

# DISFRUTAR DEL MEDIO NATURAL CON SEGURIDAD

Todas las personas que salimos a la montaña, al medio natural, que vamos de excursión para realizar una ruta senderista, el descenso de un barranco, una vía ferrata, una ascensión..., compartimos el deseo de disfrutar de la actividad y la necesidad de regresar tranquilamente a casa tras finalizarla.

Sin embargo, la realidad es que ese objetivo de volver a casa satisfechos, no siempre se consigue. En montaña el riesgo cero no existe, los accidentes y los llamados “incidentes” (rescates a personas que no tienen ninguna lesión, pero no pueden continuar su actividad por otros problemas) se producen y aumentan cada año.

El programa Montaña Segura cumple 25 años trabajando para la prevención de accidentes en un medio natural cada día más frecuentado, recabando datos, formando e informando in situ y a través de las redes sociales y los materiales editados. Su coordinadora, Marta Ferrer, nos habla de la evolución y cambios acaecidos en estos cinco lustros, ofreciendo las claves de un proyecto que ha resultado modélico y necesario, según confirman las estadísticas de los rescates en montaña. Un apéndice final ofrece enlaces a fuentes de información sobre la materia, para formarnos en seguridad y refrescar conocimientos, también si somos montañeros y montañeras experimentados, no inmunes a accidentes y percances, como veremos.



En 2023, un total de 17 personas perdieron la vida en las montañas de Aragón. En las 534 actuaciones de los Grupos de Rescate e Intervención en Montaña de la Guardia Civil (GREIM), fueron atendidas 774 personas, un 4 % más que en 2022, que había sido el año con mayor número de rescates y personas rescatadas de la historia del rescate en nuestra comunidad, si bien no todas sufrieron un accidente relacionado con el montañismo.

Arriba, el senderismo genera casi la mitad de los rescates en Aragón. Foto Fernando Rivero, GREIM de la Guardia Civil

Por ello es imprescindible seguir hablando de seguridad en montaña. Cada día. A las personas que están empezando, que pueden desconocer las actitudes básicas y sencillas necesarias para realizar una salida segura, pero también a excursionistas, montañeros y montañeras con experiencia, buenos conocedores de los consejos de seguridad pero que, ocasionalmente, relajan la atención sobre una toma de decisiones segura.

### OCIO Y DEPORTE CON SEGURIDAD

La campaña Montaña Segura es una campaña de prevención de accidentes en el medio natural, fruto de un convenio de colaboración entre el Gobierno de Aragón, el Grupo Aramón y la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM). Se originó en el año 1999 bajo la denominación «Montañas Para Vivirlas Seguras», que del 2005 al 2011 pasó a llamarse «Montañas Seguras, Objetivo 0 accidentes».

La campaña actual, **Montaña Segura**, se inició en el año 2012 y continúa hasta hoy. En su actual etapa, la campaña apuesta por tres líneas de trabajo:

- La Red de Informadores/as Voluntarios/as. Cuantas más personas seamos hablando en clave de seguridad, más lejos llegará el mensaje.
- Los pequeños y pequeñas montañeros del día de mañana. En el ámbito del tiempo libre y sus campamentos, o en familia, difundir prácticas seguras para que los más jóvenes aprendan a ir al monte con seguridad, lo que redundará en un mayor disfrute hoy y en una generación de montañeros y montañeras más seguros mañana.

Montaña Segura ha creado una red de cerca de 700 informadores en 370 puntos de las montañas de Aragón

• El perfil virtual, web y redes sociales. Aunque Montaña Segura es una campaña realizada desde Aragón, el viaje empieza cuando lo pensamos y la actividad en montaña cuando la soñamos, así que queremos estar disponibles y ofrecer información y consejos para cuando se necesiten. No podemos olvidar que tres de cada cuatro personas rescatadas en las montañas de Aragón no son aragonesas.



## LO QUE HA CAMBIADO



Como es natural, muchas cosas han cambiado en estos 25 años de campaña. La primera de ellas es que hace 25 años no era habitual hablar de seguridad en montaña, y hasta en algunos contextos se prefería no hacerlo, no fuera a ser que la gente se asustara y no quisiera salir. Hoy los rescates en montaña son noticia habitual en todos los medios de comunicación y, afortunadamente, muchas son las ocasiones en que esos mismos medios de comunicación hacen “montaña segura” cuando informan de ello, aportando consejos y recomendaciones.

En las primeras encuestas realizadas en el medio (año 1999) no se preguntaba si en el grupo alguien llevaba teléfono móvil. Hoy tampoco haría falta preguntarlo porque hace años que el 100 % de los grupos encuestados

llevan teléfono en su mochila, una herramienta indispensable para la rápida comunicación de una emergencia.

