

[[Prevención de accidentes en la Montaña](#)] | [Niebla](#) | [Tormentas Eléctricas](#) | [Avalanchas de Nieve](#)

[Mal de altura y alta montaña](#) | [Animales Peligrosos](#)

## Prevención de accidentes en la Montaña



Con este artículo lo que se pretende es dar unas recomendaciones y nociones básicas para la prevención de accidentes a todo aquel que quiera iniciarse en el mundo de las rutas de montaña o senderismo. Este es un deporte cada día con más aceptación entre la gente y mucha de ella no es consciente del riesgo que conlleva, si se es imprudente en la montaña. Y por ello es necesario conocer una serie de reglas que muchas veces no se tienen en cuenta.

Lo primero que debemos evitar son los accidentes en la montaña y la exposición a riesgos innecesarios.

## Tipos de accidentes en la montaña

En la montaña se catalogan los accidentes como directos e indirectos. Los indirectos son todos aquellos accidentes provocados por la madre tierra en el que el senderista o montañero no los puede evitar como la

[formación de tormentas repentinas](#)

,  
[avalanchas](#)  
.

Los directos son todos aquellos provocados por el senderista o montañero, como puede ser asomarse a barrancos o no ir con el calzado adecuado, no conocer el terreno, no tener en cuenta la previsión meteorológicas...

Los primeros no son evitables, aunque el conocimiento de tales fenómenos puede ayudarnos o no a eludirlos y mitigarlos; los segundos en cambio no sólo pueden sino que deben ser evitados, siendo ello responsabilidad de cada practicante.

## Preparación física

La preparación física es muy importante, es necesario que cada uno sepa como se encuentra físicamente y también conocer el estado de forma de la gente que va a realizar la actividad junto con nosotros. Ya que nunca se debe ir mas allá de nuestros propios límites ni debemos meter a los demás en riesgos físicos innecesarios. Por eso es muy importante conocer el terreno por el que vamos a realizar la actividad. Cuando se comienza con el montañismo, se recomienda ser muy cauto, ya que no conoceremos nuestros límites, por tanto se recomienda realizar la actividad con grupos grandes de gente y que sean más experimentados que nosotros. **Equipo a llevar a la montaña**

El equipo a llevar a cada actividad también es una cuestión muy importante a tener en cuenta, ya que para realizar actividades en la montaña se necesita el [material adecuado](#). Dependiendo de la actividad a realizar, la época del año, la zona, etc. Se deberá de llevar uno u otro equipo, aunque hay una serie de elementos que serán imprescindibles para cualquier salida y otros que dependerán más del resto de factores.

## Equipo imprescindible para cualquier salida

- Un buen calzado (botas de montaña o unos buenos playeros de trekking), es quizás el

elemento más importante. Este se debe ajustar perfectamente a nuestro pie sin que se note rozaduras y debe ajustar el tobillo firmemente, para evitar retortijones y torceduras en zonas empedradas. Si el calzado se hace con lluvia o en zonas húmedas, este deberá de protegernos del agua. No se recomienda utilizar nunca calzado recién comprado, siempre deberá de tener un rodaje, aunque lo tengamos que usar unos días antes en nuestra casa o hacer unos paseos con él, ya que debemos de acomodarlo a nuestro pie.

- También la ropa es un elemento importante, ya que tener la ropa adecuada os puede ayudar a protegerse de las inclemencias del tiempo, ya que estas pueden ser en ocasiones imprevisibles.

- Se ha de tener siempre un protector labial, ya que el sol o los cambios de temperatura agrietarán nuestros labios.

- Crema solar
- Una gorra o gorro
- Unas gafas de sol
- Un chubasquero.
- Móvil
- Llevar siempre comida que aporte energía como galletas, chocolate, barritas energéticas, fruta, frutos secos ya que es muy importante contrarrestar el desgaste físico que se realiza.

- Llevar agua ya que en la montaña hay pocos sitios donde se puede coger agua por el camino y la que hay puede ser no potable, ya que pueden beber de ella animales o puede venir de algún arroyo o acuífero contaminado con algún animal muerto.

### **Equipo invernal (con presencia de nieve)**

- Ropa térmica
- Piolet
- Crampones
- Raquetas de nieve

### **Zona escarpada**

- Cuerda
- Casco para evitar el golpe de piedras sueltas

## **Planificar la ruta**

Es fundamental documentarse previamente de la ruta que se va a realizar así como de la

zona que la rodea, ya que ser conocedor de varias alternativas de descenso pueden sacarnos de más de un apuro, también es importante conocer donde se encuentran los refugios y poblaciones más cercanas. Antes de realizar la ruta, será necesario consultar el tiempo que hará en la zona, ya que si este es muy adverso o se planificará el acortarla para evitar zonas de riesgo, o directamente suspenderla. En invierno hay que ser más cautos, no se deberá de realizar actividades que conlleven mucho riesgo. Se deberá de evitar barrancos, sitios propensos a [avalanchas](#), zonas con mucha inclinación o presencia de placas de hielo, se deberá de evitar no realizar actividades con muy mal tiempo.

También es importante comunicar a alguien de que se va a realizar una actividad de montaña, deja dicho donde vas y que actividad vas a realizar, así como la ruta a seguir. También es importante dar una hora orientativa de llegada. En muchas ocasiones estas personas podrán dar la voz de alarma, con lo que se podrá ganar un tiempo muy valioso para el equipo de rescate.

Aún así la experiencia y unos buenos [conocimientos de orientación](#) son fundamentales para que el montañero encare su salida con un mínimo de garantías. Es importante saber [interpretar y manejar un plano y una brújula](#) y aprender a orientarse de forma intuitiva y eficaz.

Igualmente es de gran utilidad poseer conocimientos sobre meteorología, que puedan ayudarnos a intuir un cambio brusco de tiempo, una tormenta, o la llegada de la [niebla](#).