

NO ALCANZASTE A BAJAR

Cristóbal Muñoz S.



Qué hacer cuando
la oscuridad te alcanza



DETREKKING

DES ORIENTADO ?

QUÉ HACER CUANDO LA OSCURIDAD TE ALCANZA

Cada fin de semana, en distintos cerros, montañas y parques de Chile, se repite una historia: personas que salen a disfrutar la naturaleza, pero terminan extraviadas, no saben dónde están ni cómo volver. Equipos de rescate deben salir a buscarlos, muchas veces de noche, con frío, viento y poca visibilidad.

La mayoría de las veces estas búsquedas se activan al anochecer, ya que las personas esperan hasta quedarse sin luz para afrontar que necesitan ayuda.

Por eso preparé este mini e-book: para ayudarte a entender qué hacer si alguna vez te pasa.

No es un manual técnico ni una norma oficial, sino una guía práctica basada en la experiencia y el sentido común en montaña. Aquí encontrarás consejos simples que pueden marcar una gran diferencia si alguna vez pierdes el sendero, especialmente al atardecer o de noche.

La clave está en tres cosas: **planificar, prepararte y mantener la calma.**

Si planificas bien, llevas el equipo mínimo y avisas tu ruta antes de salir, lo más probable es que puedas quedarte donde estás y esperar el rescate de forma segura.

IMPORTANTE

Este documento no reemplaza la formación presencial ni la experiencia práctica en montaña.

Son recomendaciones y buenas prácticas que te ayudarán a minimizar los riesgos, pero la seguridad depende de cada persona y de las decisiones que tome en el terreno. Siempre será mejor tomar cursos presenciales, aprender orientación, primeros auxilios y rescate, y practicar en salidas guiadas antes de aventurarte por tu cuenta.

QUÉDATE DONDE ESTÁS

DEJAR DE MOVERSE SALVA VIDAS

Cuando te das cuenta de que estás desorientado, que el sendero ya no tiene marcas claras, la luz empieza a caer y la noche se avecina: lo más inteligente que puedes hacer es detenerte ahí mismo. Moverse sin saber hacia dónde va es lo que convierte un simple incidente —perder el camino— en un accidente grave.

Los equipos de rescate lo confirman: cuando una persona sigue caminando sin rumbo, se aleja de su última posición conocida, se adentra en zonas más complicadas y tardan más en encontrarla.

Quedarse significa: usar tu energía para lo que importa (abrigo, señal, aislamiento), permitir que alguien que ya sabe dónde ibas te localice, y evitar empeorar tu situación por la oscuridad o la fatiga.



Para ayudarte a entender bien por qué no moverse es normalmente la mejor opción:

- Cada paso extra que das te alejas de la zona donde comenzarán a buscarte.
- En la oscuridad la huella desaparece, las laderas se vuelven más peligrosas, y las quebradas son difíciles de ver.
- Quedarte permite conservar energía hasta que llegue ayuda.

Entonces, si te extravías justo al atardecer o de noche, haz este compromiso mental: **“Me detengo, me protejo y espero”**. En la mayoría de los casos, esa decisión es la más inteligente.

DÉJA UN AVISO

Antes de irte al cerro haz este sencillo pero poderoso acto: informa a alguien cercano a ti sobre tu salida, por escrito. Esto incluye:

- A qué cerro o parque irás y qué ruta usarás de subida y bajada.
- Con quién vas, teléfono de cada persona, vehículo (si hay).
- Tu itinerario, hora estimada de regreso: “Si a las X no estoy de regreso, avísame”.
- Qué hacer en caso de que no regreses: cuál organismo contactar, qué datos entregar.

Uno de los pilares de la seguridad es que alguien sepa dónde estás y cuándo esperas volver. Así, si no llegas a la hora indicada, esa persona puede activar el proceso de rescate.

Asegúrate de que el aviso esté por escrito (mensaje de texto, WhatsApp, correo, papel) ya que así, en caso de necesitarlo, la persona no olvidará ningún dato relevante.

Este pequeño gesto elimina muchas de las variables que dificultan un rescate o búsqueda oportuna. Es tu “prevención activa”.



PROTOCOLO

S-T-O-P

¿QUÉ ES Y CUÁNDO USARLA?

