

Prevención:

Vestimenta adecuada: botas, calcetines térmicos, guantes, gorro, bufanda.

Cubrir rostro y mover dedos para mantener circulación.

Primeros auxilios:

- Calor corporal directo (axilas, muslos, vientre)
- Calentar rostro con manos (¡sin frotar!)
- No romper ampollas.
- Quitar objetos que aprieten la zona (anillos, pulseras)
- Dar abrigo, bebida caliente y evacuar al hospital
- Si no hay acceso a hospital: sumergir en agua a 28°C

¡Importante!

Nunca dejes que una zona ya descongelada vuelva a congelarse.

Evacuar lo antes posible es fundamental.

6. Golpe de Calor:

¿Qué es?

Una emergencia grave causada por la elevación excesiva de la temperatura corporal (í 40°C), debido a una exposición prolongada al calor o esfuerzo físico intenso en climas cálidos.

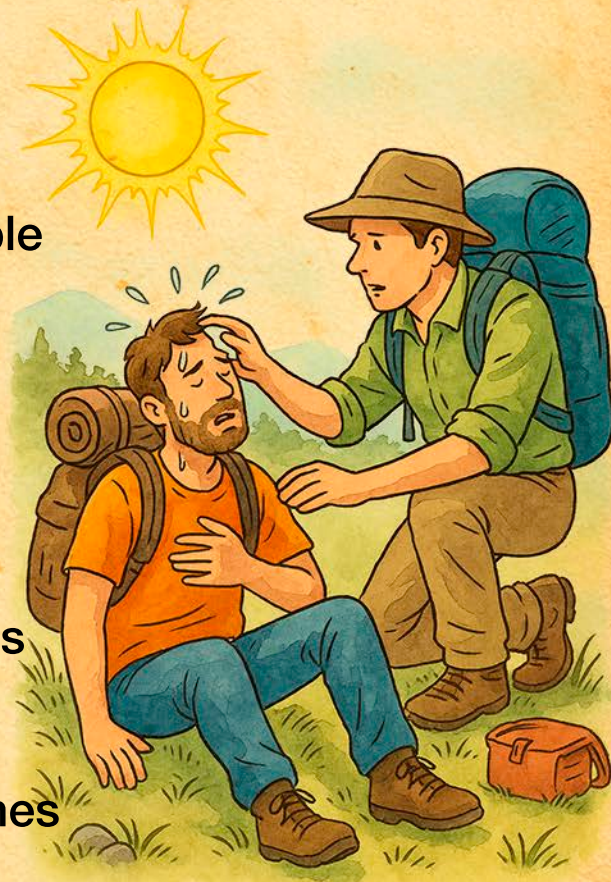
Puede causar fallo multiorgánico y muerte si no se trata rápidamente

Causas comunes:

- Ejercicio intenso bajo el sol
- Falta de hidratación
- Ropa muy abrigada o no transpirable
- Ambientes calurosos y húmedos

Síntomas de alarma:

- Piel roja, caliente y seca (sin sudor)
- Dolor de cabeza, náuseas o vómitos
- Mareo, confusión, desorientación
- Pulso rápido, respiración agitada
- Pérdida de conciencia o convulsiones



Qué hacer:

- Llevar a un lugar fresco y sombreado
- Quitar exceso de ropa
- Aplicar paños húmedos fríos o rociar con agua para enfriar lentamente
- Abanicar para enfriar el cuerpo
- Dar agua fresca si está consciente

***No se trata de ser el más fuerte,
sino el más preparado.***





2025

Cristóbal Muñoz S.

www.detrekking.cl