

El Vestuario

La ropa hace que te sientas confortable, creando una fina capa aislante de aire caliente cerca de tu piel. Los enemigos del bienestar -la lluvia, el viento y el frío- luchan contra esta capa de aire que sirve de protección.

Para los montañeros, la "confortabilidad" suele ser un concepto relativo. Las inclemencias del tiempo en la montaña obligan con frecuencia al andinista a soportar condiciones que en nada se parecen a lo que la mayor parte de la gente entiende por confortables. En la montaña, la clave para mantener un relativo bienestar es estar seco. Y en caso de mojarnos, lo importante es mantenernos calientes y secarnos rápidamente.

Pero la ropa de montaña sirve para mucho más que para la simple comodidad. En la montaña, proporcionar seguridad es uno de los cometidos más importantes de la ropa. Cuando nos aventuramos en lugares lejanos renunciamos a la posibilidad de un rápido regreso a la civilización para escapar del mal tiempo. En cambio, necesitamos hacer frente a las condiciones adversas durante el tiempo que éstas duren.

Los periodos prolongados de humedad, incluso con temperaturas no muy frías, pueden acabar con la capa de aire caliente próxima al cuerpo. Por culpa de una indumentaria de baja calidad, muchos desafortunados han sufrido las consecuencias de la hipotermia, un descenso peligroso y descontrolado de la temperatura del cuerpo, causa frecuente de muerte en la montaña. Es muy importante elegir bien la ropa, a fin de asegurarnos la supervivencia durante periodos prolongados de frío y humedad.

A la inversa, en los días calurosos, tu indumentaria debe ser capaz de protegerte del calor intenso. Para evitar una transpiración excesiva, lo más importante es la ventilación y la transpirabilidad, ya que el sudor puede humedecer tu vestimenta desde el interior e, incluso, provocar una grave deshidratación.

En las tiendas de material de montaña encontrarás una abrumadora variedad de prendas, marcas y tejidos de alta tecnología, prometiendo todos ellos un inmejorable rendimiento. Piensa que no hay ninguna prenda ni tejido ideal para todos los escaladores o todas las situaciones. Un montañero puede escoger un tipo de ropa que no tenga nada que ver con el elegido por otra persona con una estructura corporal o un metabolismo diferentes. E incluso un mismo escalador, no siempre llevará el mismo tipo de ropa. En función de la estación y el tipo de actividad, cabe elegir una enorme diversidad de prendas. La mejor manera de seleccionar un buen equipo es adquirir experiencia y criterio por el método de prueba y error, adoptando las estrategias de vestuario que nos ofrezcan mejores resultados.

Funciones del Vestuario

El vestuario debe cumplir funciones de:

- **Protección**
- **Seguridad**
- **Confort**

El Sistema de Capas

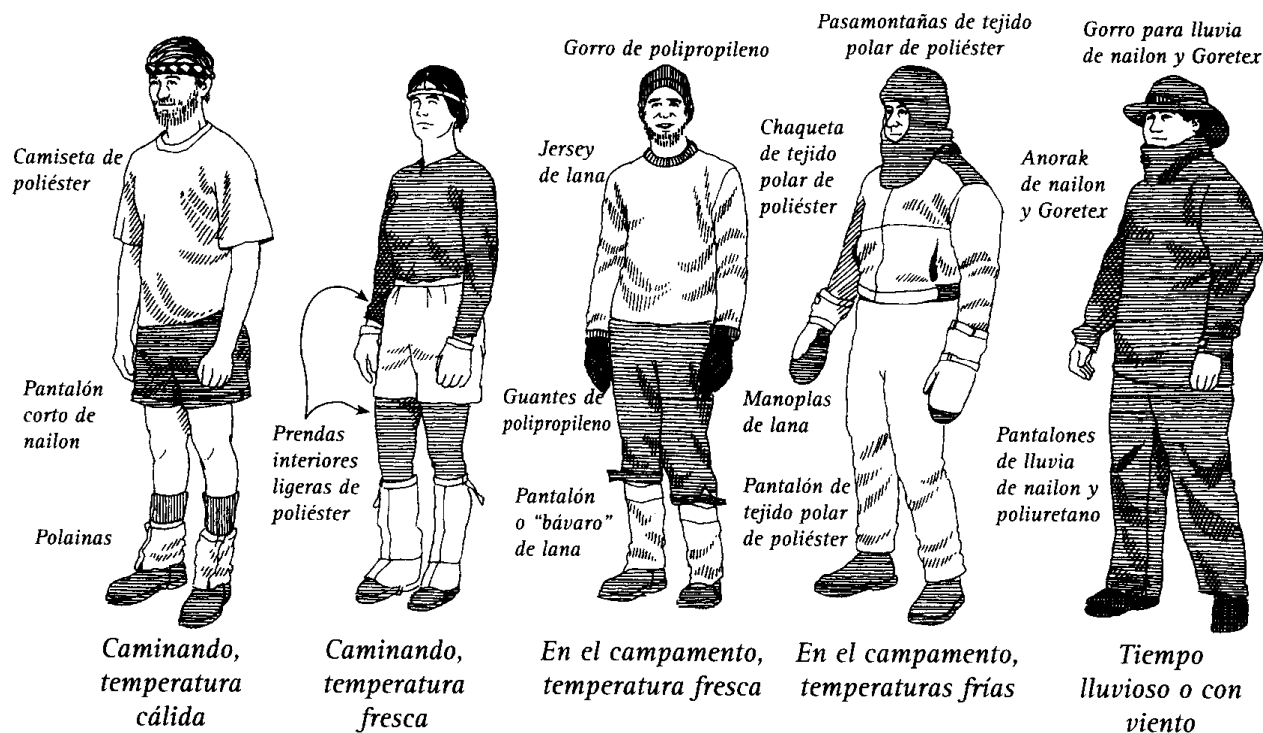
Puedes mejorar la efectividad y versatilidad de tu ropa poniéndotela por capas. Esas capas permiten una mejor adaptación a las fluctuaciones de la temperatura de la montaña, sin más que añadir o quitar capas de una en una.

