

Manual del buen campista

El gusto por la naturaleza, la paz y la alegría que se siente al caminar por senderos respirando aire puro, escuchando a las aves, viendo a los animales en su ambiente natural.

Para disfrutar plenamente de todo esto, hemos desarrollado esta pequeña guía con consejos que de seguro te serán de utilidad cuando realices actividades al aire libre.

No son reglas ni leyes, tampoco abarcan todos los temas, pero si los aplicas te ayudarán a resolver una serie de dificultades comunes a las que nos enfrentamos antes y durante una travesía en ambientes naturales.

¿CÓMO PREPARAR UNA EXCURSIÓN INDIVIDUAL O EN GRUPO?

Recomendaciones generales

- No salir con extraños, la confianza y trabajo en equipo es fundamental.
- Conocer y aceptar nuestras propias fortalezas y debilidades personales. Ello nos ayudará escoger adecuadamente el lugar a visitar y las actividades a realizar.
- No aventurarse solo en zonas naturales.
- Contar con vestuario-equipos y alimentación adecuados para la actividad que se realice.
- Dejar aviso de salida en el servicio de rescate más próximo al tramo (Carabineros, Socorro Andino).

Prepara tu viaje con anticipación

- Conoce las normas del lugar que vas a visitar, en especial si se trata de un Área Silvestre Protegida o una zona de alto valor natural y/o cultural.
- Cuando viajes en grupo, procura que éstos sean pequeños, o divídetelos en grupos de de 4 a 6 personas.
- Siempre lleva un mapa del lugar que visitarás, úsalo con una brújula para orientarte, y así evitarás marcar árboles y piedras.
- Re-ensava los alimentos en recipientes más grandes y reutilizables (frascos, bolsas), así minimizarás la cantidad de envases que llevarás en tu viaje y habrá menos basura que cargar.
- Siempre infórmate de las condiciones climáticas del lugar que recorrerás y viaja preparado para condiciones climáticas adversas (viento, lluvia, calor, frío) y otras emergencias, evaluando cuidadosamente y de antemano los riesgos asociados a tu salida.

Recorre y acampa sin dañar la naturaleza al viajar

- Usa los caminos y senderos habilitados. Si el sendero es angosto, transita en fila india por la mitad del sendero, sin tratar de acortar camino, aún cuando los senderos se encuentren mojados o con lodo, así evitarás dañar la vegetación que crece cerca de la senda.
- Cuando viajes a campo abierto, escoge la superficie más resistente que se encuentre disponible: piedra, grava, pastos secos o nieve, para no dañar las plantas menos resistentes a tu peso.
- Toma descansos en superficies resistentes y fuera del sendero.

Al acampar en áreas establecidas

- No acampes en lugares que no estén autorizados y habilitados para ello.
- Mantén los elementos contaminantes, como aceite o detergente, lejos de los cursos de agua.
- Concentra la actividad en áreas sin vegetación.

Al acampar en áreas de poco uso

- Siempre acampa a una distancia mayor a 60 metros (70 pasos de un adulto) de cualquier fuente de agua (río, quebrada, laguna, etc.) recuerda que tus desechos (basura) pueden contaminar el agua, además los animales que se acercan a estas fuentes para beber, pueden ser ahuyentador por tu presencia.
- En caso de grupos numerosos, dispersa el campamento y los lugares de reunión (lugar de la cocinilla, por ejemplo) para disminuir el impacto sobre el área.
- Evita lugares donde los impactos ambientales recién están comenzando, para ayudar a su recuperación.

Deja lo que encuentres en su lugar

- Preserva el pasado. Observa, pero no toques o rayes objetos o sitios de valor arqueológico, histórico y/o cultural.
- Deja rocas, plantas y otros elementos naturales tal como los encuentres. No recolectes “muestras” de ningún tipo.
- No construyas estructuras o muebles, ni caves trincheras para evitar el ingreso de agua a tu carpa, lo mejor es elegir un buen lugar para instalarla.
- Evita el transporte o la introducción de especies no nativas.
- Recuerda: **“Ilévate sólo las fotografías, deja sólo las pisadas y mata solo el tiempo”**.

Respetar la vida silvestre

- Observa los animales silvestres a distancia. No los persigas, ni te aproximes a ellos.
- Nunca alimentes animales silvestres. Alimentarlos causa daños en su salud, altera su comportamiento natural y los expone a predadores y otros peligros.
- Protege a los animales silvestres, almacenando tus alimentos y basura lejos de su alcance.
- Si viajas con mascotas, mantenlas bajo control en todo momento.
- Evita el contacto con animales silvestres durante las temporadas sensibles como en períodos de reproducción, anidación y crianza.

Respetar a los demás visitantes

- Se cordial con otras personas que como tú esperan disfrutar de la naturaleza.
- Ubícate en la parte superior del camino, cuando te encuentres con grupos de visitantes o ganado cargado.
- Permite que los sonidos de la naturaleza prevalezcan, no generes ruidos molestos.