La regla mnemotécnica **S-T-O-P (Stop - Think - Observe - Plan)** es un checklist mental simple y probado que se usa en el momento en que te das cuenta de que te has desorientado o estás perdido. No es una receta mágica: es una herramienta para calmarte, ordenar información y decidir bien antes de actuar.

Expertos y servicios de parques la enseñan porque reduce el pánico, evita movimientos impulsivos y facilita que te encuentren.

Usa S-T-O-P apenas sospeches que estás fuera de la ruta —no esperes a la oscuridad ni a que la fatiga te nuble el juicio—. Aplicarla temprano aumenta las probabilidades de una resolución segura (quedarte y ser localizado, o moverte con criterio si es estrictamente necesario).

S STOP (DETENTE)

Para inmediatamente. Siéntate si puedes y respira hondo.

Evita seguir caminando “a ver si encuentro el camino”: la mayoría de las personas que se mueven sin referencia se alejan más.

Haz un inventario rápido: ¿tienes abrigo, linterna, agua, batería?

No salgas a buscar la huella en la oscuridad ni en pánico.

T THINK (PIENSA)

Trata de recordar la última señal clara: un cartel, un cruce, una roca, la hora en que viste gente.

Pregúntate: ¿Hace cuánto que me desvié? ¿Todavía estoy cerca del sendero?

Valora tus recursos y limitaciones antes de decidir cualquier movimiento.

No tomar decisiones rápidas sin evaluar riesgos (ej.: bajar una ladera solo porque crees ver un sendero).

O OBSERVE (OBSERVA)

Mira alrededor: busca puntos de referencia (cumbres, antenas, cursos de agua), huellas.

Revisa herramientas: brújula, app GPS, mapa físico.

Evalúa tu entorno, como posibles refugios, zonas seguras.

No ignores señales obvias de peligro del terreno.

P PLAN (PLANIFICA)

Decide la mejor acción basándote en lo anterior.

Organiza abrigo, señalización y conservación de energía.

Registra mentalmente (o por escrito) los pasos que vas a seguir.

SI LA NOCHE YA LLEGÓ

ACCIONES CONCRETAS

- QUÉDATE EN EL LUGAR SALVO QUE TU VIDA CORRA SERIO PELIGRO.
- PROTÉGETE DEL VIENTO Y LA HUMEDAD.
- AÍSLATE DEL SUELO (CAMA ELEVADA).
- ABRÍGATE CON TODO LO QUE TENGAS.
- TEN LA LINTERNA FRONTAL ACCESIBLE Y EN MODO AHORRO.
- SEÑALIZA CLARAMENTE DESDE EL PRIMER MINUTO.
- GESTIONA TU ENERGÍA Y COMIDA.
- EVALÚA LA NECESIDAD DE FUEGO (SÍ Y NO — RIESGO Y BENEFICIO).
- CONSTRUYE (SI HACE FALTA) UN REFUGIO PEQUEÑO
- MARCA TU UBICACIÓN Y DEJA SEÑALES VISIBLES.
- CUIDA LA SALUD: VIGILA SIGNOS DE HIPOTERMIA.
- NO USES EL TELÉFONO CONTINUAMENTE

CUADRO DE DECISIÓN RÁPIDO

¿ME QUEDO O ME MUEVO?

Quédate si: dejaste aviso, tienes abrigo, tu posición es relativamente visible, no hay riesgo inminente (tormenta, avalancha, inundación).

Muévete (solo si es imprescindible) si: hay peligro inmediato de muerte (inundación, riesgo de caída inminente, tormenta severa que te dejaría expuesto sin posibilidad de protección), o si llevas poco abrigo y la espera será mortal. Si te mueves, hazlo con extremo cuidado, marcando el trayecto y prefiriendo rutas ascendentes a filos o puntos visibles.

136

SOCORRO ANDINO

BIBLIOGRAFÍA

Adventureite

Cómo aplicar STOP en desorientación y pánico al aire libre.

AdventureSmart

Planificación y estrategias de supervivencia en montaña.

Guía Patagonia Andina

Refugios improvisados y abrigo en situaciones de supervivencia.

Desnivel.com

Prevención de accidentes y gestión de riesgos en montaña.

Vivelanaturaleza.com

Manual de supervivencia: refugios, abrigo y protección climática.

**ESTE MATERIAL ES UN ANEXO DEL
CURSO DE TREKKING Y SENDERISMO**



DETREKKING