El equipo básico de ropa de montaña se compone de tres tipos de capas: una en contacto directo con la piel, a continuación una o varias capas aislantes y la cubierta exterior.

La capa en contacto directo con la piel (ropa interior) debe permitir la transpiración sin absorber la humedad, manteniendo en todo momento la piel seca. Este proceso de "expulsión de humedad" puede ser vital para mantener el calor, ya que las prendas húmedas en contacto con la piel dejan escapar el calor a una velocidad veinticinco veces superior que las prendas secas.

La capa aislante sirve para mantener una capa de aire caliente cerca del cuerpo. Cuanto más gruesa sea la capa de aire aprisionado ("aire muerto"), tanto más calientes estaremos. Por lo general, se mantiene mejor el calor con varias prendas amplias y ligeras superpuestas que con una gruesa, ya que a mayor número de prendas mayor número de capas de aire.

La cubierta exterior debe proteger del viento y la lluvia, elementos que pueden provocar la pérdida de calor a un ritmo alarmante.



Tejidos

Los tejidos utilizados en la fabricación de la ropa de montaña son bastante variados y cada uno posee ventajas e inconvenientes. En el siguiente cuadro encontramos un resumen de las ventajas, desventajas y usos de los más comúnmente utilizados.

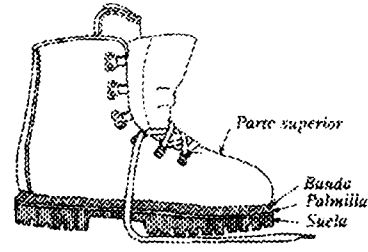
| Tejidos | Ventajas | Desventajas | Usos |
|---------------|--|--|---|
| Poliéster | Se seca rápidamente. Confortable. Ligero. Algunos tipos mantienen cualidades aislantes cuando se mojan. | Caros. Algunos tipos retienen olores. | Camisetas y ropa interior larga en contacto directo con la piel. Capas aislantes (ropa interior larga, chaquetas y pantalones de tejido polar). Gorros, guantes, calcetines. |
| Polipropileno | Se seca rápidamente. Ligero. | Caro. Algo áspero. Retiene olores. | Los mismos que el poliéster. |
| Nailon | Fuerte y duradero. Ligero. Barato. Algunos estilos ofrecen resistencia al viento y la abrasión. | Bastante absorbente. Tarda en secarse. | Anoraks, prendas cortaviento, pantalones de agua, cubremanoplas, calcetines con función de barrera de vapor. |
| Spandex | Elasticidad | Compromete la durabilidad. Compromete la transpiración. Tarda en secarse. | Se utiliza como elemento mezcla en muchas prendas. |
| Lana | Mantiene algunas cualidades aislantes cuando se moja. Buena resistencia al viento y la abrasión. Barata. | Tarda en secarse. Voluminosa y pesada. Pica. | Capas aislantes (jerséis, camisas, pantalones). Gorras, guantes, calcetines exteriores. |
| Algodón | Transpira bien. Aconsejable para el calor. Confortable cuando se seca. Barato. | Absorbe gran cantidad de agua. Pierde sus cualidades aislantes cuando se moja. Tarda mucho en secarse. | Poco apropiado en general para montaña. Excepciones: Camisetas para tiempo cálido, gorras para el sol, pañuelos para cuello o cabeza. |

Características y Descripción del Vestuario

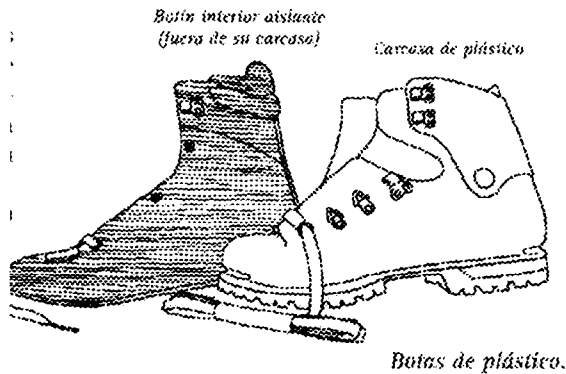
1. Calzado: Estos deben ser cómodos, confeccionados con materiales resistentes, un poco más grandes que nuestra talla original ($\frac{1}{2}$ número más grande) para ser usados con dos pares de calcetines. No deben tener costuras interiores, ni ser completamente flexibles o rígidos. Deben ser de caña alta. Existen variados modelos de zapatos de montaña en el mercado, algunos confeccionados con distintas telas, otros más resistentes completamente de cuero y por último zapatos plásticos con botines interiores térmicos desmontables específicos para actividades de alta montaña o invernales.



