

COLUMNA

Frano Giakoni R.
Director Carrera Entrenador Deportivo de la
Universidad Andrés Bello



Los beneficios del Trekking, la ruta de Boric

La noticia acerca del trekking de cinco días que el presidente Gabriel Boric realizará en sus próximas vacaciones ha capturado la atención. Y es que enfrentará el desafío de recorrer los imponentes y hostiles Dientes de Navarino en la Región de Magallanes; una ruta de terreno irregular y clima extremo.

La experiencia de recorrer este desafiante cordón montañoso nos muestra una oportunidad para aprovechar los beneficios del trekking; para reconectarse con la naturaleza en un entorno que exige resistencia física y mental. En Chile el interés por esta actividad creció significativamente en las últimas dos décadas, especialmente con la creación de nuevas áreas protegidas como la red de Parques de la Patagonia, que abarca 17 parques nacionales. Nuestro país ofrece rutas accesibles de enorme belleza. En Santiago, destacan el sendero del Parque Mahuida y San Carlos de Apoquindo. Mientras en la quinta región, La Campana y los senderos de Laguna Verde son ideales para principiantes.

El trekking, recomendado para todas las edades, aunque menores de 10 años y adultos mayores deberían optar por rutas de menor dificultad, mejora la resistencia cardiovascular, fortalece los mús-

culos, el equilibrio y la coordinación. Además, entre otros beneficios, disminuye la presión arterial, reduce el estrés y fomenta la calma.

Relevante es recordar que esta disciplina requiere preparación. Nunca se recomienda realizarla en solitario. Según la Federación Internacional de Salvamento y Socorrismo, el 70% de los rescates en senderos podrían evitarse si los excursionistas informaran sobre su ruta, llevaran un equipo adecuado y monitorearan las condiciones climáticas.

En tanto, para principiantes, algunos implementos esenciales incluyen zapatos de trekking con buen agarre, una mochila liviana con agua, snacks, protector solar, linterna, ropa adecuada al clima y un mapa o dispositivo GPS.

Un estudio de la Universidad de Stanford de 2015 demostró que caminar en entornos naturales puede reducir un 12% la actividad en áreas del cerebro vinculadas al estrés y los pensamientos negativos. Conectar con un ambiente natural, como lo hará el presidente Boric favorece la reflexión.

Este trekking refleja cómo esta actividad desafía los límites personales y subraya el valor de enfrentar paisajes tan extremos como los nuestros.