Sin embargo, en otras cosas hemos empeorado. El mapa en papel está cada vez menos presente y, aunque el uso del GPS aumenta, no lo hace de una manera inversamente proporcional. Solo la mitad de los grupos llevan mapa, los jóvenes no le ven ningún sentido a llevar un mapa físico si ya tienen varias cartografías en el teléfono, que además les dicen exactamente dónde están. Si el 100 % de los grupos llevan un teléfono móvil, podemos asegurar que el 100 % llevan también un GPS, pero solo un 60 % admite “llevarlo preparado” (saber usarlo y haber descargado el mapa y el track para su funcionamiento *off-line*)



El calzado ha sido, seguramente, lo que más ha cambiado en cuanto a equipo técnico personal. Antes salíamos con botas (“sencillas”, cramponables y hasta de plástico para la alta montaña) o con zapatillas de deporte urbanas. Hoy día prácticamente todos los calzados que se ven tienen una suela específica de montaña, y en las encuestas ya solo se diferencia entre bota (tobillo protegido) y zapatilla de montaña o de trail (tobillo desprotegido). Las actividades de trail montaña suponen un nuevo perfil de usuario con un equipo “minimalista” y con el objetivo de permanecer poco tiempo en la montaña (actividades rápidas).

También el medio ha cambiado: se han señalado infinidad de kilómetros de caminos y sendas, y en internet es fácil encontrar información completa, segura y actual sobre los mismos. Descripción, *tracks* para el GPS, fotos..., quien va a la montaña sin información de seguridad es porque no la ha querido buscar.

En alta montaña, el aumento de las temperaturas medias se ha hecho notar. Los glaciares han desaparecido o están en el proceso de desaparecer, los neveros son cada vez menos frecuentes en verano y todo ello ha provocado que varias rutas de ascensión a algunos tresmilés hayan cambiado por criterios de seguridad (Aneto por el Salterillo, Posets desde Estós...).

En montaña, un calzado adecuado, con suela de montaña, evitará resbalones y que nos sintamos inseguros al caminar; abajo, una buena planificación ayuda a tomar decisiones adecuadas sobre la marcha



## SENDERISMO: CASI LA MITAD DE LOS RESCATES



Los rescates en actividades de senderismo suponen cerca de la mitad del total en Aragón. Además, en 1 de cada 4 rescates a senderistas, todas las personas rescatadas estaban ilesas. ¿Qué sucede con estas actividades, a priori, sencillas? ¿Por qué tienen tanto peso? La respuesta fácil sería: somos muchos, y además “estamos aprendiendo”. El senderismo es la puerta de entrada a las actividades en montaña. Se trata, normalmente, de recorridos de exigencia física y técnica moderada. Sin embargo, son habituales los casos de extravíos, agotamientos y enriscamientos (personas ilesas incapaces de finalizar la actividad por sus medios).

La clave para evitar estos problemas es el aprendizaje progresivo (preferiblemente tutelado, de la mano de los clubes de montaña y/o guías profesionales), y un concienzudo proceso organizativo, el mantra de la campaña: “Planifica la excursión, equipa tu mochila y actúa con prudencia”.



Ir bien equipados es fundamental para asegurar una buena salida. En las imágenes, ropa adecuada a la actividad, bastones para asegurar y descansar el paso, mochila equipada...

**Planifica, equipa, actúa**, tres pasos que siempre debemos seguir cuando vamos a la montaña, y eso incluye también el senderismo y las excursiones, aun cuando estas sean «sencillas». Un protocolo que ordena la información que debemos recopilar antes de salir, el equipo que debemos llevar, cómo vestiros y calzarnos y en qué debemos fijarnos durante la actividad para ejercer una toma de decisiones segura.

### 1 PLANIFICA LA EXCURSIÓN



DEJA DICHO DÓNDE VAS y tu hora de regreso

CONOCE HORARIO DISTANCIA Y DESHIVERES

Elige la actividad pensando en el grupo

CONSULTA LA PREVISIÓN METEOROLÓGICA

### 2 EQUIPA TU MOCHILA



Corta y protección solar

Ropa de abrigo y chubasquero Calzado apropiado



### 3 ACTÚA CON PRUDENCIA

No te separes del grupo

Utiliza los mapas

ATENCIÓN A LA EVOLUCIÓN METEOROLÓGICA

No dejes a nadie solo

Ten en cuenta el PLAN B

Valora que el resto del grupo va bien y disfrutando

## EXCESO DE CONFIANZA EN ALTA MONTAÑA

En el caso de los rescates realizados en actividades de alta montaña, el perfil identificado es muy distinto al del senderismo. Aunque sigue siendo motivo de preocupación el número de rescates en el que todas las personas rescatadas resultaron ilesas (aproximadamente uno de cada cinco, provocados por extravíos, enriscamientos, falta de capacidad técnica o física), las actividades en alta montaña concentran un mayor porcentaje de personas fallecidas: el 4 % del total de personas rescatadas. Y si se analiza este dato en función de la edad, para las personas mayores de 61 años el porcentaje de fallecidos alcanza el 11 % de las personas rescatadas (datos de 2022).

