

Especialidad JA – Campamento de Invierno



INTRODUCCION

Recuerde, el tiempo frío es un adversario que puede ser muy peligroso. Cada vez que usted se aventura en el frío, usted está poniéndose contra los elementos. Con un poco el conocimiento del ambiente, planes apropiados, y el equipo apropiado, usted puede superar los elementos. Cuando usted quita uno o más de estos factores, la supervivencia se pone difícil y estará en aumento. Recuerde, el tiempo invernal es muy inconstante. Prepárese para adaptarse a las condiciones en un cambio repentino aun durante un día soleado y claro. El frío es una amenaza, ya que disminuye su habilidad de pensar y debilita su fuerza para salir adelante, lo único que tendrá en mente es estar caliente. El frío es un enemigo insidioso; él entorpece la mente y el cuerpo, y su fuerza de voluntad.

Las regiones frías incluyen las áreas árticas y sub-árticas. Usted puede clasificar como el 48 por ciento de la tierra total del hemisferio norte como una región fría debido a la influencia y magnitud de temperaturas aéreas. La elevación también tiene un marcado factor en definir las regiones frías.

Dentro de las regiones de tiempo frías, usted puede enfrentar dos tipos de ambientes --mojado o seco. Sabiendo en que el ambiente esta su área afectará la planificación y ejecución

Reglas básicas de exploración al aire libre:

- **Los bosques y desiertos no son los parques.** Usted está solo, completamente dependiente en sus habilidades individuales, energía y conocimiento. Si usted es descuidado, usted podría herirse, o algo más peor. Si la confianza completa en si mismo no le agrada a usted, entonces piensa dos veces antes de que usted intente un viaje y sobre todo de noche.
- **La naturaleza es absolutamente indiferente a su presencia.** El rugido del viento, lo caliente del calor, las tormentas de nieve, deslizamientos de rocas, las tardes de verano idílicas, los ocasos magníficos, los momentos del revelación, de quietud y silencio. Etc. Lo bueno y lo malo de la naturaleza puede ser difícil de predecir en cualquier día. Siempre este preparado para lo inesperado.
- **El viaje en el campo requiere un cambio de pensamiento y comportamiento.** Las tierras salvajes son especiales, nuestros paseos en el bosque o desierto son tesoros que deben aproximarse con la alegría y un grado de reverencia. Pise ligeramente donde usted viaje. Evite los estampidos, la basura, la comoción y otros subproductos de la urbanización.
- **Sea Limpio y Responsable.** El refrán famoso de "Tome fotos, deje sólo huellas," y " Sólo usted puede prevenir los fuegos del bosque" son validos en todo tiempo. En el campo, nadie viene y limpia después de usted. Usted debe tomar responsabilidad por todas sus acciones. No deje un impacto duradero en la tierra. Haga que las personas que vienen detrás de usted pueden disfrutar las mismas sensaciones de paz y belleza que usted experimentó.

PLANEANDO SU VIAJE

Tenga presente estos indicadores:

- **Escoja a un compañero.** Evite ir solo en sus primeros campamento en los bosques. Asíciense con alguien que tiene alguna experiencia en el campo y que comparte sus ambiciones (por lo que se refiere a la distancia, la elevación, etc.) y, pretenciosamente, quién está de acuerdo con su idea de un paso de excursionismo cómodo. Muestre la cortesía a otros en el sendero.
- **Escoja un destino.** Escoja una área del campo lejos de casa, que tenga un sendero establecido, visitas regulares y campamentos establecido. Limita tu primera excursión a una estancia de 1-noche para que usted este dentro de un punto de salida de paseo de un día en caso de que las cosas no estén funcionando.

- **Piense por adelantado.** Investigue y seleccione un viaje conveniente para sus habilidades y condiciones. Consulte guías y condiciones del tiempo. Confiera información con el personal de la estación del guardabosque o el centro de visitantes y pregunte por las condiciones del sendero y por actividad de animales salvajes en el área, etc.
- **Prepárese.** Haga una caminata local para practicar con su equipo y ver si necesita hacer algunos ajustes. Use sus botas con anticipación y moldéelas poco a poco. Las ampollas pueden detenerlo literalmente en sus huellas. Busque los boletines meteorológicos. Recoja anuncios adicionales y Guárdelos con su mapa para tener una referencia a la mano.
- **Considere obtener un equipo alquilando o pida prestado para su primer viaje.** Experimente en el campo y esto le ayudará a ser más inteligente en sus compras y en su selección. Busque algo que satisfice sus necesidades a largo plazo

¿Si Usted aspira a ser un aventurero verdaderamente organizado? Entonces antes de que camine por el sendero debe de:

- **Evalúe** qué equipo se necesita para este campamento o viaje y sea específico.
- **Repase su lista** antes de que usted salga de casa para asegurarse que tiene todo lo que usted necesita.
- **Re-cheque** su equipo viejo para asegurarse está en al orden y bueno.
- **Empaque** su mochila la noche anterior a su viaje, o unos días antes de la fecha de su salida, ensaye come empaquetar. Si a usted le falta algo, es bueno descubrir esto lo mas temprano y corregirlo.

REQUISITOS

1. Complete el Honor de Campamento

2. Haga una lista completa de del equipo necesario para el campamento de invierno hasta posibles temperaturas de sub-cero (-18°), tormentas y nieve.

Lista de Acampar de Invierno

(Seleccione las cosas que se ajusten a los planes de su campamento y las condiciones del tiempo)

Los 10+ Esenciales

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ropa apropiada para invierno (por capas) | <input type="checkbox"/> Mapa del área en cubierta de plástico |
| <input type="checkbox"/> Agua para beber y Comida suficiente | <input type="checkbox"/> Brújula y/o GPS |
| <input type="checkbox"/> Encendedor y Cerillos (en caja de protección) | <input type="checkbox"/> Lámpara de cabeza (con baterías y foco extra) |
| <input type="checkbox"/> Botiquín de Primeros Auxilios | <input type="checkbox"/> Protección para el Sol: Anteojos (con su estuche),
Bloqueador de Sol, Pomada para los labios |
| <input type="checkbox"/> Navaja de bolsillo o cuchillo | <input type="checkbox"/> Bolsas de Basura y cuerda |

Capa Interior

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ropa interior de Nylon o diseñadas para el frío de manga larga y pantalón largo | <input type="checkbox"/> Pantalones calientes de fleece o lana |
| <input type="checkbox"/> Camisas de manga larga de Fleece o Lana | <input type="checkbox"/> Chaleco de lana o fleece |
| <input type="checkbox"/> Pantalones que sequen rápido (Nylon) | <input type="checkbox"/> |