Disponer adecuadamente de tus residuos

- Todo lo que lleves y consumas, además de tu basura, tráela de regreso. Antes de retirarte del sitio donde acampaste revisa que no queden residuos u otras huellas visibles de tu estadía, recolectando basura y desperdicios de comida. Si hay basureros, dispone adecuadamente la basura en ellos.
- Para hacer tus necesidades, excava un agujero de no menos de 20 cms de profundidad y deposita la materia fecal en el, preocúpate de estar a no menos de 60 metros de las fuentes de agua, zona de camping o senderos. Cubre y disimula el área cuando termines.
- Guarda el papel higiénico utilizado en una bolsa de plástico, al igual que otros productos de aseo utilizados y tráelos de regreso. No los entierres ya que los animales pueden desenterrarlos y consumirlos, provocándoles problemas en su salud y hábitos de alimentación.

- Para el aseo personal y el de utensilios, transporta el agua a una distancia de 60 m lejos de ríos o lagos, usando pequeñas cantidades de jabón biodegradable. Dispersa las aguas depuradas del lavado de utensilios.

MINIMIZA Y MANEJA ADECUADAMENTE LAS FOGATAS

Las fogatas pueden causar impactos negativos permanentes en la naturaleza. No uses fuego para cocinar, lleva tu propia cocinilla para ello. Disfruta de la noche a la luz de una linterna.

- Donde las fogatas son permitidas, usa los sitios establecidos para ellas.
- Mantén el fuego pequeño. Solo utiliza la madera encontrada en el suelo, y la madera muerta que puedas partir con las manos.
- No arranque madera desde árboles o arbustos.
- Quema toda la leña y los carbones hasta que sean cenizas.
- Asegúrate de apagar completamente la fogata antes de continuar el viaje.

La mayoría de los incendios forestales que ocurren en Chile son provocados por el hombre, dañado anualmente alrededor de 50 mil hectáreas.

Tú puedes contribuir a evitar los incendios forestales siguiendo estos sencillos consejos:

- Nunca arrojes fósforos o colillas de cigarro encendidas sobre pastos secos, ni tampoco los lances por la ventanilla del auto.
- No quemes tus desechos, regresa con ellos hasta un lugar habilitado para depositarlos.
- Avisa a las autoridades si ves a alguien causando incendios.

¿CÓMO EVITAR LESIONES Y ENFERMEDADES EN LA NATURALEZA?

La prestación de primeros auxilios y el tratamiento de enfermedades en espacios naturales es siempre compleja. Hay muchas dificultades debidas a la distancia, los medios con que se cuenta, el viento, el sol, el frío o la lluvia, que pueden repercutir agravando la condición del afectado si no tomamos los resguardos necesarios. Por ello, lo más importante es siempre la prevención, y para esto te presentamos algunas recomendaciones que te ayudarán a disminuir los riesgos que pueda tener tu actividad.

Protégete de la radiación solar

Los rayos UV, o ultra-violeta, son parte de la radiación solar. Dos tipos de ellos UV-A y UV-B ingresan a la Tierra y causan enfermedades a la piel y dañan la capacidad inmunológica de las personas. Por lo tanto, es de suma importancia:

- Utilizar ropa que impida la exposición de tu cuerpo al sol. Procura siempre usar poleras de mangas largas y pantalones largos.
- Utilizar siempre lentes con protección UV.
- Usar un gorro, de preferencia ala ancha.
- Usa siempre protector solar de factor alto, entre 30 y 50.

Es importante considerar que en ambientes de montaña al aire se hace menos denso, razón por la cual las radiaciones solares son mucho más peligrosas que en el nivel del mar.

Evita la deshidratación y golpes de calor:

La deshidratación es la pérdida de líquidos corporales, que contienen electrolitos esenciales para el cuerpo, como el sodio-potasio. Sus síntomas son: piel seca enrojecida, lengua blanquecina, irritabilidad y confusión. Algunos de sus efectos más severos son; fiebre prolongada, diarrea, vómito continuo y transpiración abundante.

Otra grave consecuencia de la exposición prolongada a la radiación solar sin tomar las medidas de protección adecuadas es el golpe de calor. Sus síntomas son la reducción o cese del sudor, taquicardia, piel caliente, cefalea, convulsiones, y temperatura corporal que puede alcanzar los 40.5 grados o más. Por eso es fundamental mantenerse siempre hidratado. Recuerda que es importante regresar al cuerpo los líquidos que se pierden por la sudoración. El cuerpo es capaz de asimilar entre 250 y 300 c.c. de agua cada 20 minutos de ejercicios, dependiendo de la persona, las condiciones del clima y la actividad que se realice.

Un buen consejo para evaluar la hidratación del cuerpo es observar la orina. Esta debe ser abundante y transparente.

Frente a una persona con síntomas de deshidratación, debes tratar de que se enfríe, suministrándole líquido y colocándola bajo la sombra (existente o creada con tu equipo o ropa). Si existen sospechas sobre golpe de calor, se debe evacuar a la persona para asegurar que se le brinde una atención especializada.

En lugares de altas temperaturas, se recomienda el concentrar las caminatas y cualquier otra actividad física en la mañana y en la noche, evitando las horas de mayores temperaturas.

