

## SENDERISTAS:

### CASI LA MITAD DE LOS RESCATES EN MONTAÑA EN ARAGÓN

Texto: María Sibirana. Fotos: programa Montaña Segura

# PRACTIQUEMOS SENDERISMO, PERO CON SEGURIDAD



Los paneles de los senderos señalizados nos ofrecen mucha información práctica para disfrutar del recorrido (en la imagen, Sendero Turístico de Aragón PR-HU 192)

El verano es una de las estaciones en las que más nos animamos a practicar el senderismo. El buen tiempo, la amplitud de las horas de luz, las vacaciones y la búsqueda de lugares donde refrescarnos invitan a ello. En principio, es una actividad que puede adecuarse a todo tipo de personas y de bajo riesgo, sin embargo casi la mitad de los rescates en montaña realizados en Aragón fueron a grupos de senderistas. Por ello nos parece oportuno analizar esos datos y apuntar algunas pautas para evitar que mañana seamos nosotros parte de esa estadística. Aunque la formación y la experiencia nos avalen, nunca está de más recordar aquello que nos ayudará a tener una agradable experiencia cuando salgamos, y a regresar sin lamentos. Nos hacemos eco de la información y recomendaciones de la campaña Montaña Segura (promovida por el Gobierno de Aragón, Aramon y la Federación Aragonesa de Montañismo).



Aproximadamente el 45 % de los rescates en montaña que se vienen realizando en Aragón son motivados por practicantes de senderismo, actividad que, en principio, se considera sencilla y de bajo riesgo. Hay dos circunstancias a tener en cuenta para explicar estas cifras. La primera, que el número de practicantes de senderismo es muy elevado en relación a otras actividades de mayor riesgo (barranquismo, escalada, montañismo...); la segunda, que es la que nos motiva hoy, que muchas personas confunden practicar senderismo en el medio natural con «dar un paseo», confusión o inconsciencia que puede tener consecuencias desagradables.

Los meses de julio y agosto son los que registran mayor número de rescates y junto con septiembre (el tercer trimestre) concentran la mitad de los rescates en montaña. Así que un recordatorio de buenas prácticas antes en este tiempo estival, nos vendrá muy bien. No olvidemos también que en Aragón contamos con una excelente y extensa red de senderos señalizados (Senderos Turísticos, GR, PR, SL...), lo que aporta seguridad, nos facilita la información previa necesaria sobre la ruta y nos permite elegir la más adecuada por distancia, tipo de recorrido, desnivel, esfuerzo necesario...

Equiparse adecuadamente (calzado, ropa, mochila...) nos permitirá disfrutar con seguridad en nuestras salidas



El análisis de los datos recopilados de rescates en el Pirineo aragonés en verano nos dice que en el 50 % de los casos la «sobreestimación de posibilidades» fue uno de los precursores de la necesidad de rescate, una falta de planificación. A su vez, en el 22 % de los grupos rescatados todas las personas estaba ilesas: no tenían ninguna causa física que les impidiera continuar la marcha, aunque sí problemas relacionados con su «habilidad» para seguir adelante.

Por otro lado, en el 77 % de los casos el accidente que provoca el rescate se produce en condiciones meteorológicas no adversas (despejado y nublado sin precipitación), y el 63 % se originan en el tramo de descenso de la actividad. La estadística de rescates en Aragón nos apunta algunas claves a tener en cuenta para evitar o minimizar la posibilidad de que ocurran percances indeseados cuando salimos a caminar al medio natural.

Arriba, la alta montaña exige conocimientos y preparación específicos. Abajo, los senderos señalizados aportan seguridad al senderista



## PLANIFICA, EQUIPA, ACTÚA

Estos datos nos llevan a recordar tres reglas para prevenir y evitar problemas en todo tipo de actividades en el medio natural, incluido el senderismo, aunque se trate de una sencilla excursión: planificar la salida, equipar adecuadamente la mochila y actuar con prudencia. Planificar y equiparnos es algo que debemos hacer antes de empezar a caminar, en senderismo es algo relativamente sencillo y económico así que no tenemos excusa para no hacerlo bien. Se trata de prevenir problemas como estos que vamos a comentar.

### EXTRAVÍOS Y DESORIENTACIONES

Llevar con nosotros y saber leer un mapa puede evitar extravíos. Hay mucha cartografía gratuita (como los mapas de Montaña Segura, en la web), así que el coste no es excusa: ¡se puede llevar un mapa por el coste de una fotocopia! Por otro lado, utilizar una APP para hacer funcionar el teléfono como un GPS senderista nos permitirá también llevar el mapa digital y el trazado (*track*) de nuestra excursión: es casi imposible perderse llevando y sabiendo utilizar este material, eso sí, no debemos olvidar que tendremos que economizar batería y añadir a la mochila un cargador portátil o batería adicional para evitar quedarnos «a oscuras».