Capa Exterior

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Chamarra o Parka insulada | <input type="checkbox"/> Guantes con proteccion para el agua |
| <input type="checkbox"/> Sweater o chamarra de fleece o lana | <input type="checkbox"/> Guantes (fleece o lana) |
| <input type="checkbox"/> Gorra (fleece o lana) | <input type="checkbox"/> Buffanda |
| <input type="checkbox"/> Pasa Montaña o balaclava | <input type="checkbox"/> Pantalones de Invierno *Ski insulados |

Calzado

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Botas para las condiciones del terreno que sean resistentes al agua | <input type="checkbox"/> Calcetines para usar como forro (Nylon) |
|--|--|

- Botas insuladas
- Calcetas o calcetines para caminar (lana o fleece)
- Equipo de Acampar**
- Mochila con su cubierta
- Mochila de un día
- Carpa, Plástico tarp or sacó bivy
- Estacas
- Cubierta de plástico
- Plástico para el piso
- Bolsas de nylon (para organizar las cosas)
- Bolsas de plástico de dif tamaños (Zip Lock)
- Bolsas de plástico para la basura
- Bolsa de Dormir (en bolsa de plástico)
- Saco de compresión
- Colchón de hule espuma cerrado (Dormir)
- Colchón de hule espuma cerrado (Sentarse)
- Mapa del área en cubierta de plástico
- Compás y GPS
- Radio para tener la información del tiempo
- Comida y agua (suficiente y adecuada)
- Estufa y gas
- Encendedor y Cerillos (en caja de protección)
- Utensilios para cocinar
- Platos. vaso o taza insulada
- Botellas para el agua
- Termos (no de vidrio)
- Purificador de agua (puede usar pastillas)
- Jabón Biodegradable y estropajo
- Cuerda delgada de 100 pies

Equipo de Acampar

- Botiquín de primeros auxilios (Band aids, Tylenol, Pepto Bismol, Antiseptic, etc)
- Lámpara de cabeza (con baterías y foco extra)
- Protección para el Sol: Anteojos (con su estuche), Bloqueador de Sol, Pomada para los labios
- Navaja de bolsillo o cuchillo
- Silbato y Herramienta multiusos

Cosas Personales

- Papel de Baño
- Pasta y cepillo dental
- Toalla pequeña
- Desodorante
- Cepillo o peine para el cabello
- Otras cosas personales

Otras Cosas Importantes

- Planes de Viaje (dejar una copia en el carro y otra con un amigo responsable en la ciudad)
- Biblia y Lección
- Guías de Campo
- Cuaderno y tapiz
- Cámara y film
- Dinero

3. Explique los principios de mantener una temperatura caliente y seca con el uso adecuado de ropa y equipo del dormir bajo todas las temperaturas bajo cero mientras camina, descansa o duerme.

La vestimenta es tu primera defensa al estar en el campo. Te mantiene caliente en el invierno, fresco en el verano, seco en una tormenta y protegido contra los insectos. Con unas pocas piezas de ropa bien seleccionadas, le puedes hacer frente a cualquier situación que se presente. Recuerda que la ropa por capas es mas efectiva que usar una chamarra gruesa.

Para poder decidir mejor, es bueno saber sobre las telas de las cuales se hace la ropa:

- **LANA.** La lana es durable y resistente al agua, y aun cuando está empapada puede mantener confortable al que la lleva puesta. La ropa de lana es ideal para el clima frío, e inclusive para el fresco de algunas tardes de verano. La lana es excelente para hacer frazadas, medias para caminar, sombreros y guantes. Si alguien descubre que la lana le irrita la piel puede usarla sobre ropa hecha de Otro material.

- **ALGODÓN.** El algodón es una tela fresca, confortable y fuerte, pero a diferencia de la lana, no te mantendrá caliente cuando está mojada. En clima caliente es una ventaja. La ropa interior y las medias, así como las gorras, camisas y pañuelos, son hechas de algodón.
- **SINTÉTICOS.** Las telas hechas por el hombre tienen muchos usos para la actividad al aire libre. Muchas son resistentes al agua y al viento. Son fuertes, livianas y fáciles de limpiar, por lo cual se usan para ropa de lluvia, rompevientos, carpas, mochilas y bolsas de dormir. Siendo que la tela sintética se derrite a altas temperaturas, se debe tener cuidado cuando se la usa cerca del fuego.
- **COMBINACIONES.** Las telas combinadas tienen la ventaja de tener varios materiales en una sola pieza de ropa. Por ejemplo, una tela combinada de fibra sintética y algodón es ideal para el uniforme de Conquistadores; le da buena apariencia y al mismo tiempo es fuerte para las actividades del campo. Una tela combinada de fibra sintética con lana es buena para las medias largas, evita que se encojan las camisas y es buena también para chaqueta de abrigo.

La ropa apropiada para una caminata depende de a dónde vas, la época del año, la clase de clima, y tus preferencias personales. A continuación encontraras dos listas de las necesidades básicas de ropa de alguien que camina con mochila; una lista es para una caminata en un verano normal, y la otra para una caminata en un invierno normal. Escoge ropa que sea fácil de cambiarse si la temperatura varía.



ROPA PARA LLUVIA.

No importa cuán claro sea el cielo cuando empacas para una caminata, asume que el tiempo puede cambiar y ponerse feo. Esto significa que debes llevar un poncho o impermeable, una cubierta para la mochila, y quizá pantalón para lluvia. Un poncho largo provee seguridad durante la lluvia tanto para el caminante como para su vestimenta. En emergencias el poncho también se puede usar en forma temporal como refugio. Con viento fuerte, sin embargo, se puede volar, y no darla protección completa en montañas elevadas o tormentas fuertes. Los impermeables son muy útiles. Algunos modelos tienen capucha y buenos bolsillos. Deben ser de poco peso. Los pantalones impermeables son buenos pues protegen las piernas de la lluvia, el viento y el fango. La ropa de lluvia debe quedar holgada para permitir que la condensación sea ventilada.

A pesar de que la mayoría de las mochilas pueden repeler la lluvia por algún tiempo es mejor poner una cubierta impermeable para asegurar que la ropa se mantendrá seca. Tú mismo puedes hacer una muy sencilla con una bolsa de plástico o puedes comprar una ya hecha y a la medida de tu mochila. Recomendamos también usar bolsitas de zip lock de 1 o 2 galones para poner toda la ropa dentro de ellas y así tenerlas secas, limpias y ordenadas.