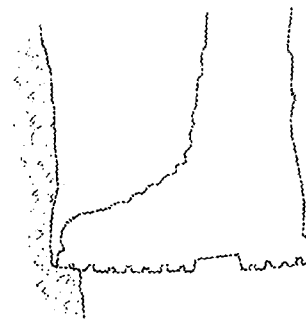
Bota de cuero y tejido sintético.



Bota clásica de cuero para montañismo.



Botas de plástico.



Bota rígida de montañismo



Bota semirrigida de marcha

La rigidez de una bota influye sobre sus cualidades técnicas.

2. Calcetines: Los calcetines empleados para la actividad deben ser de dos tipos. Unos de tipo deportivo para el desarrollo de caminatas, recomendables de algodón por su capacidad de absorción de la transpiración. Otro tipo de calcetines son los de abrigo empleados de acuerdo a las condiciones climáticas. Se recomiendan los de lana natural. Actualmente existen en el mercado calcetines confeccionados con fibra térmica y transpirables para este tipo de actividad.

3. Ropa Interior: Esta debe ser cómoda, se recomienda el uso de prendas de algodón por su capacidad de absorción de la transpiración. Además se recomienda el uso de camisetas de manga larga como medida de protección (sol, rasguños con ramas, etc.); existe ropa interior confeccionada con fibras sintéticas de características térmicas que no acumulan la humedad del sudor y ajustadas al cuerpo.

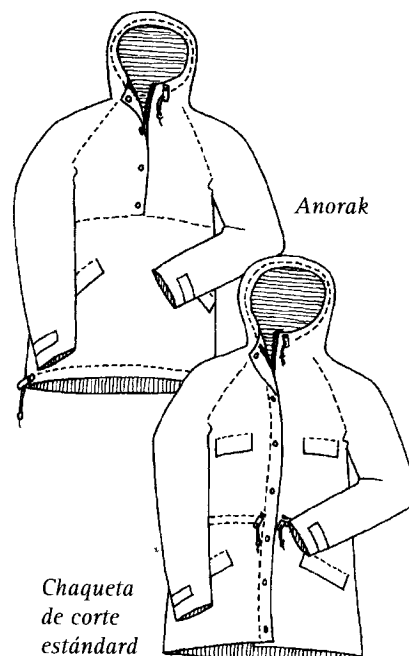
4. Pantalones: El uso de buzos deportivos son recomendables por su comodidad, la tela de jeans (mezclilla) no es muy adecuada por su excesiva demora en secarse y la poca movilidad que permiten. Existen también variados diseños y telas con las que se confeccionan pantalones de montaña, algunos con telas suaves y resistentes para trabajo o caminatas, y otros de tela polar con finalidad de abrigo.

5. Cubrepantalones: Tienen por función evitar el contacto directo con los agentes ambientales (viento, nieve, agua, etc.), estos son confeccionados con telas semipermeables o de permeabilidad unidireccional; estos se utilizan sobre el pantalón de trabajo.

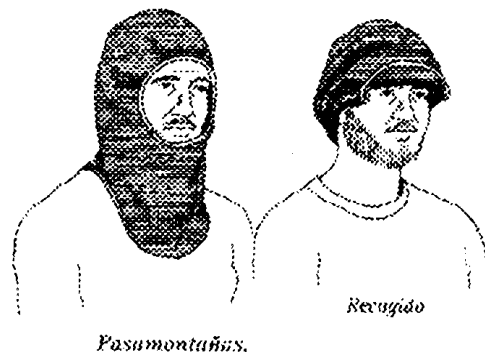
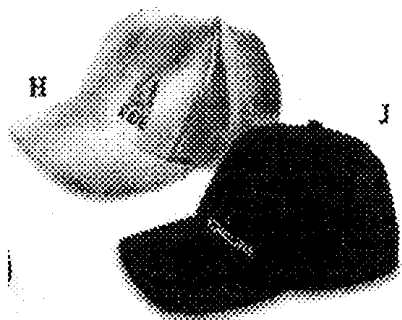
6. Chaqueta polar: Cumple la función de guardar el calor del cuerpo evitando el enfriamiento. La tela polar es una fibra sintética que tiene una gran capacidad de guardar el calor, es muy liviana y poco voluminosa muy recomendable para el desarrollo de este tipo de actividades.

7. Chaqueta Corta Viento: Cumple la función de aislarnos del medio externo e impedir el enfriamiento por el viento. Su confección puede ser de telas semipermeables o fibras impermeables (Gore-tex, Ultrex, Simpatex, Hipora, etc.).

