Ropa y accesorios

RECOMENDADOS · ALTA MONTAÑA

01 Capas superiores

1



- [ ] Capa base
  Dry fit transpirable

2



- [ ] Segunda capa
  Polar o fleece

3



- [ ] Tercera capa
  Plumón o sintética

4



- [ ] Cuarta capa
  Impermeable / cortaviento

02 Capas inferiores y calzado



- [ ] Mallas térmicas



- [ ] Pantalón
  Softshell / hardshell



- [ ] Botas impermeables
  Media / alta montaña

03 Accesorios personales



- [ ] Guantes delgados



- [ ] Guantes para nieve
  Con protección al viento



- [ ] Gorro



- [ ] Bufanda tubular



- [ ] Lámpara frontal
  Headlamp

Todo en tu mochila

ESENCIALES DE EXPEDICIÓN



Checklist

- [ ] Mochila de alta montaña
  25–35 L
- [ ] Botellas de 1–2 L
- [ ] Electrolitos
- [ ] Protector solar FPS 50+
- [ ] Lentes categoría 3 o 4
- [ ] Calentadores de manos
  Opcional si eres muy friolento

Snacks recomendados

- [ ] Gomitas
- [ ] Frutos secos
- [ ] Barritas
- [ ] Chocolate
- [ ] Semillas
- [ ] Papitas
- [ ] Carne seca

Equipo de seguridad y progresión





Bastones

Casco





Arnés



Piolet



Crampones de travesía

Campamento y descanso



Antes de tu ascenso

RECOMENDACIONES ESPECIALES

1 Hidratación



Mantén una buena hidratación los días previos. Bebe agua sin forzar cantidades; los electrolitos pueden ayudar a reponer las sales perdidas al sudar.

2 Alimentación



Prioriza comidas completas con carbohidratos, proteínas magras y grasas saludables. Come suficiente y elige alimentos que toleres bien.

3 Descanso



Cuida el sueño durante los días previos. Mantén horarios regulares y llega descansado; dormir en campamento puede ser una experiencia nueva.

4 Evita automedicarte



Consulta con un profesional cualquier medicamento para la altura o para dormir. No suspendas tratamientos prescritos por tu cuenta.

La aclimatación requiere tiempo y un ascenso gradual.
Si aparecen síntomas, avisa al guía y no sigas ascendiendo.

Referencias: CDC Yellow Book · WMS 2024