CUIDADO DE LOS PIES

Para quien camina con mochila, los pies son tan importantes como lo es el avión para un piloto o el barco para un marinero. Los pies te transportan de un lugar a otro, y cuando están en buenas condiciones puede ser que ni los notes. Pero si se llegan a irritar ellos manifestarán su inconformidad como si fuera una venganza. Debes mantener tus pies limpios y secos, y cortar tus uñas en forma apropiada. Dale atención a cualquier irritación antes de que se convierta en una ampolla. El cuidado apropiado de los pies también incluye la correcta selección del calzado:

BOTAS.

La mayoría de los que caminan con mochila prefieren unas buenas botas de caminata. Debes recordar sin embargo que un kilo de peso en tus pies equivale a cinco kilos sobre tu espalda, es obvio entonces que tus botas deben ser livianas, aunque fuertes.

Para excursionismo de invierno, ten siempre botas que sean a prueba de agua, busca botas que puedan "respirar" permitiendo que la humedad de tus pies pueda salir pero que no dejen que entre el agua. Los ojillos deben ser fuertes y seguros. Suelas de cuero duro dan más agarre a tus talones de tal forma que se deslicen sólo un poquito. Lleva un par de botas de invierno afelpadas para usar en los alrededores del campamento y permitir así que descansan tus pies y piernas



Las botas nuevas generalmente son duras. Necesitas ablandarlas antes de usarlas en una caminata. El proceso lleva un poco de tiempo pero es simple. Primero, aplica a tus botas la crema recomendada por los fabricantes. Después usa las botas alrededor de la casa y en caminatas cortas.

Gradualmente extiende la distancia de estas caminatas y pronto las sentirás como parte natural de tus pies. Cuando las botas se mojan deben secarse a una temperatura normal. Nunca se deben exponer a más calor del que puedes soportar en tu mano. Secar las botas en la fogata es la mejor manera de arruinarlas.

MEDIAS

Caminantes con experiencia muy a menudo usan dos pares de medias, ya sea dos pares de medias de lana de un grueso normal, o un par de medias delgadas por debajo de un par de medias gruesas de lana. La lana permiten que salga la humedad de tus pies evitando así las molestas ampollas. Te darás cuenta que una combinación diferente de grosor y de tela en las medias es más cómodo. De cualquier manera lleva varios pares en tu mochila para cambiarlas de vez en cuando durante una caminata larga. Medias limpias son un refrigerio para los pies calientes y cansados. Puedes colgar las medias húmedas sobre el exterior de tu mochila para que se sequen al sol mientras caminas



SACO DE DORMIR

El saco de dormir es uno de los elementos más importantes que tiene que llevar un excursionista cuando esta de campamento, ya que te proporciona abrigo y protección cuando deseas descansar después de una agitada excursión o actividad al aire libre (en la intemperie, dentro de una carpa o en algún refugio en la montaña). Gracias a su diseño nos permite guardar el aire caliente atrapado entre el excursionista y el saco. Este aire al calentarse por el calor del cuerpo forma una barrera que te protege del aire más frío que se encuentra en la superficie. Por lo que recomendamos el **Sacos tipo Momia**. Éstos son los sacos que tienen forma tubular o de ataúd en donde se privilegia la forma ajustada, permitiendo así ahorrar peso y aumentar al máximo la retención de calor. Su forma empieza estrecha en los pies, poniéndose lentamente más ancho hacia los hombros, terminando en una capucha.



Ventajas: La capacidad de conservar calor, ahorrar espacio y peso. La existencia de un gorro le permite retener mayor calor ya que la cabeza concentra mucho calor. Si se esta desprotegido se pierde rápidamente el calor corporal.

Desventajas: La forma estrecha puede ser restrictiva, incómoda para dormir para algunas personas.

Tamaño y Peso

El tamaño del saco es una de las características más importantes ya que ocupará gran parte del espacio de la mochila y más que cualquier otro artículo. Así que debes escoger el más ligero con el tamaño lo más pequeño posible (hoy se pueden comprimir mucho de estos sacos, reduciendo así su tamaño), pero que cumpla con las condiciones de abrigo que necesitas.

Los Cuidados

Preocúpate siempre de una adecuada ventilación del saco evitando manipular fuego cuando te encuentres en su interior.

Siempre que salgas de excursión asegúrate que este en buen estado en especial los cierres y la tela.

Mantenlo siempre limpio y lávalo según las instrucciones del fabricante (una vez al año con uso normal)

Seca cualquier humedad alrededor de tu bolsa, especialmente si es de plumas. Siempre se debe guardar sin comprimirse, ya sea de plumas o fibra sintética.

COLCHONETAS O COLCHONES

Cuando nos acostamos para dormir, la parte de la bolsa que queda debajo nuestro se comprime por el peso de nuestro cuerpo, así que en realidad todo lo que hay entre nuestro cuerpo y el suelo son algunas plumas aplastadas o relleno sintético, más algún plástico muy delgado. Uno de los secretos para dormir sin frío es aislarse del suelo. Para esto necesitamos un colchón o colchoneta.

Los **colchones de hule espuma de poros cerrados o compactos** son los mejores que tenemos disponible para aislarnos del suelo. Debido a que los poros están sellados, el agua no es absorbida por lo que se tiene un colchón a prueba de agua. Su textura es compacta. El aire queda atrapado en los poros, por lo que no se necesita que sea grueso, y aunque los hay de varias mediadas la mayoría son bien delgados, de muy poco peso pero muy efectivos. Es ideal para campamento de invierno.



4. Liste y Explique las características de la selección de un campamento de invierno.

Si en algún momento te encuentras en una situación de supervivencia puede ser que sea necesario que construyas un refugio. El refugio que vayas a construir dependerá del tipo de protección que necesites: frío, calor, lluvia, viento o insectos. También va a depender del tiempo que permanezcas en él. Las áreas arboladas normalmente proporcionan la situación mejor, mientras las áreas planas tienen sólo nieve como construir el material. Las áreas arboladas tienen madera para la construcción del refugio, madera para el fuego, y protección del viento. En las zonas forestales será más conveniente cobijarte bajo un árbol caído que gastar energía en construir uno nuevo. En montes y bosques encontrarás suficiente material para construir una choza.

Construya un refugio no más grande que lo que necesita. Esto reducirá la cantidad de espacio para calentar. Un error fatal en la construcción de un refugio en tiempo de frío, es hacerlo grande que robe el calor del cuerpo en lugar de salvarlo. Guarde el espacio del refugio pequeño. Nunca duerma directamente en la tierra. Extienda algunas ramas del pino, césped, u otro material aislante para impedir que la tierra absorba el calor del cuerpo.