8. Parka: La función de este vestuario es protegernos de los agentes climáticos externos en condiciones extremas. Esta debe estar confeccionada con telas resistentes en su cubierta externa y con telas aislantes en su parte interna, ya sean naturales (pluma) o sintéticas (Holofill, Thinsulate, etc.).

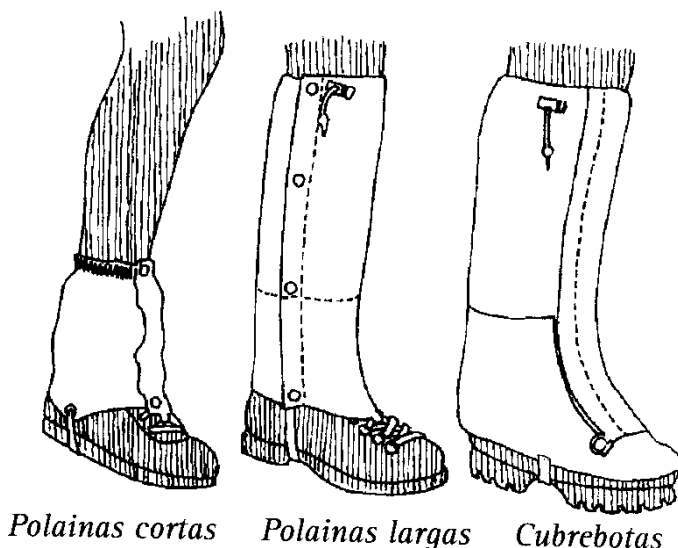


9. Gorro: Deben emplearse de dos tipos según el propósito; uno para protección del sol (jockey con visera y de color claro) y otro para protección contra el frío (de lana, polar, etc.).



10. Lentes: Nos sirve tanto para protegernos de las radiaciones U.V. (ultravioleta) como de la radiación luminosa y partículas movidas por el viento. Deben poseer filtro 100% U.V.

11. Polainas: Se utilizan para evitar el ingreso de elementos extraños (nieve, piedras, arena, etc.) al interior del calzado. Son confeccionadas con telas resistentes al roce (por ejemplo, cordura).



12. Guantes: Estos nos protegen las manos de los agentes externos (frío, roce) pudiendo ser de 5 dedos, 3 dedos o sencillamente mitones. Su confección será de acuerdo a su funcionalidad; ya sea de abrigo: polar, fibras sintéticas, lana, o de trabajo: cuero, algodón.



Listado de Vestuario

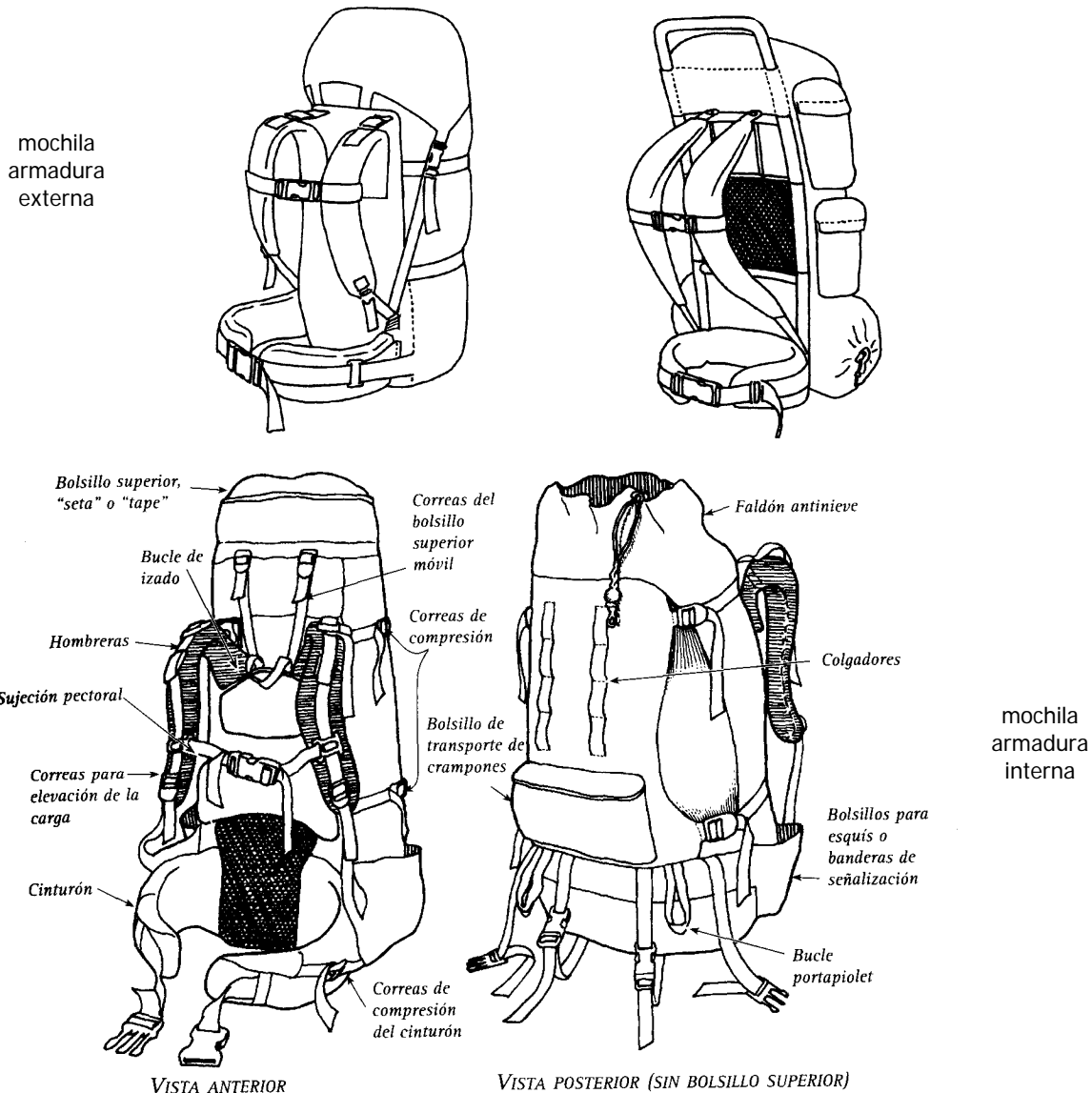
- Zapatos
- Calcetines (exterior e interior)
- Ropa interior larga (superior e inferior)
- Camisas, jerséis o chaquetas aislantes (sintéticos o de lana)
- Pantalones aislantes (sintéticos o de lana)
- Chaqueta impermeable y cortaviento
- Pantalón impermeable y cortaviento
- Gorro de abrigo (sintéticos o de lana)
- Gorro para el sol
- Pañuelo para el cuello
- Guantes de abrigo (sintéticos o de lana)
- Guantes de trabajo
- Polainas
- Parka