Este tipo de actividades son más comprometidas (más técnicas y físicamente más exigentes que el senderismo) y quien las practica pasa más horas en la montaña, lo que implica una mayor exposición a los peligros objetivos. Pero resulta llamativo y preocupante que personas experimentadas en la montaña tengan accidentes de tanta gravedad.

Si ese es tu caso, si eres un montañero o montañera “de toda la vida”, te insistimos en que mantengas la atención y no bajes la guardia, no te fíes del “a mí no me va a pasar, yo tengo experiencia”, la estadística nos indica que los accidentes también suceden a personas con ese perfil, y no siempre por “mala suerte”.

La mayoría de los que llevamos años yendo al monte hemos cometido errores en nuestra salidas, lo que ocurre es que hemos tenido suerte y esos errores no han sido fatales, pero no confundamos nunca la buena suerte con el buen hacer.

## RIV Y PEQUEÑOS MONTAÑEROS



En 2023 Montaña Segura realizó 30 jornadas de encuestas en cinco ubicaciones del Pirineo aragonés y la sierra de Guara con alta afluencia de senderistas

Por otro lado, bien sea en el entorno familiar o en el ámbito del tiempo libre, son muchos los y las peques que durante el verano hacen alguna excursión. El 17 % de los grupos encuestados en el Pirineo en 2022 eran grupos con menores participantes. En barranquismo, el 61 % de los grupos incluían a menores participantes (datos en la sierra de Guara, verano).

Si vamos a los campamentos realizados en el ámbito del tiempo libre, en Aragón, en 2023, se llevaron a cabo 413 acampadas o colonias, con 25 797 menores participantes). De ellas, 339 acampadas realizaban algún tipo de actividad de montaña o aventura, con 21 743 menores implicados.

Las personas menores de edad están yendo a la montaña, con entidades de tiempo libre o en familia: de excursión, a un barranco, de travesía... son actividades por lo general muy divertidas y educativas, y debemos asegurarnos no solo de que las realizan con total seguridad, sino de que, además, aprendan a practicar esta actividad con seguridad, porque solo de esta forma hoy tendremos menores disfrutando de la montaña y el día de mañana montañeros y montañeras seguras.

Los campamentos de verano son uno de los objetivos de trabajo de Montaña Segura

La Red de Informadoras/es Voluntarias/os de Montaña Segura (RIV) son personas que se han sumado voluntariamente a la campaña porque están comprometidas con la seguridad en montaña. Personas que desde sus puestos de trabajo en oficinas de turismo, centros de interpretación, empresas de turismo activo y todo tipo de alojamientos (desde casas de turismo rural a hoteles, campings y refugios), se implican con la seguridad en montaña y toman un papel activo con sus clientes/visitantes. La prioridad es facilitar información sobre seguridad en relación a las actividades de las que se habla, pero también educar en seguridad en montaña a quie-

nes informan. Hay más de 370 puntos RIV en las montañas de Aragón, atendidos por cerca de 700 informadores.

Los miembros de la RIV recomiendan rutas y actividades según el perfil del grupo que les pregunta, las condiciones de la montaña en ese momento y la previsión meteorológica. Ofrecen información práctica para realizar esas actividades con seguridad, aportando datos objetivos, estado actual y material necesario.

Además, desde la RIV se reparten de manera gratuita los mapas de Montaña Segura por valles, con propuestas concretas sobre las rutas más habituales en cada uno de ellos.



## OBSERVATORIO DE LA MONTAÑA DE ARAGÓN

En 2018, el Gobierno de Aragón creó el Observatorio de la Montaña de Aragón, órgano colegiado de consulta, colaboración y participación dedicado a la prevención y reducción de los accidentes en las montañas, cuevas y simas y en el medio natural en general. Su finalidad es impulsar las políticas de seguridad de la Comunidad Autónoma en el medio natural en general y en la montaña en particular, analizar y valorar la casuística sobre los accidentes y establecer pautas y estrategias de prevención. El OMA está integrado por representantes de todas las administraciones, entidades y organizaciones relacionadas con la actividad montañera en todas sus modalidades. Tiene 4 grupos de trabajo dedicados al estudio del marco legal, escenarios y perfil de usuarios, accidentes e incidentes en montaña y desarrollo económico y seguridad.

ENLACES DE INTERÉS

**MONTAÑA SEGURA**  
[montanasegura.com](http://montanasegura.com)

**OMA**  
[observatoriomontanaragon.com](http://observatoriomontanaragon.com)



Rutas y puntos de información



Senderismo



Podcast



Mapas por valles



Alta montaña estival

Algunas propuestas exigen conocimientos y equipamiento especial para garantizar nuestra seguridad



El OMA es el marco ideal para facilitar que todos los niveles de la administración se impliquen en la seguridad en montaña. Facilita enormemente la comunicación y coordinación de los recursos e iniciativas que surgen en torno a esta temática, además de ser el foro en el que se plantean nuevas necesidades y soluciones. En su web [observatoriomontanaragon.com](http://observatoriomontanaragon.com) se puede consultar toda la información sobre el mismo.



**OMA**  
Observatorio de la Montaña de Aragón