Nunca duérmase sin apagar su estufa o lámpara. El monóxido de carbono envenenando pueden ser el resultado de un fuego en un refugio sin ventilación. El monóxido de carbono es un gran peligro ya que es descolorido e inoloro. Cuando quiera tener una llama abierta, siempre verifique su ventilación. Incluso en un refugio ventilado, la combustión incompleta puede causar el envenenamiento del monóxido de carbono. No hay normalmente ningún síntoma. La inconsciencia y muerte pueden ocurrir sin advertencia. A veces, sin embargo, hay sensación de quemazón de los ojos, dolor de cabeza, pulso golpeado, adormecimiento, o náusea. La una señal característica, visible de envenenamiento del monóxido de carbono es la coloración en los tejidos de los labios el color es de cereza rojo. Si tiene estos síntomas deje entrar enseguida el aire fresco.

Reglas Generales:

Elige el lugar de refugio cuidadosamente, explorando la zona para ver la posibilidad de encontrar casas abandonadas o refugios ya construidos.

No construyas tu refugio en una ladera muy inclinada o en zonas donde se puedan desprender aludes o avalanchas de piedra o de nieve.

Si puedes, sitúate en bosques para no carecer de leña. Un sitio ideal es a una distancia cómoda (pero no tan cerca) del agua, de esta forma tendrás alimento, agua y leña.

Construye el refugio con las puertas perpendiculares a la dirección del viento.

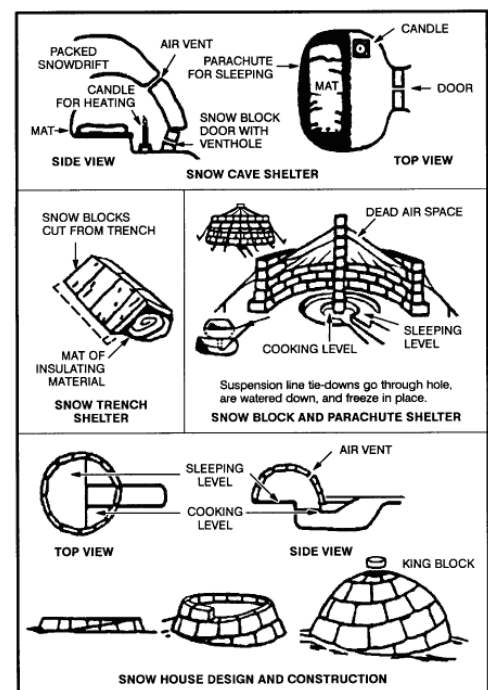
No construyas tu refugio en el cauce de un río seco o en la orilla del agua, donde una crecida repentina pudiera destruir tu refugio. Utiliza cualquier barrera natural, que sea segura, rocas, madera o follaje, para rodear tu refugio.

Nota: En frío extremo, no use metal, para el refugio. El metal dirigirá hacia fuera del refugio el poco calor que pueda generar.

5. Describa y muestre donde sea posible, la preparación de nivel de una tienda en la nieve, y arme una tienda en condiciones de invierno.

La cueva en la nieve, es el refugio más eficaz debido a las calidades aislantes de nieve es. Recuerde que toma tiempo y energía para construirlo y que usted se mojará mientras este construyéndolo. Primero, usted necesita encontrar una ladera (con una profundidad aproximada de 3 metros) que usted puede excavar. Mientras esta construyendo este refugio, guarde el tejado arqueado para permitir que los lados lo detengan firmemente.

Construya la plataforma para dormir superior a la entrada. Separe la plataforma durmiente de las paredes de la cueva o excave una trinchera pequeña entre la plataforma y la pared. Esta plataforma impedirá que cuando la nieve se derrita lo moje a usted y a su equipo. Esta construcción es especialmente importante si usted tiene una fuente de calor en la cueva de nieve. Asegure que el tejado es bastante alto para que usted pueda sentarse en la plataforma. Bloquee la entrada con un bloque de nieve u



otro material y use el área de la parte de abajo para cocinar. Las paredes y techo deben ser por lo menos 30 centímetros espesos. Instale un cono de ventilación. Si usted no tiene una ladera para construir una cueva de nieve, usted puede hacer una variación de él amontonando la nieve en un montón lo suficientemente grande para excavar dentro de él.

En la figura 15-4 muestra otras formas de hacer los refugios. La idea detrás de este refugio (Figura 15-4) es usar las calidades aislantes de la nieve. Si usted está en una área de nieve apretada, los bloques de nieve los puede usar como la tapa de arriba (Iglú). Si no, usted puede usar un poncho u otro material. Construya sólo una entrada y use un bloque de nieve o mochila como la puerta.

Es conveniente que tenga el material para cortar los bloques de nieve y que la nieve sea la correcta para ser usada así.



El Refugio del Árbol caído

Para construir este refugio, encuentre un árbol caído y excave debajo fuera la nieve él (Figura 15-6). Las nieves no serán profundas bajo el árbol. Si usted debe quitar las ramas del interior, úselos para nivelar el suelo.

El Refugio del árbol-hoyo

Excave la nieve fuera de tronco y base de un árbol grande y conveniente. No esarbe muy profundo cerca de la base del árbol. Use las ramas cortadas para formar el refugio. Use una rama con hojas molidas como la tapa de arriba para impedir que la nieve caiga del árbol en el refugio.

Si lo construyó propiamente, usted puede tener la visibilidad del 360-grado.



6. Prepare un menú de una comida balanceada para 3 días para su campamento de invierno.

Menú

Desayuno	Cereales, embutidos y pan
Almuerzo	Arroz a la cubana con tomate y huevo frito, filete de pescado yogurt y fruta
Cena	Buffet de ensaladas, filete de pollo con patatas fritas, fruta

Menú para gente diabética:

Desayuno	Cereales de trigo con leche lowfat, o sándwich de queso Oaxaca, fruta fresca, yogurt fat free
Almuerzo	Sopa de vegetales, ensalada con limón, filete de pescado o spaghetti, fruta, bebida sin azúcar.
Cena	Sopa de lentejas, Quesadillas, pico de gallo, frijoles, arroz con leche o fruta, bebida sin azúcar

7. Saber como obtener agua de la nieve.

Hay muchas fuentes de agua en el ártico y subantártica. Su situación y la estación del año determinarán donde y cómo usted obtiene el agua. Las fuentes de agua en estas regiones son más sanitarias que en otras regiones debido a las condiciones climáticas y medioambientales. Sin embargo, siempre purifique el agua antes de beberla. Durante los meses de verano, las mejores fuentes naturales de agua son los lagos de agua dulce, arroyos, estanques, ríos, y hoyos de agua.