Equipo

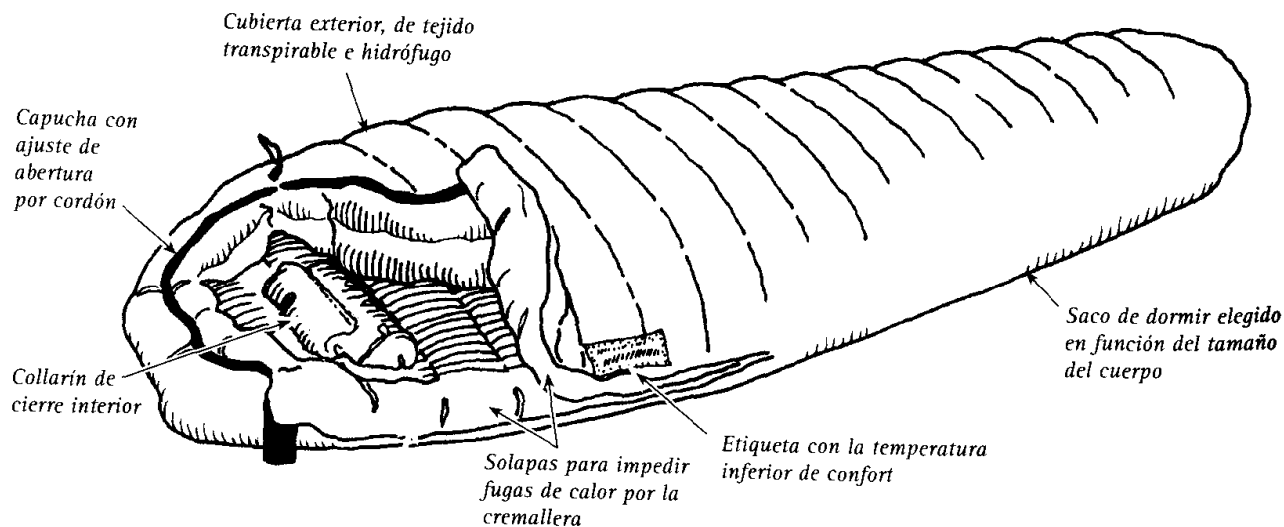
El equipo se clasifica en equipo personal y equipo común, comprendiéndose con esto que el primero corresponde al equipamiento que debe poseer la persona y el segundo corresponde al equipo del conjunto de participantes (la cordada).

Equipo Personal

1. La Mochila: la mochila es un saco que permite transportar objetos en la espalda. Ha evolucionado en el tiempo hasta llegar a la estructura actual que se caracteriza por ser anatómica, muy funcional y resistente. Esta compuesta por un cuerpo cilíndrico en el cual se ingresan los elementos a transportar; un sistema de suspensión compuesto por tirantes regulables y un cinturón central que sirven para fijar la mochila a nuestra cintura. La capacidad de las mochilas es variable y se mide en litros. Esta debe estar confeccionada siempre con materiales resistentes.



