

En cualquier actividad de montaña una persona puede aguantar mucho más tiempo sin comer que sin beber nada. Todos los que nos movemos por montaña con asiduidad sabemos la importancia que tiene llevar la correcta cantidad o reserva de agua y siempre que planificamos una ruta, travesía y/o ascensión pensamos también en si tendremos posibilidad de reabastecernos durante la misma o por el contrario tendremos que salir desde el principio con toda la carga de agua necesaria.

Todos conocemos, aceptamos y tenemos siempre en cuenta lo dicho en el anterior párrafo, pero a veces, por diversos factores (no querer acarrear con más peso, no tener en cuenta que las fuentes pueden estar secas en verano o tapadas por la nieve en invierno, etc.), incurrimos en una planificación incorrecta o una mala administración que podría llevarnos a una situación realmente peligrosa y comprometida en la cual nos veríamos obligados a reabastecernos, si es que existen, de cualquier nevero, torrente, arroyo y/o río, pudiendo caer entonces en un peligro aún mayor al beber esas aguas no tratadas.

La deshidratación puede aparecer más rápidamente de lo que nos creemos si no prestamos la debida atención a la planificación y administración de nuestras reservas de agua. Una deshidratación grave, que puede darse fácilmente tanto en épocas cálidas como en pleno invierno (hay que tener esto último muy en cuenta), podrá llegar a causar alguno o todos de los siguientes efectos: fatiga continuada, extenuación, fuerte dolor de cabeza, mareos, falta de atención y concentración y desorientación. Imaginaros que esto sucede en una zona complicada, en una trepada o durante una escalada invernal o en pared. El resultado podría llegar a ser muy lamentable. Hay que tener presente que a mayor altitud mayor será la probabilidad de que aparezca la deshidratación, sobre todo en periodos calurosos, también en paredes o vías de escalada situadas en caras sur.

De cara a un buen rendimiento en la realización de una cierta actividad en montaña no basta sólo con beber la suficiente cantidad de agua durante esa actividad sino que es necesario también llegar al inicio de la misma correctamente hidratado. Para ello se hace muy recomendable beber grandes cantidades de agua (de 2 a 3 litros día) durante los dos o tres días anteriores al inicio de esa actividad y también "echar un buen trago" justo antes de comenzar a caminar o escalar. De esta manera nuestro rendimiento será mayor. Un buen indicador de nuestro grado de hidratación es la orina. Cuanto más clara o incolora sea nuestra orina mejor hidratados estaremos. Ni que decir tiene que la ingesta de alcohol

durante los periodos muy próximos al inicio de una actividad mermará en gran medida nuestra correcta hidratación, la prueba la tendréis en vuestra orina.

Durante el desarrollo de la propia actividad iremos bebiendo pequeños tragos de forma periódica, controlando en todo momento las reservas disponibles y la duración de la actividad. La aparición frecuente de ganas de orinar será síntoma de que vamos hidratándonos correctamente. Nunca debemos esperar a tener sed para beber. La aparición de la sed es, en sí misma, un síntoma de deshidratación y podría llegar a ser ya demasiado tarde para evitarla. Una mala administración y poco recomendable conducta sería aquella basada en beber puntualmente grandes cantidades de agua.

Tener el agua fácilmente accesible nos ayudará bastante. Si llevamos el agua metido en la mochila seguro que nos dará pereza beber por no estar quitándonos la mochila cada cierto tiempo. Una buena opción (y muy fiable para controlar en todo momento nuestras reservas de agua) es llevar una mochila con bolsillos laterales de red en los que colocar una pequeña botella (de agua mineral de medio litro por ejemplo) fácilmente manejable y de la que beberemos de forma periódica. Cuando esa botellita se termine la rellenaremos de las botellas o depósitos más grandes que llevemos dentro de la mochila. Con esto retrasamos mucho el tener que quitarnos la mochila. A muy bajas temperaturas en invierno tendremos que tener cuidado y vigilar que no se hiele.

Otro sistema que se está comenzando a utilizar mucho en montaña en la incorporación de un camelbak en la mochila. El camelbak, procedente del mundo del Mountain Bike, consiste en una bolsa plástica llena de agua (las hay de distintos volúmenes) de la que sale un tubo también de plástico terminado en una boquilla por la que el deportista va succionando para obtener el agua. Todo el sistema va acoplado y correctamente colocado en la mochila (muchas vienen ya con el sistema preparado). La utilización de este sistema requiere valorar de forma correcta y en todo momento las reservas de agua de las que disponemos. Hay que tener en cuenta que muchas veces nos tendremos que quitar la mochila para saberlo, puesto que la bolsa de agua no estará a la vista. También en este sistema tendremos que tener muy en cuenta en invierno la formación de hielo en el tubo y la boquilla. Para evitar al máximo, en invierno, la formación de ese hielo podemos seguir el siguiente consejo: cada vez que terminemos de beber soplar aire hacia dentro del tubo para que no se queden restos de agua en el mismo.