En época de invierno el agua puede estar congelada y no ser tan accesible, pero usted puede fundir el hielo de agua dulce y la nieve para hacer agua. Completamente funda el hielo o la nieve antes de ponerlos en su boca. Intentando fundir el hielo o nieve en su boca se lleva el calor del cuerpo y puede causar lesiones en su interior. Usted puede usar el hielo del mar para fundir. Ocupe el hielo viejo de agua de mar, a tiempo, el hielo del mar pierde su salinidad. Usted puede identificar este hielo por sus esquinas redondeadas y el color azulado. Usted puede usar el calor del cuerpo para fundir la nieve. Ponga la nieve en una bolsa de agua y ponga la bolsa entre sus capas de vestir. Éste es un proceso lento, pero usted puede usarlo en el movimiento o cuando usted no tiene fuego.

Nota: no gasta combustible para fundir hielo o nieve cuando tenga agua bebible que este disponible de otras fuentes.

Cuando el hielo está disponible, fúndalo, en lugar de la nieve. Una taza de hielo rinde más agua que una taza de nieve. El hielo también tarda menos tiempo para fundirse. Empiece con una cantidad pequeña de hielo y , agregue más hielo o nieve. Si tiene agua agregué un poco de agua a la hoya antes de fundir el hielo para evitar quemar la hoya y el agua tenga un sabor desagradable.

Otra manera de fundir el hielo o la nieve es poniéndolo en una bolsa hecha de material poroso y suspendiendo la bolsa cerca del fuego. Ponga un recipiente bajo la bolsa para coger el agua.

Durante el tiempo frío, evite beber mucho líquido antes de acostarse. Salir por la noche fuera de un saco de dormir caluroso no es efectivo y tendrá más exposición al frío.

Una vez que usted tiene el agua, guárdelo al lado de usted para prevenir que se congele de nuevo. También llene su cantimplora completamente. Permitiendo que el agua chapoteé alrededor y ayudando a impedir que se congele.

8. conozca 5 reglas de seguridad para campamento de invierno.

Todos los participantes deben saber, deben entender, y deben respetar las reglas y procedimientos para las actividades de invierno. Las reglas aplicables deben presentarse y deben aprenderse antes de la excursión, y todos los participantes deben repasarlos antes de la actividad. Cuando todos saben y entienden las razones para las reglas, ellos los observarán.

Las consideraciones especiales para el campamento del invierno incluyen lo siguiente:

- **Liderazgo** . En ningún otro campamento el tipo de liderazgo es tan importante como en el campamento de invierno. Es vital que el líder sea un acampador experimentado con un carácter fuerte.
- **Equipo**. No intente acampar a menos que tenga su equipo completo. Aun cuando el equipo para el campamento de invierno sea más caro que para el campamento de verano, deben de vestirse todos los participantes adecuadamente, y los líderes deben asegurarse que el equipo sea de calidad y conveniente.
- **Condición física**. Debe obtenerse un certificado médico acerca de la habilidad física por cada participante antes de que el entrenamiento preliminar empiece.

Preparación:

- Lleve ropa adecuada por capas para mantenerse seco y caliente
- Lleve Comida y Agua suficiente
- Lleve una carpa de 4 temporadas o material para un refugio
- Lleve el equipo para las condiciones del lugar
- Lleve su botiquín de primeros auxilios.

Ya estando en el lugar:

- Use el sistema del compañero para las excursiones invernales. Los compañeros pueden verificarnos si se esta congelando, asegúrese que nadie se pierde, y ayuda a la moral del grupo entero.
- Planee cubrir no más de 5 millas por día en un viaje usando zapatos de nieve (raquetas) , o 10-12 millas usando esquíes.
- Siempre permita suficiente tiempo, sobre todo si usted planea construir los refugios de nieve.
- La fatiga anima los accidentes. Descanse de vez en cuando al construir un resguardo de nieve; tomando parte en esquí, o en una carrera a campo traviesa. Los descansos periódicos también ayudan a evita la perdida de calorías.
- La nieve es la mejor ladrona en invierno, lleve los artículos pequeños con un lazo o pedazo de cordón de color brillante, los artículos pequeños pueden verse mejor en la nieve si están atados juntos a los artículos más grandes, como un abrigo.
- Siempre pruebe el espesor de hielo antes de aventurarse cualquier distancia de la orilla. Los hielos deben ser por lo menos 3 pulgadas de grosor para un grupo pequeño; 4 pulgadas de hielo son seguras para una grupo mas grande. El espesor de hielo puede variar considerablemente, así que es mejor quedarse en la orilla de loa grandes lagos.
- Anime a todos los de su grupo en llevar ropa exterior de color brillante para que cada persona sea más visible, sobre todo durante el tiempo severo.
- Ponga una estufa o encienda una fogata en una plataforma de leños o piedras para que no se caiga o se apague al fundirse la nieve.
- Nunca use una fogata o una estufa dentro de una tienda o refugio de nieve que no este debidamente ventilado. Una tienda puede coger el fuego, y un refugio de nieve puede ayudar que se lleve al

envenenamiento del monóxido de carbono. Ninguno de estas desgracias potenciales merece la pena del riesgo.

- Tirando una carga encima de la nieve en un trineo o tobogán es generalmente más fácil que llevándolo en una mochila.
- Use las baterías alcalinas en las linternas eléctricas. Las baterías normales deterioran rápidamente en el tiempo frío.

9. Explique los pasos correctos a tomar si queda varado sin equipo en condiciones de invierno.

En primer lugar ore a Dios y después asesore la situación, vea que material tiene.

Protéjase de los elementos. Busque resguardo del viento, y de la nieve construyendo un refugio

Hágase visible lo mas que se pueda sin perder su abrigo, así facilitara ser rescatado

10. Muestre habilidad en prevenir, reconocer y cuidar de congelamiento, hipotermia, ceguera por la nieve, y deshidratación.

En una excursión, la información que llevas en tu cabeza es tan importante como las cosas que llevas en tu mochila. Lo que aprendas antes de salir a una excursión te puede brindar comodidad, mantenerte seguro en el camino y quizá salvar tu vida. Los problemas más comunes en una caminata, tales como ampollas, raspadas, golpes y quemaduras de sol, generalmente no son problemas serios. Jabón, agua y un vendaje solucionarían la mayoría de los problemas médicos que se te presenten. Sin embargo, el peligro de una lesión más seria se agranda por la distancia que separa a la víctima de la ayuda profesional. Por varios kilómetros de viaje él debe depender de sus propios recursos y de los de sus compañeros.