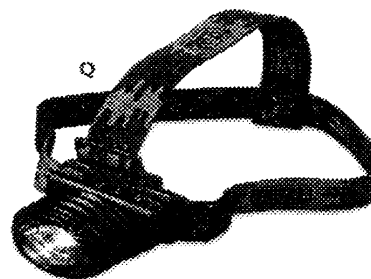
2. Saco de dormir: Es una bolsa cilíndrica que consta de dos partes la primera externa confeccionada con materiales semipermeables y la segunda interna confeccionada con materiales aislantes; donde podemos encontrar fibras sintéticas, como el poliéster o fibras naturales, como la pluma de Ganso. Existen variados modelos pero el óptimo, para su uso en montaña, es el modelo Momia.



Saco de dormir tipo "momia".

3. Colchoneta aislante: Confeccionado con materiales sintéticos (célula cerrada) esta diseñada para aislarnos del suelo y dar mayor confort a la actividad de pernoctar, existen variados tipos y modelos, recomendándose fundamentalmente que sea del largo del cuerpo.

4. Linterna Frontal: Existen muchos modelos y marcas. La función principal de este equipo es brindarnos autonomía en los desplazamientos nocturnos, dejándonos las manos libres.

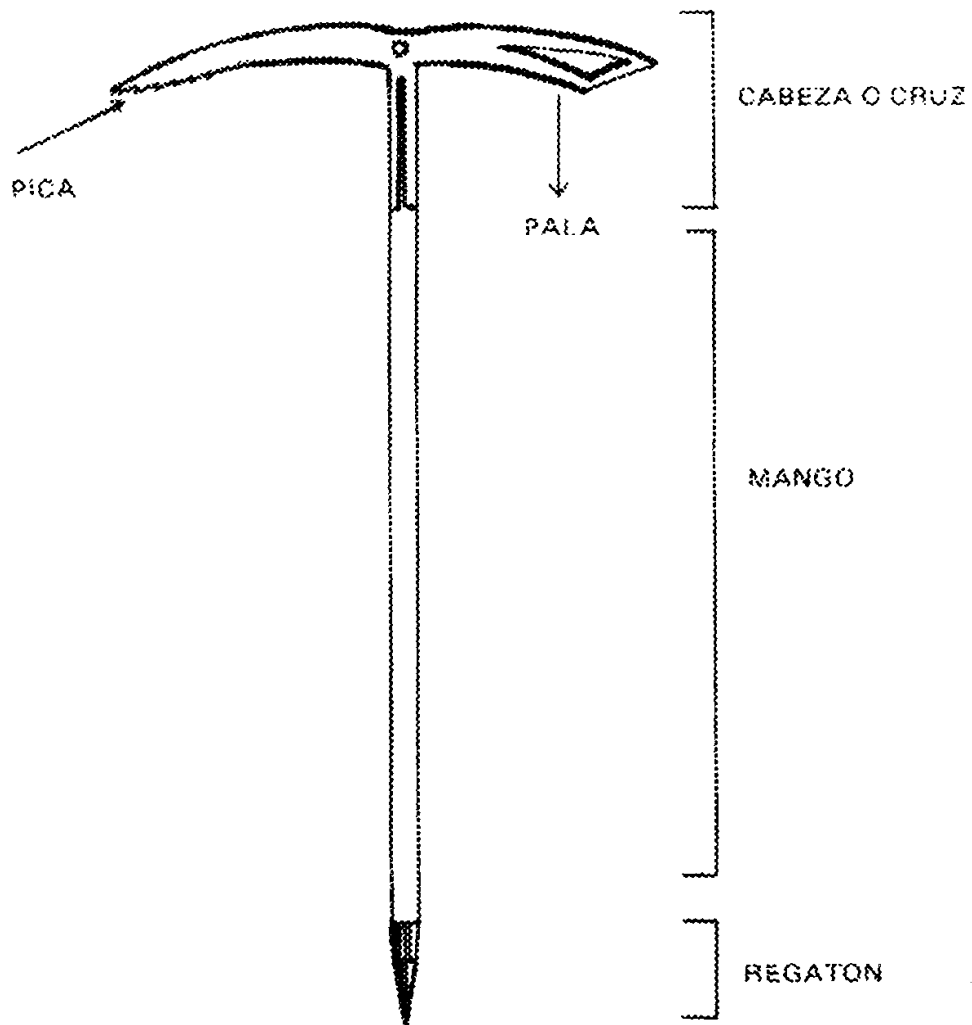


5. Equipo de reparación: Destinado como la palabra lo indica a darnos la posibilidad de reparar nuestro equipo y vestuario en terreno.

6. Botiquín Personal: Con los medicamentos y artículos básicos para atender alguna emergencia.

7. **Piolet:** Es una herramienta técnica multiuso desatinada a brindar seguridad al montañista; sin embargo, para llevar un piolet es muy importante saber como y cuando utilizarlo, de lo contrario solo proporciona una falsa sensación de seguridad.