### ENRISCAMIENTOS Y BLOQUEOS

En la planificación debemos detectar si hay pasos de gran verticalidad que puedan generarnos vértigo y bloqueo, y valorar alternativas. Ya en la ruta, si subimos por un terreno muy vertical o que nos ofrece dudas, conviene de vez en cuando ponerse de cara al valle y, antes de continuar, valorar bien si vamos a ser capaces de bajar por allí. Subir siempre es más fácil que bajar.

#### 1 PLANIFICA LA EXCURSIÓN



DEJA DICHO DÓNDE VAS y tu hora de regreso

CONOCE HORARIO DISTANCIA Y DESNIVELES



#### 2 EQUIPA TU MOCHILA



Gorra 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

### AGOTAMIENTO Y DESHIDRATACIÓN

Hay personas que, por cansancio extremo o deshidratación, no son capaces de continuar y precisan un rescate. Tenemos que evaluar previamente la forma física y la experiencia en el medio de todos y cada uno de los miembros del grupo, calcular horarios parciales en la excursión para poder evaluar si vamos bien y, si acumulamos mucho retraso, darnos la vuelta y dejarlo para otra ocasión. Hay que conocer la previsión meteorológica y las temperaturas máximas esperadas, llevar agua suficiente un mínimo 1/1,5 l por persona (los lugares previstos de acopio pueden estar secos o contaminados), beber antes de tener sed, protegerse del sol, evitar las horas de más calor y madrugar para aprovechar la fresca y disponer de más horas de luz.



### ESGUINCES Y TORCEDURAS

Una lesión de tobillo (o de rodilla) puede llevar al traste todas nuestras previsiones. Mala suerte al margen, evitaremos las tres causas que suelen provocar este contratiempo: el uso de calzado inadecuado, el cansancio extremo y la excesiva relajación. No debemos salir al medio natural con calzado urbano, y asegurarnos de que la suela tiene un buen dibujo que nos evite resbalones. Una correcta hidratación y alimentación evitará junto con el cálculo de horarios totales y parciales, nos permitirá prevenir ese agotamiento y valorar si debemos darnos la vuelta antes de seguir y exponernos a una lesión.



### PRACTICAR SENDERISMO CON SEGURIDAD ES UNA DECISIÓN PERSONAL

pero también es una responsabilidad. Debemos preguntarnos si nosotros mismos y el resto del grupo tenemos la preparación necesaria para realizar la excursión prevista. Una herramienta para saberlo es el cuestionario de **autoevaluación** que encontraremos en la web de Montaña Segura, donde encontraremos también muchísima información general sobre seguridad en el medio, y muy concreta sobre determinadas salidas y ascensiones.



Sobre todo esto y mucho más encontrarás información y enlaces de interés en este enlace: [montanasegura.com/motivos-por-los-que-una-actividad-senderista-puede-acabar-en-rescate](https://montanasegura.com/motivos-por-los-que-una-actividad-senderista-puede-acabar-en-rescate).

Aunque nos avale la experiencia, nunca está de más refrescar conocimientos y una forma muy cómoda de hacerlo puede ser escuchando los pódcast de Montaña Segura, que en solo 10 minutos nos ponen al día (disponibles en plataformas como Ivoox, Spotify, YouTube, Amazon music o Podcasts Apple), en este enlace: [montanasegura.com/el-podcast-de-montana-segura-en-diez-minutos](https://montanasegura.com/el-podcast-de-montana-segura-en-diez-minutos).



#### ENLACES DE INTERÉS

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

**Senderos Turísticos de Aragón**  
[senderosturisticos.turismodearagon.com](https://senderosturisticos.turismodearagon.com)

**Senderos FAM**  
[senderosfam.es](https://senderosfam.es)

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

# 35ª EDICIÓN FESTIVAL CASTILLO DE AÍNSA 2025



28 de Junio al 13 de Julio

28/6 LAS MIGAS

4/7  
**RITA PAYÉS**  
**JOAQUÍN PARDINILLA SEXTETO**

5/7  
**HUECCO**  
**LOS BENGALA MALLAZO**

6/7  
**ALAIN PÉREZ & LA ORQUESTA**



**KAISÁ'S MACHINE | ALEJANDRO ESPERANZA Y PABLO PÉREZ ALONSO |  
FRANCHO SARRABLO & LOS INDÓMITOS ERRANTES | LA CORRAL |  
TITIRITEROS DE BINÉFAR | SOFÍA DÍAZ GOTOR Y HELENA MILLÁN | PAI |  
TÍTERES ALAKRÁN | PROYECTO JAZZ FOR KIDS |  
ARTERIA PRODUCCIONES | ENCUENTRO DE FOLCLORE | SEDA JAZZ KIDS BAND |  
JULEN RODRÍGUEZ | EMMA SÁNCHEZ | MUJERES QUE CUENTAN |**

Venta de entradas en:



[www.festivalcastillodeainsa.com](https://www.festivalcastillodeainsa.com)