HIPOTERMIA: Clínicamente se define hipotermia cuando la temperatura corporal desciende por debajo de los 35° C. Pero ¿es lo mismo tener sensación de frío y temblores que estar en situación de hipotermia? Pues no. Todos esos síntomas que nos sobrevienen en los días fríos son mecanismos termorreguladores normales del organismo pero no son suficientes para recuperar la pérdida de temperatura en la hipotermia. Así pues, cuando la temperatura corporal desciende a 33 o 34° estos mecanismos, puesto que tampoco son útiles, desaparece. A qué mecanismos nos estamos refiriendo? Pues:

- temblores
- vasoconstricción cutánea (asegura la irrigación en los órganos vitales de nuestro organismo, cerebro y corazón, a expensas de la circulación en extremidades) de aquí la palidez cuando tenemos frío
- aumento de la frecuencia cardiaca en un intento de asegurar el oxígeno a los órganos vitales
- aumento de la frecuencia respiratoria (en un intento de conseguir mayor concentración de oxígeno en sangre)

HIPOTERMIA

A. Clasificación La hipotermia se puede clasificar según la temperatura a la cual llegue el organismo o bien según el tiempo de exposición a ambientes fríos.

Según la temperatura corporal:

Según el tiempo de exposición:

B. Causas de la hipotermia.

Sin duda el agente indispensable para que sobrevenga la hipotermia es el frío (la intensidad del mismo y el tiempo de exposición), sin embargo otras situaciones ambientales como el viento o el grado de humedad ambiental agravan notablemente la sensación de frío. Otros factores que también favorecen la hipotermia y sobre los cuales sí podemos incidir son:

- ropas mojadas o poco adecuadas para la situación ambiental
- alimentación no adecuada o insuficiente
- baja hidratación del organismo
- inmovilidad prolongada
- exceso de ejercicio y agotamiento

C. Sintomatología

La sintomatología difiere y se agrava en función de la gravedad de la hipotermia (y aquí me permitiréis hacer una clasificación un tanto distinta a la que podréis encontrar en los libros puesto que la desaparición de los síntomas propios de hipotermias leves y la aparición de síntomas graves es progresiva)

C.1. Hipotermias “poco graves” (considerándose temperaturas no inferiores a 33°C): A grandes rasgos podemos considerar que todavía se mantienen los mecanismo termorreguladores por tanto encontraremos al paciente:

- con palidez en extremidades superiores y cara
- tembloroso, con escalofríos y castaño de dientes
- pulso y respiración acelerados (una buena manera de tomar el pulso es en la carótida, es decir, a un lado u otro de la tráquea, es fácil que si no tenéis práctica e intentéis localizarlo en la muñeca, es decir, en la arterial radial, no lo encontréis...no os asustéis, vuestro compañero sigue vivo, lo que sucede es que el pulso parece esconderse, hacerse más interno y es difícil de detectar. Cuando toméis el pulso no lo hagáis nunca con vuestro dedo pulgar o gordo puesto que se dice de él “que tiene pulso propio” debido a irrigación arterial

- apático, distante, desconcertado, somnoliento.y obviamente...frío

C.2. Hipotermias graves (considerándose a temperaturas inferiores a los 33° C.y empezando a peligrar la integridad de vuestro compañero)

- la palidez se mantiene
- siguen estando fríos al tocarlos
- la apatía progresa
- la respiración y el pulso siguen acelerados aunque cada vez es más difícil detectarlos, especialmente el pulso. Pero si la hipotermia progresa pueden llegar a paro cardiorrespiratorio, pasando primero por una arritmia, es decir, el latido del corazón es desigual, no se tarda lo mismo entre escuchar el primer latido y el segundo que entre el segundo y el tercero etc.
- lentitud en los reflejos y eso es relativamente fácil de detectar en el reflejo pupilar (sabéis que la parte oscura del globo ocular empequeñece cuando se acerca una luz intensa y recupera el tamaño cuando la luz vuelve a su condición, pues bien, esta recuperación es más lenta de lo normal
- la falta de una irrigación cerebral adecuada puede provocar como (casi seguro a partir de 28° C)
- hay una pérdida de sensibilidad incluso total sobretodo en extremidades...si le pinchas o le provocáis un estímulo doloroso no apartará el miembro afectado (es fácil por ejemplo en la planta del pie)
- y toda una serie de alteraciones en los mecanismos biológicos internos que no podemos diagnosticar externamente pero que sí condicionan la capacidad y rapidez de recuperación del individuo

D. Tratamiento

Naturalmente el tratamiento dependerá del grado de afectación de los signos vitales del individuo, pero hay una parte inicial común que debe realizarse tanto en hipotermias leves como en hipotermias severas o graves que se encuentran dentro de nuestras posibilidades, incluso estando a más de 5 minutos de un hospital perfectamente equipado.

- *Retirar cuanto antes a la persona de la acción del frío.*
- *Desprotegerlo de la ropa mojada o húmeda..*
- *Favorecer la circulación usando masajes,*
- *Proporcionarle líquidos, Estos líquidos no deben ser muy calientes, agua azucarada templada es lo ideal. Nunca dar alcohol.*
- *Hablarle y obligarle a hablar para evitar que pierda la conciencia*
- *No dejarle solo para que esté tranquilo,*
- *No dar ningún tipo de medicación*
- *Reanimación cardíó pulmonar si ha entrado en paro cardíaco*
- *Evacuar a un hospital tan pronto sea posible*
- **NUNCA**, absolutamente **NUNCA** menospreciar en nuestros compañeros los síntomas de cansancio, frío, agotamiento, etc.

Lo que NUNCA se debe hacer:

- Acercar a estufas o fuentes de calor
- Duchas o baños de agua caliente
- Hacerle caminar o cansarlo para que entre en calor
- Dar alcohol
- Dar aspirinas
- Dar cualquier tipo de medicación

CONGELAMIENTO

A. Definición de congelación.

La congelación es la lesión que el frío provoca sobre los tejidos, por tanto, en general, las congelaciones suelen ser locales y obviamente van a ser más frecuente en las partes distantes del organismo (manos y pies) pero también aquellas partes del cuerpo que quedan menos protegidas (nariz, orejas, barbilla y el resto de la cara).

