

Fecha: 09-01-2026

Medio: Las Últimas Noticias

Supl.: Las Últimas Noticias

Tipo: Noticia general

Título: Carolina Fernández subió el Tupungato con una contractura que apenas la dejaba caminar

Pág.: 15

Cm2: 617,7

VPE: \$ 3.396.987

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

91.144

224.906

☐ No Definida

Panelista de TNT Sports integró expedición para llegar a la cima del volcán a 6.570 metros sobre el nivel del mar

# Carolina Fernández subió el Tupungato con una contractura que apenas la dejaba caminar

“El dolor se produjo porque llevaba muchas horas caminando con la cabeza gacha, mirando el suelo para no caerme o resbalar. No podía elongar el cuello.

Me tuve que tomar cuatro pastillas de ketorolaco, que tiene un efecto rápido, pero en realidad nunca se me pasó totalmente el dolor”, cuenta.

MARCO VALERIA

Carolina Fernández (43), panelista de TNT Sports, emprendió una excursión de once días para escalar el volcán Tupungato, a 75 kilómetros de Santiago y cuya cima se encuentra a 6.570 metros sobre el nivel del mar, en la frontera con Argentina. Fue un ascenso en condiciones meteorológicas adversas, con -15 grados, aunque despejado, y con las dolorosas consecuencias de una contractura que la afectó durante gran parte del trayecto.

La periodista se preparó durante meses, con subidas a varios cerros de la zona central, junto con diez integrantes del Club Andino Universitario (ex rama de montañismo de la Universidad Católica), para acometer la cumbre que finalmente consiguió el 31 de diciembre, tras jornadas de intensa exigencia física.

Fernández anduvo cerca de diez horas con una contractura en la parte alta de la espalda que le dificultaba desplazarse en el terreno rocoso y con alta pendiente.

“Tuve problemas con la contractura, que estaba más tirada hacia el lado izquierdo. Incluso llegué a la parte alta del cráter sin la mochila, que pesaba unos cinco kilos. La dejé anclada en una roca, porque no podía seguir cargándola. Me tuve que tomar cuatro pastillas de una caja de ketorolaco. En la cumbre nos afectó el viento, pero al rato se despejó y se abrió un paisaje hermoso, con el monte Aconcagua de fondo”, cuenta Fernández.

**¿Qué llevaba en la mochila?**

“Otra parka de alta montaña, que se usa en los Himalaya; dos botellas de agua; un termo con té caliente que terminó conge-



Fernández destacó el trabajo de las mulas que llevaron la pesada carga hasta la base del volcán. Los animales son del arriero Ismael Ortega.

lado; aguas especiales para rehidratarse; llevaba comida; crampones y guantes mitones; pantalones de viento que no ocupé; el piolet”.

**¿Por qué cree que se contracturó?**

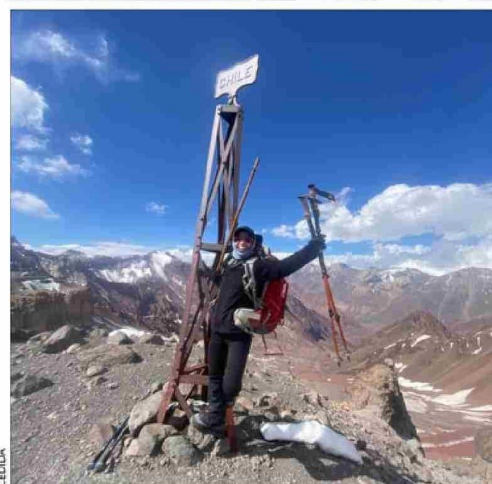
“El dolor se produjo porque llevaba muchas horas caminando con la cabeza gacha, mirando el suelo para no caerme o resbalar. No podía elongar el cuello. Me tuve que tomar cuatro pastillas sublinguales de ketorolaco, que tiene un efecto rápido pero en realidad nunca se me pasó totalmente el dolor. En la bajada tuve el mismo problema. Cargué como dos horas la mochila, que había recogido desde donde la había dejado, pero a los 5.700 metros la contractura no me dejó caminar más y un compañero me tuvo que ayudar con la mochila. Fueron muchos días de caminatas largas. Fui a la cumbre sin día de descanso y también imaginé que hay una cuota de estrés, por lo que implica ascender semejante mole”.

Fernández calcula que estuvo entre ocho y diez horas con la molestia, por lo que la noche de Año Nuevo, ya totalmente exhausta, durmió profundamente al día siguiente de llegar a la cumbre.

No todo fue doloroso en la travesía. Hubo belleza escénica, compañerismo y buena onda. “Éramos diez personas. Se armaron cinco cordadas, de dos personas cada una. Esa dupla ajusta todo lo necesario para los ascensos, desde la comida hasta la vestimenta. También fuimos con mulas, de un arriero que se llama Ismael Ortega, que es de la zona y es un sol de persona. Las mulas nos subieron la carga hasta la base del volcán, que está en un valle al que se ingresa previa permiso a Aes Gener, que es una empresa eléctrica, mediante cartas formales y currículum de portivo”, agrega Fernández.

**¿Se requiere alguna otra preparación?**

“Una vez aceptada la solicitud tienes que pasar a Carabineros a dejar un aviso de salida del Cajón del Maipo. Tienes que explicar quiénes somos, cómo nos llamamos, quiénes son nuestros contactos de emergencia, cuál es el itinerario pensado y qué día vamos a retornar. Todo tiene que estar muy ajustado, cosa de que si sucede algún tipo de emergencia, en un volcán tan aislado, hubiese la mayor cantidad de información para hacer un eventual rescate. Teníamos un botiquín de expedición, que era muy completo. Había una estudiante de medicina en el grupo, que claramente comandaba esa materia. Otra persona, que está como voluntario permanente en el Socorro Andino, tenía más conocimientos que todo el resto. Aparte, todo montañista tiene que tener su botiquín individual”.



Al llegar a la cumbre, la periodista tuvo problemas con el viento, pero todo valió la pena por la hermosa postal de la cordillera de los Andes.