

Cómo usar y mantener tu saco de dormir

El saco de dormir es el elemento que va a permitirnos pasar una noche confortable en la montaña, ya sea en una tienda de campaña, refugio o vivaqueando, haciendo que la temperatura de nuestro cuerpo se mantenga en los límites adecuados para poder conseguir un sueño placentero y reparador para continuar nuestra actividad al día siguiente con las suficientes fuerzas. A continuación queremos comentaros algunos consejos para obtener el máximo provecho del saco de dormir y cómo mantenerlo para que nos dure el máximo tiempo posible.

Si tenéis alguna duda sobre las características de los sacos de dormir o cómo funcionan realmente, os recomendamos que leáis previamente el artículo [Características de un saco de dormir](#)

¿Cómo dormir en el saco?

- El primer paso es preparar el lugar donde vamos a extender el saco de dormir. Para ello utilizaremos un aislante o un auto hinchable, para así evitar el contacto directo con el suelo, ya que perderíamos mucho calor por conducción. Si vamos a dormir en la nieve, puede que tengamos que introducir más capas en medio, como la mochila, chaquetas, material, etc. todo para conseguir estar lo más retirados de la misma. Si además son varias noches seguidas en el mismo lugar, la posición que tengamos la primera noche será la que nos acompañe el resto, ya que la nieve de debajo nuestra se congelará con esa forma.
- Una vez tengamos la superficie preparada, sacaremos el saco de dormir y lo agitaremos bien para que se vayan separando las fibras o las plumas y éste aumente de volumen.
- A la hora de introducirnos en el saco es muy importante que la ropa que tengamos puesta se encuentre completamente seca, ya que la humedad hace que el frío aumente dentro del saco. También debemos introducirnos en él mientras aún nos encontremos con una temperatura corporal agradable, ya que si lo hacemos con una

sensación de mucho frío nos costaría más entrar en calor. Recuerda que somos nosotros los que calentamos el interior del saco de dormir, y no al revés. Tomar una sopa o infusión caliente nos ayudará a recuperar el calor corporal antes de introducirnos en el saco.

- La cantidad de ropa que usemos dentro del saco es una elección personal, ya que cada uno se comporta de manera diferente, y así tendremos que ir probando hasta encontrar la combinación que más a gusto nos haga estar, en cada condición. Lo que sí es importante es dormir con ropa no muy ajustada, ya que esta dificulta el riego sanguíneo por las capas más externas de la piel y, en consecuencia, dificulta la ganancia de temperatura.
- El uso de un saco sábana es recomendable para evitar la suciedad en el interior del saco de dormir, además de aumentar en unos 5° C la temperatura del interior en noches de mucho frío. Los hay de diversos tejidos. Los de algodón tienen el inconveniente de su pobre manejo de la humedad, pero, dado que es para dormir (transpiramos y trasegamos humedad pero no debemos estar sudando) puede servir. Aunque es barato, no se suelen usar debido a su mayor peso. Por su parte, los de seda son muy ligeros, cálidos, agradables al tacto, y transpirables. Sin embargo, son más caros.
- En noches con temperaturas próximas o por debajo de los 0° C, suele introducirse en el interior del saco los calcetines, camisetas, polares,... para que se sequen rápido (del sudor) y evitar la congelación. También es recomendable introducir el móvil, GPS, o cualquier aparato electrónico que pueda sufrir daños con las temperaturas bajas. Además, si hemos derretido nieve para preparar agua para el día siguiente, un buen consejo es meter el bidón con el agua caliente dentro del saco para aprovechar su calor.
- Aunque se cree que [la cabeza es el punto del cuerpo que más calor pierde, no es así.](#) Sin embargo, sí es cierto que en el cuello y cabeza hay mayor concentración de células nerviosas, lo que provoca que estas zonas sean cinco veces más sensibles a los cambios de temperatura. Por tanto, se trata de una parte importante que tendremos que abrigar por medio de la capucha del saco. Además, el uso de un gorro de lana podría ayudarnos en esta labor.

- El último paso es cerrar la cremallera, ajustar el collarín y la capucha, e intentar descansar lo máximo posible para recuperar todas las fuerzas posibles. Podemos aprovechar la mochila o cualquier otra prenda externa y usarla como almohada para dormir más confortables. Y si el calor aumenta demasiado, siempre tendremos la oportunidad de sacar un brazo, o abrir un poco las cremalleras para dejar escapar el calor acumulado.

¿Cómo recoger y transportar el saco de dormir?

- Lo más importante a la hora de recoger el saco de dormir tras su uso es que éste se encuentre completamente seco, aunque esto no siempre lo podemos conseguir, sobretodo si nos levantamos con mal tiempo. La recomendación es airearlo lo máximo posible antes de guardarlo, aunque sea en el interior de la tienda, y así que no nos lo encontremos húmedo a la noche siguiente.
- Introducir el saco de dormir en su funda de compresión es el proceso que más daña las fibras o plumas del saco. Por tanto, lo haremos siempre de una manera diferente, empujándolo en el interior de su funda sin seguir ningún patrón específico de doblado. Usaremos la funda de compresión únicamente durante el transporte del saco en rutas, **y nunca para almacenarlo en casa.**
- Para transportarlo, es importante que su funda sea impermeable, por si nos llueve o nieva y a nuestra mochila le entra agua.

¿Cómo limpiar y guardar el saco de dormir largas temporadas?

- El proceso de limpiado es muy delicado, ya que de no hacerlo correctamente podría perder sus propiedades, incluso romperlo completamente. En el caso de un saco de dormir barato no hay problema, pero si nuestro saco es de alta montaña y nos hemos gastado una gran cantidad de dinero en él, puede que no nos haga mucha gracia estropearlo. De ahí que no vayamos a daros consejos para su limpiado ni lavado. Os recomendamos que leáis la etiqueta o instrucciones del saco para saber cómo actuar, o ponerlos en contacto con el

fabricante del mismo y os aconseje. En la mayoría de las páginas webs de los fabricantes existe un apartado dedicado a tal fin.

- Lo que sí podemos hacer sin temor a dañar el saco es limpiar con un paño húmedo el exterior del saco, o con algún jabón que no contenga detergentes ni lejías. A continuación lo dejaremos secar y airear lo máximo posible, incluso después de cada uso, antes de guardarlo. También tendremos cuidado de no dejarlo expuesto al sol directo durante todo ese tiempo.
- Para guardarlo una larga temporada, lo más importante es no mantenerlo dentro de su funda de compresión, como hemos dicho anteriormente, ya que esto es lo que más daña las fibras o las plumas del mismo. A ser posible, siempre que nuestra capacidad de espacio nos lo permita, lo más recomendable es guardarlo colgado en un armario o extendido debajo de la cama dentro de una funda. Como esto no siempre es posible, podemos guardarlo en una bolsa de algodón o funda de almohada, cuanto más grande mejor. Y, como hemos repetido varias veces, siempre completamente seco y lo más limpio posible. Muchos fabricantes proporcionan, además de la funda de compresión, una funda grande de rejilla en la que guardar el saco mientras no lo estemos usando.