LITORALPRESS

Fecha: 11-11-2022
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Actualidad
Título: Si tiene ganas de iniciarse en el trekking lo mejor es que parta antes de las 8 AM

Pág. : 25
Cm2: 678,3
VPE: $ 3.730.193

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

Tips para salir de excursión y que no se le quede nada que vaya a necesitar

Si tiene ganas de iniciarse en el trekking lo mejor es que parta antes de las 8 AM

La profesora de educación física Oriele Lagos es una aficionada al trekking y siempre lleva un pequeño botiquín.

MARIONA GUTIERREZ

BANYELIZ MUÑOZ

Dadas las características geográficas de nuestro país, lleno de cerros y senderos, el trekking se ha convertido en un deporte muy popular. No solo lo practican las personas con buenas aptitudes físicas, también lo hacen familias que buscan disfrutar de un rato agradable y distendido en un ambiente natural.

Eso sí, no es llegar y embarcarse a la aventura. Debe tener en consideración una serie de variables para un mayor goce, sobretodo cuando se está partiendo en esta actividad.

"No se recomienda caminar más allá de 4 a 5 kilómetros. La mayoría de los principiantes no tiene un estado físico muy bueno. Muchos piensan que el trekking no necesita un gran nivel físico, pero se equivocan. Quienes inician no le toman cuidado y creen que no es necesario un trabajo muscular. El caminar mucho significa una carga bastante elevada en lo que son los tendones", explica el profesor de Educación Física, Juan Maureira, director Pedagogía en Educación Física de la Universidad Central.

Por ejemplo, cuenta que el caminar en espacios con desnivel significa estar sometido a un esfuerzo físico para el que no se está preparado. "Una caminata más corta lo que previene es evitar lesiones y sobrecarga sobre articulaciones que no están preparadas para realizar movimientos continuos de largo aliento", señala.

Una opinión similar tiene el doctor Javier Carvajal, especialista del programa en Medicina del Deporte de la Universidad Mayor: "Conviene iniciar en rutas cortas con poco desnivel y bien demarcadas, y progresar según la percepción de esfuerzo".

El alimento, añade, también incide en el rendimiento, por lo que aconseja priorizar carbohidratos tanto antes como durante y después de la caminata. "Para el desayuno sería recomendable la clásica avena o pan con manjar al menos una hora antes de iniciar para no sentirse tan pesado, además de hidratación abundante. De ninguna manera es recomendable ir en ayuno si la actividad será intensa".

¿Hora ideal de salida? Dadas las temperaturas de esta fecha, lo más recomendable sería iniciar temprano, entre 7 y 8 AM.

"Es recomendable evitar la exposición a la radiación por el riesgo a deshidratarse. Debe llevar mucha agua y preferir partir temprano. Si se pasa la hora, al oscurecer aumentan los riesgos de perderse, por lo que siempre es recomendable andar con una linterna", dice el doctor Carvajal.

Especialistas recomiendan cómo vestir, qué comer antes de la caminata y qué llevar en la mochila.

Que nunca falte

La profesora de educación física Oriele Lagos, jefa nacional de especialidad área deportes Escuela de Salud de AIEP, es una adepta al trekking. Y afirma que en su mochila nunca falta el botiquín de primeros auxilios (parche curita, jabón antiséptico, suero fisiológico, gasas estériles, pomada cicatrizante, etc.), ropa de cambio, alimentación e hidratación. "La mochila debe tener una carga de no más de 6 a 7 kilos. Siempre el mayor peso debe ir abajo. También debe tener soporte de riñonera y pechera", aconseja.

Aparte de agua, algo hay que llevar de alimento. Juan Maureira sugiere llevar "productos que no se estropeen y que sean fáciles de transportar, como frutas, cereales, barras energéticas, sándwich de pan blanco, chocolates o frutos secos. La idea es evitar que la glucosa descienda bruscamente. Muy importante la hidratación con agua o bebidas isotónicas de forma permanente", añade Maureira.

En cuanto al vestuario, es lógico usar un calzado que cubra el tobillo y evita que entren piedras. Y ojo con el calcetín, pues los de algodón son cómodos y la tela se siente como una segunda piel, el problema es que el algodón, dice Juan Maureira, absorbe humedad, y si sudan los pies pueden empaparse y provocar ampollas con el roce.

Y, aunque haga calor, utilizar pantalón largo. "Es que muchas veces la vegetación de las rutas roza en las piernas. También debe llevar camisa o primeras capas mangas largas, en lo posible de fibras por el tema del sudor, polerones o un cortaviento. Es recomendable llevar anteojos, gorro y siempre bloqueador", aconseja Oriele Lagos.

> **"Muchos piensan que el trekking no necesita un gran nivel físico, pero se equivocan"**
> Juan Maureira, director Pedagogía en Educación Física de la Universidad Central