EL PIOLET Y SUS PARTES

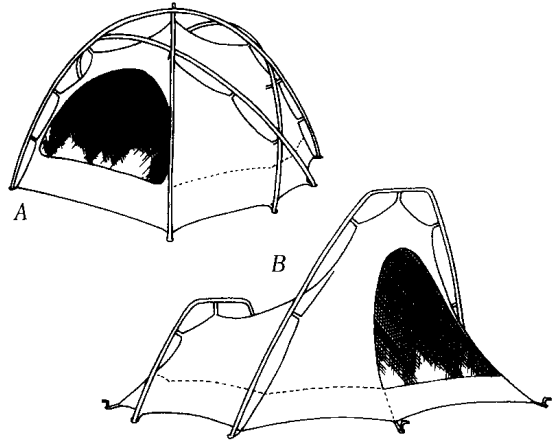


Listado de equipo personal

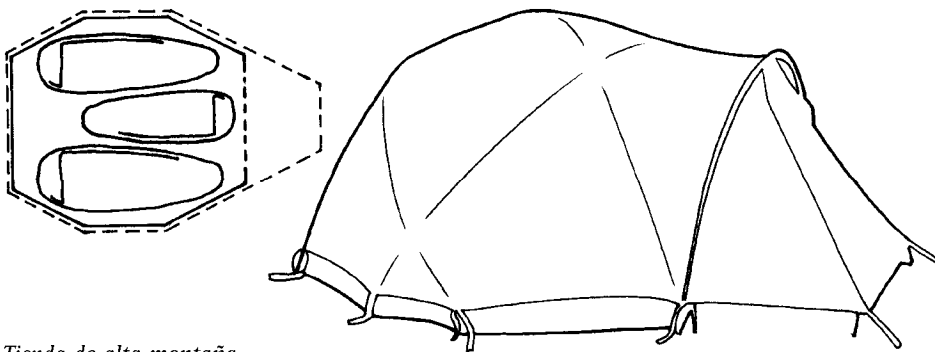
- Mochila
- Saco de dormir
- Colchoneta
- Linterna
- Materiales de reparación
- Botiquín
- Utensilios de cocina
- Utensilios de aseo personal
- Cantimploras
- Cortaplumas
- Piolet
- Papel higiénico

Equipo Común

1. La Carpa: La tienda de campaña esta destinada para ser un lugar para guarecerse en momentos de complicaciones climáticas y además presta cobijo a la hora de pernoctar.