La congelación sobreviene en temperaturas frías, inferiores a 0° C siendo muy frecuente y por tanto debiendo extremar las precauciones cuando la temperatura ambiental es menor de unos -10° C. Pero cuidado, los objetos metálicos son enemigos importantes puesto que son objetos que "nos roban" calor....a veces es frecuente encontrar a gente apoyándose en la hoja del piolet sin ir provisto de guantes o bien llevando unos guantes poco adecuados...También es importante considerar que cada individuo responde de manera diferente al frío, y además un mismo individuo puede variar su tolerancia al frío en función de por ejemplo su alimentación, el cansancio, el estado de ánimo, si se está recuperando de alguna enfermedad aunque sea un simple resfriado, etc. Y finalmente recordar que la edad nos hace más sensibles al frío (quien no recuerda la bufanda del abuelo, o la imagen del abuelo pegadito a la estufa, la chimenea u otra fuente de calor...

Al igual que sucede en la hipotermia, la acción directa del frío sobre los tejidos compromete seriamente la acción vascular, es decir, la circulación sanguínea, por tanto cualquier tratamiento efectuado deberá dirigirse hacia el correcto restablecimiento del flujo sanguíneo. A grandes rasgos, la acción local del frío sobre el organismo evoluciona en dos fases:

- **contracción del vaso sanguíneo:** los vasos sanguíneos que irrigan la zona afectada se cierran. Debemos pensar que a través de la piel el organismo pierde temperatura y que esa temperatura podríamos considerar que se transporta en la sangre, por tanto, si hay sensación de frío en una determinada zona la orden del cerebro es no perder más temperatura por ahí.....de ahí la palidez de las extremidades frías.
- **dilatación del vaso sanguíneo:** la falta de irrigación anterior provoca una disminución del aporte de oxígeno en la zona afectada, esta anoxia facilita la producción de diversas sustancias del tipo de la histamina cuya función es la de dilatar nuevamente los vasos sanguíneos. Además las paredes vasculares se vuelven más permeable y empiezan a exudar plasma (algunos dicen que las venas lloran), este líquido se acumula bajo la piel y forma los edemas y las características ampollas.

Además de estos efectos sobre los vasos sanguíneos más periféricos podéis suponer que en función de la severidad de la congelación la lesión afectará arterias y venas más importantes, tejido muscular y tejido nervioso.

Así pues, la respuesta del organismo parece contradictoria, en un primer momento se vuelve egoísta y elimina cualquier suministro sanguíneo a la zona afectada, pero finalmente se lo piensa mejor y peca incluso de demasiada generosidad. Esta contradicción es la causa de todas las complicaciones asociadas a la congelación.

B. Clasificación No existe una única clasificación sobre las congelaciones...y como en todo, seguramente si leyéramos 20 libros distintos encontraríamos al menos 10 clasificaciones también distintas. Por tanto, la clasificación o la gravedad de una lesión por congelación muchas veces responde al criterio de quién la evalúa.

C. Sintomatología

- **Congelación local de primer grado.** Sería la primera que aparece y afecta las capas más superficiales de la dermis o piel. Si la acción del frío persiste, la congelación evoluciona progresivamente a segundo grado pudiendo llegar a congelación de tercer grado. En un primer instante encontraremos la zona afectada fría y pálida, con una muy ligera disminución de la sensibilidad (entumecimiento), el paciente nota que se le toca pero con una cierta sensación de lejanía y generalmente existe una cierta torpeza en los movimientos (p ej. cuesta más mover los dedos). Esta fase responde a los mecanismos de vasoconstricción y falta de riego sanguíneo. Si persiste el frío, la zona enrojece y existe una sensación de pinchazos múltiples debido a la recuperación de la irrigación y a la liberación de sustancias de tipo histamínico.
- **Congelación local de segundo grado.** La zona afectada pasa de color rojizo a color morado, la torpeza de movimientos se agudiza, existe sensación de tensión en la zona, empiezan a aparecer hinchazones o edemas (caracterizados por una piel tersa y fina y la existencia de abultamiento) y aparecen también las primeras ampollas. Estas quemaduras son muy dolorosas puesto que las terminaciones nerviosas todavía no se han visto afectadas.



- **Congelación local de tercer grado.** La zona afectada se vuelve negruzca, en lugar de ampollas aparecen las escaras, lesiones oscuras y secas debido a la muerte del tejido, son las lesiones que conocéis como costras. Las congelaciones de tercer grado no son dolorosas, las terminaciones nerviosas están necróticas, es decir, muertas, y por tanto la zona es totalmente insensible. Pero ir con cuidado si vais a manipular a un gran quemado o a un "gran congelado" puesto que nunca encontraréis quemaduras o congelaciones de tercer grado únicamente (tendría que ser en un cadáver completamente carbonizado, entonces su manipulación ya casi poco importa). La acción del frío no tiene la misma intensidad, lo más probable es que aparezcan congelaciones de tercer grado centrales circundadas por congelaciones de primer y segundo grado, y esas sí son muy dolorosas.



En algunos libros podéis encontrar la clasificación de las congelaciones dividida en cuatro grados, en ese caso, nuestro segundo grado se subdividiría en dos, el primero de ellos caracterizado por la aparición de edemas y el segundo por la aparición de ampollas.

D. Tratamiento

El tratamiento común en cualquier grado de congelación dirige principalmente sus esfuerzos en evitar agravar el cuadro clínico y recuperar la circulación sanguínea de la zona afectada

- -Retirar cuanto antes a la persona de la acción del frío
- iniciar la maniobra de recalentamiento.
- no dar masajes con nieve, los cristales de hielo agravan la lesión
- evitar la infección mediante antisépticos añadidos al baño de agua caliente
- no cubrir la lesión a menos que sea totalmente indispensable,
- **no dar bebidas alcohólicas**
- Si la congelación es especialmente dolorosa, la toma de analgésicos es decisión del afectado.
- posteriormente existe un tratamiento específico de grado en función de la lesión producida:
 - **Congelaciones de primer grado:** tratamiento de los posibles edemas mediante la elevación del miembro afectado
 - **Congelaciones de segundo grado:** no romper las ampollas o flictenas a menos que estén infectadas. Si hay infección, vaciar la ampolla con aguja estéril y desinfectar con povidona yodada (Betadine).
 - **Congelaciones de tercer grado:** el tratamiento de la necrosis que se produce en la congelación de tercer grado queda fuera de nuestra actuación

NOTA: Frecuentemente las congelaciones se asocian a cuadros de hipotermia que también deben ser tratados y que no por carecer de lesiones aparatosas revisten menos gravedad que las congelaciones.

AMPOLLAS

Las ampollas surgen cuando la piel se irrita, generalmente por el calor o por fricción. Para los caminantes con mochila, las ampollas en los pies son de lo más común y molesto.

COMO PREVENIRLAS

Mantén tus pies limpios y secos. Usa botas o zapatos que te queden bien y que hayan sido ablandados. Cambia tus medias con frecuencia. Entrena tus pies con caminatas cortas antes de irte a una caminata larga.