Protégete del frío

El frío, dependiendo de su duración e intensidad, puede causar desde un simple resfrío hasta congelar una extremidad. Para evitar estas complicaciones y saber qué hacer en una emergencia de esta naturaleza, te damos los siguientes consejos:

- Lleva tu equipo para lluvia y ten siempre información del pronóstico del tiempo.
- Evita permaneces con la ropa mojada por tiempo prolongado.
- Al dormir, cambia tus calcetines por unos que estén secos.
- En climas fríos, consume alimentos que te aporten calorías, evita la cafeína y el alcohol. Consume líquidos tibios.
- Cambia de ambiente, protégete bajo un techo, dentro de la carpa o junto a una pirca.
- Cubre tu cabeza, recuerda que es posible perder hasta un 50% de calor con la cabeza descubierta.

Evita exponerte al Hanta Virus:

El Síndrome Pulmonar por Hantavirus es una enfermedad infecciosa aguda, habitualmente grave, que puede ser mortal. Su período de incubación es entre 1 y 3 semanas. Sus síntomas característicos son fiebre, dolores musculares, de espalda y en ocasiones hombro.

Este virus es contraído por las personas al ser mordidos, tomar y/o respirar aire contaminado por excremento, orina y/o saliva de ratones infectados. Este virus vive poco tiempo desde que el ratón defeca u orina y se encuentra en ambientes cerrados y oscuros tales como bodegas, casas cerradas o galpones. En espacios abiertos, es posible encontrarlo en basurales, acequias y en general en cualquier sitio donde las condiciones sanitarias sean deficientes.

¿Qué hacer para prevenir el contagio de Hantavirus?

- Antes de usar, ventila cabañas o habitaciones que hayan permanecido cerradas por algún tiempo.
- No utilices lugares donde notes presencia de ratones o sus excretas.

- No coloques carpas ni duermas en sacos de dormir en áreas próximas a excretas o refugios de ratones, tales como basuras escombros o pilas de madera.
- Usa solo carpas con piso y manténlas cerradas. Si es posible, no duermas directamente sobre el suelo.
- Mantén los alimentos en envases herméticos a prueba de ratones.
- No dejes restos de alimentos sobre muebles o el suelo.
- Limpia las cubiertas y utensilios de cocina con una solución desinfectante.
- Usa solamente agua potable, embotellada, hervida o que haya sido desinfectada. Esta agua debe ser usada para beber, cocinar, lavar platos y lavarse los dientes.
- Para el control de este virus es fundamental la limpieza; contribuye manteniendo limpios los lugares que visitas y zonas habilitadas de camping. Usa y exige sistemas de recolección de basura eficientes.
- Contribuye a mantener el equilibrio ecológico, protegiendo a los depredadores naturales de los ratones como culebras, búhos y otras aves de rapiña.
- No entierres tu basura, donde sea posible disponla de manera adecuada, en bolsas herméticas, de manera limpia y ordenada.

¿CÓMO ELEGIR EL EQUIPAMIENTO DE TERRENO MÁS ADECUADO PARA UNA EXCURSIÓN?

Cuando planifiques salidas grupales, es muy importante que confecciones en conjunto con tu grupo la lista del equipamiento que necesitarán. Dejar esta labor a cada persona puede ocasionar que el grupo completo tenga inconvenientes en el viaje, debido a que algunos cargarán una mochila muy pesada y con elementos innecesarios, o por el contrario, no llevarán lo básico para su bienestar.

El tipo y cantidad de equipo que cargues depende de las características ambientales del lugar que visitarás (clima, paisaje) y del tipo de actividad que desarrolles (recreativa, deportiva, educativa, etc.). En general, para salidas de más de un día siempre necesitarás:

- Mochila con capacidad superior a 60 Lts.
- Carpa
- Saco de dormir
- Cocinilla a gas o combustible suficiente para el número de comidas a preparar
- Un juego de ollas y utensilios de cocina.
- Una linterna de pilas.
- Una pequeña pala (de jardinero) para hacer hoyos de gato y disponer de tus excretas.
- Un botiquín básico.
- Bolsas herméticas para alimentos, remedios y basura.

No son imprescindibles, pero siempre ayudan

- Un teléfono celular o un equipo de radiocomunicación.
- Binoculares.
- Brújula.
- GPS.
- Block de notas, lápices.
- Una cámara fotográfica.

¿A QUIÉN ACUDIR EN CASO DE EMERGENCIA?

- **130** Incendios Forestales
- **131** Ambulancias. SAMU

- **132** Bomberos
- **133** Carabineros
- **134** Policía de Investigaciones. P.D.I
- **136** Cuerpo Socorro Andino
- **137** Servicio de búsqueda y Rescate marítimo
- **138** Servicio de búsqueda y Salvamento aéreo

PÁGINAS DE INTERÉS PARA MAYOR INFORMACIÓN

- Información meteorológica: www.meteochile.cl
- Parques, Reservas y Monumentos naturales del Estado: www.conaf.cl
- Rescate de personas: www.socorroandino.com
- Turismo: www.sernatur.cl

Fuente: www.senderodechile.cl

Fotografía (cc) [Andrés Bustos](#) en Flickr