



Tras fallido ascenso al Lhotse:

## Paula Cofré: “Después de esta experiencia, quiero volver sí o sí a un ochomil”

La montañista nacional tuvo que abandonar su expedición a la cuarta montaña más alta del mundo por problemas de salud, en una temporada que ha estado marcada por los accidentes y fuertes cambios en el clima.

El desafío de Paula Cofré era convertirse en la primera chilena en conquistar el Lhotse (8.516 msnm), sin usar oxígeno. Después de dos rotaciones exitosas —donde incluso alcanzó el Campo 3 a 7.100 metros— estuvo esperando una ventana de buen tiempo para atacar la cumbre de la cuarta montaña más alta del mundo. Pero un fuerte dolor en su costado izquierdo, sumado a la temida tos conocida como Khumbu Cough, la obligaron a tomar la decisión de abandonar la expedición para cuidar su salud.

De vuelta en nuestro país y recuperándose de su condición que por momentos se llegó a pensar que se trataba de un edema pulmonar, la montañista reflexiona de lo que fue su primera experiencia en los Himalaya, enfatizando la importancia de la seguridad en la montaña.

“Fue una tremenda experiencia. Me hizo darme cuenta que, si bien considero que tengo un muy buen estado físico, subir un ocho mil es una experiencia absolutamente distinta a cualquier cosa que había hecho antes”, comenta Paula.

—**¿Fue muy frustrante no llegar a la cumbre?**

“Lo tomo como un aprendizaje. Siento que en la montaña pasan muchas cosas, a diferencia de otros deportes donde tu meta puede ser bajar tu tiempo o llegar primero. Por ejemplo, el 13 y 14 de mayo evacuaron a mucha gente por temas de congelamiento, o que te dé Khumbu Cough, yo tosía todo el día y toda la noche, no me dejaba dormir. Con todas esas cosas que van pasando en el camino, empiezas a darte cuenta de que hay otras prioridades, y que la cumbre, si bien es tu meta, termina siendo como más parte de un bonus. Tú dices, oye, no quiero pasar por temas de frostbite (congelamiento), pasar el peligro de perder los dedos u otras cosas. Entonces, siento que realmente fue un aprendizaje. Me quedé con las ganas eso sí de ver cómo me sentía sobre los 7.500 metros de altura, cerca a los 8.000, cuando es realmente que se siente la falta de oxígeno”.

—**¿Cuáles aspectos de seguridad en montaña crees que son claves en una expedición de este tipo?**

“Primero planificar bien la ruta, es súper importante saber qué se viene, cuáles son las partes más peligrosas del ascenso. En este caso hay que considerar

los factores de riesgo asociados, como los lugares con mayor posibilidad de avalanchas, u otros factores, como lo es el clima, el tema del frío, de la altura. Otro aspecto es el equipamiento, porque te puede salvar la vida. También hay que preocuparse por la alimentación e hidratación. Hidratarse es clave. Yo tomaba cuatro litros de agua diarios. También es necesario revisar permanentemente el clima, yo lo hacía dos veces todos los días”.

—**El 13 y 14 de mayo se reportaron muchos accidentes y evacuaciones desde el Lhotse, ¿qué pasó?**

“El pronóstico del clima cambió y pasó de -33 grados en cumbre a -38, y las ráfagas de viento aumentaron, lo que es súper riesgoso para las personas que están escalando sin oxígeno, porque estás más propenso al congelamiento”.

—**¿Qué consejos le darías a personas que están planificando su primera expedición de 8 mil metros?**

“Lo más importante es prepararse con tiempo. De repente hacer expediciones el Aconcagua, al volcán San José, al Ojos del Salado, porque es muy impor-

tante pasar tiempo en altura. Otra cosa que puede servir, que yo no lo he hecho pero he tenido buenas referencias, es conversar con un psicólogo deportivo de montaña, porque una persona se prepara física y deportivamente para una expedición, pero no siempre estás preparado para pasar tanto tiempo en altura y todos los imprevistos que tienes que enfrentar, como que muera un compañero. Otro consejo clave es contratar un seguro de viaje que cubra accidentes de alto riesgo, porque los rescates son muy caros y casi siempre tienen que ser en helicóptero”.

—**¿Cuáles son tus próximos desafíos en montañismo?**

“Lo primero es recuperarme y luego quiero volver a la montaña, podría hacer una expedición en Perú para subir algunos cinco miles, dependo del diagnóstico del doctor, pero me quiero ir ojalá a finales de julio y para el verano me gustaría volver al Aconcagua para entrenar ascensos en velocidad. Después de esta experiencia quiero volver sí o sí a subir un ocho mil, quizás alguno más bajo porque hay harta diferencia entre subir un 8.000 y un 8.500 como el Lhotse”.