COMO TRATARLAS

Una "mancha caliente" en tu pie señala el comienzo de una ampolla. Para inmediatamente y refuerza el área delicada con piel de topo o ratiña (curita). Ponte medias secas. Si se te forma una ampolla debes drenarla. Lava tu pie con jabón y agua, entonces perfora la parte mas alta de la ampolla con una aguja esterilizada. Protege la parte dañada haciendo un agujero de la medida de la ampolla en un pedazo de ratiña y úsalo para circular la ampolla. Se podrían necesitar varias capas para evitar la presión del zapato sobre la piel delicada.

DESHIDRATACION

Cuando caminas con una mochila a cuestras probablemente sudarás más que lo normal. También el sol y el viento removerán grandes cantidades de humedad de tu piel

COMO PREVENIRLA

Ingiere más agua que de costumbre. Cuatro litros al día podrían ser necesarios dependiendo de las circunstancias. Evita la deshidratación caminando temprano en la mañana, antes del intenso calor del mediodía y en las últimas horas de la tarde.

COMO TRATARLA

Los síntomas de la deshidratación son ligero dolor de cabeza, mareos, náusea, debilidad general y calambres musculares. Para casos suaves y moderados de deshidratación el paciente debería ingerir líquidos y descansar en la sombra.

DEBES TENER UN EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS EN LA MOCHILA Y SABER COMO USARLO

Las opiniones difieren mucho sobre lo que es ideal incluir en el equipo de Primeros Auxilios. Ciertos casos dependen de las necesidades personales y del lugar al cual se va. Generalmente hablando, este debería contener los siguientes elementos que se consideran básicos: Cinta adhesiva, gasas esterilizadas, algodón, alfileres o broches, tijeras pequeñas, pinzas para sacar astillas o espinas, pequeño lente de aumento, termómetro oral, tabletas analgésicas, tabletas para purificar agua, antiséptico, líquido como yodo o mentiolate, antibiótico para heridas abiertas, pomada para quemaduras, ácido bórico, ungüento o pomada para labios y piel, laxante, tabletas para la indigestión, vendas elásticas, vendas triangulares, manual de Primeros Auxilios. El estuche debe ser liviano preferentemente de plástico.

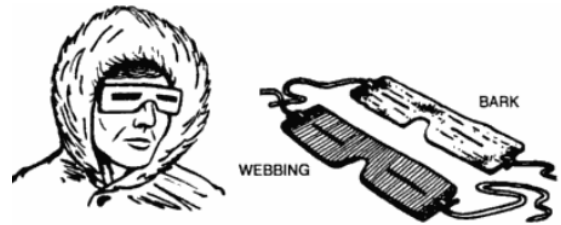
11. Pase el total de 6 días y noches in condiciones de invierno.

- A. Todas las noches deberá de pasar en temperaturas bajo los 40oF.
- B. Dos noches deberán de ser bajo temperaturas de congelamiento.
- C. Todas las noches beberán de dormir en carpas, tarps o bajo el cielo.

INFORMACION ADITONAL

Ceguera por la nieve.

La reflexión de los rayos del sol ultravioletas en una área cubierta por la nieve causa esta condición. Los síntomas de ceguera de nieve son: sensación dolor como si tuviera arsénico en los ojos, el dolor aumenta con el movimiento del globo del ojo, se pone de color rojo y mirada llorosa, dolor de cabeza que intensifica con la exposición continua a la luz. La exposición prolongada a estos rayos puede producir daño permanente al ojo. Para tratar la ceguera por la nieve, venda sus ojos hasta que los síntomas desaparezcan.



Usted puede prevenir la ceguera por la nieve llevando lentes para el sol. Si usted no tiene el lentes oscuros, improvise. Corte aberturas en un pedazo de cartón, madera delgada, coraza de árbol, u otro material disponible La ranura ayudará que se reduzca el brillo y la intensidad de la luz.

El significado del lema: "Sólo saca fotos, y sólo deja huellas."

"Deja solamente huellas, y toma solamente fotografías" ha sido el lema de los excursionistas por muchos años, pero ha habido tantos excursionistas que han dejado tantas "huellas" de su paso, que el lema hoy debería decir: "No dejes nada, solamente toma fotografías, aire fresco y recuerdos". Este mundo es el único que tenemos aquí si no lo cuidamos nuestros hijos no lo podrán disfrutar Yo creo que hombre que viaja a través del campo no debe DEJAR NINGÚN RASTRO. "Yo guardaré mi grupo pequeño. Yo guardaré mi estancia en un solo lugar. Yo no cortare árboles o ramas. Yo no construiré fuegos, o si lo hago, yo los haré pequeños y esparciré los restos cuando me vaya. No dejaré ninguna basura u otra evidencia de mi estancia en el campo. Y Yo no DEJARÉ NINGÚN RASTRO".

- Quédese en los senderos establecidos; cuando valla a campo traviesa, escoja caminar sobre piedra o nieve en lugar de la tierra.
- Acampe en los lugares establecido siempre que sea posible.
- Si tiene que ir al baño, disponga de desperdicios humanos lejos de las fuentes de agua y senderos.
- Use una estufa del campamento en lugar de construir un fuego para minimizar el impacto en la naturaleza.
- Guarde buen su comida, y nunca alimente los animales intencionalmente; esto altera sus hábitos de forrajeo naturales

Técnicas para medir, pesar, empacar y etiquetar los alimentos que se llevan en una mochila durante una excursión.

Consigue bolsitas de plástico de varias medidas y divide todo en porciones, cada una del largo suficiente para una comida. Por ejemplo, si un día tú quieres avena, llena una bolsa exactamente con la cantidad de avena que necesitas para un desayuno. Mezcla en cantidad apropiada leche en polvo, y agrega algunas pasas, nueces o pedacitos de fruta seca. Antes de cerrar la bolsa escribe las instrucciones para cocinarla en un pedazo de papel y ponlo adentro también (o puedes escribir estas mismas indicaciones en una etiqueta y pegarla afuera de la bolsa).

Repite el proceso con el resto de las cosas. Mermelada, miel, y crema de cacahuete pueden ser llevadas en vasijas plásticas con tapa; después ponlas en bolsas de plástico para protección extra por si se derrama algo. Después, si quieres, puedes poner todas las bolsitas etiquetadas con ingredientes, en una bolsa más grande y etiquetarla apropiadamente: "DESAYUNO DEL PRIMER DÍA", por ejemplo; o "CENA DEL TERCER DÍA". De esta forma tú sabrás con exactitud qué comida tienes, cómo prepararla, y cuándo comerla.