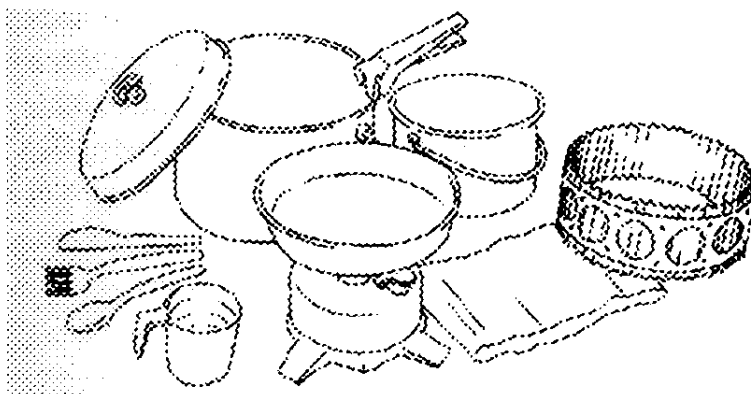


*Dos tipos de tiendas de montaña:
a) iglú o bóveda; b) túnel (de arcos).*

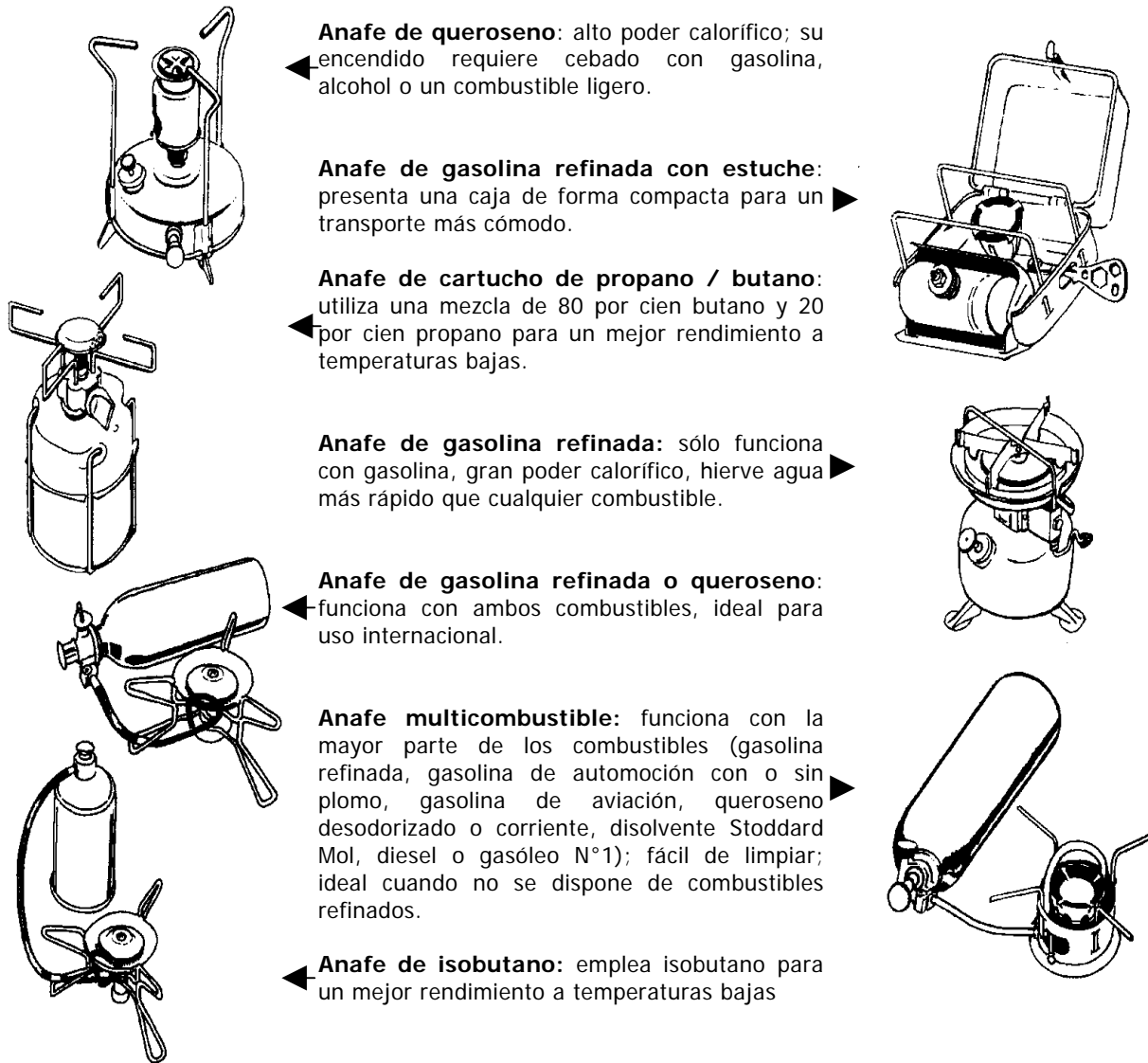


*Tienda de alta montaña
(cuatro estaciones).*

2. Vajilla y Ollas: destinado a las labores de manipulación y preparación de los alimentos.



3. Cocina o Anafe: Este aparato nos permite calentar nuestras comidas o simplemente cocinar. Sus modelos han variado con el paso del tiempo llegando en la actualidad a materiales fáciles de transportarse y compactos, pudiendo funcionar con distintos tipos de combustibles. (Bencina, gas).



◀ **Anafe de queroseno:** alto poder calorífico; su encendido requiere cebado con gasolina, alcohol o un combustible ligero.

Anafe de gasolina refinada con estuche: presenta una caja de forma compacta para un transporte más cómodo. ▶

◀ **Anafe de cartucho de propano / butano:** utiliza una mezcla de 80 por cien butano y 20 por cien propano para un mejor rendimiento a temperaturas bajas.

Anafe de gasolina refinada: sólo funciona con gasolina, gran poder calorífico, hierve agua más rápido que cualquier combustible. ▶

◀ **Anafe de gasolina refinada o queroseno:** funciona con ambos combustibles, ideal para uso internacional.

Anafe multicomcombustible: funciona con la mayor parte de los combustibles (gasolina refinada, gasolina de automoción con o sin plomo, gasolina de aviación, queroseno desodorizado o corriente, disolvente Stoddard Mol, diesel o gasóleo N°1); fácil de limpiar; ideal cuando no se dispone de combustibles refinados. ▶

◀ **Anafe de isobutano:** emplea isobutano para un mejor rendimiento a temperaturas bajas

Tipos de anafes para cocinar en actividades al aire libre.

Cuadro Comparativo de Diferentes Combustibles Comunes

| Combustible | Ventajas | Desventajas |
|-------------------|--|---|
| Gasolina Refinada | Gran poder calorífico; el combustible derramado se evapora rápidamente; sirve como cebador para algunos anafres. | A veces requiere cebado; el combustible derramado es muy inflamable; los anafres autopresurizados han de aislarse del frío de la nieve. |
| Queroseno | Produce mucho calor; el combustible derramado no se enciende rápidamente; combustible disponible en todo el mundo. | Requiere cebado; el combustible derramado no se evapora rápidamente; no quema limpiamente. |
| Butano / Propano | Máximo rendimiento inmediato; no derrama combustible; fácil de encontrar en Europa y Estados Unidos; no requiere cebado. | Eficacia limitada con mucho frío; deshacerse de los cartuchos vacíos es un problema; los cartuchos de combustible resultan caros. |

Listado de Equipo Común

- Carpa
- Botiquín general
- Plástico para carpa
- Tetera, Sartén
- Anafre
- Combustible para el anafre
- Lámpara
- Ollas
- Estanques para agua