

## Equípate para la nieve: 10 cosas que necesitas para ir a esquiar

- Si preparas un viaje a la nieve, no puedes olvidarte de conseguir todo el material que necesitas antes de salir

**31 enero de 2019.** La nieve ya está aquí y para estar preparado necesitarás hacerte con todo el material. Si ya eres un experto, revisa el equipo que tienes y no te olvides de nada. Desde [Atudem](#), Asociación Turística de Estaciones de Esquí y Montaña, os recordamos los elementos imprescindibles para empezar a esquiar en 2019.

**1. Protector solar.** Los expertos consideran que por cada 300m de altitud la radiación ultravioleta se intensifica en un 5%. Además, el frío y el viento provocan que la piel se deshidrate y sufra riesgo de quemarse. Por ese motivo, es importante contar con un protector solar adecuado que nos proteja de las quemaduras. La mejor opción es el protector de factor 50+, que evitará que la piel se queme durante nuestras jornadas soleadas en las pistas. Para conseguir que nuestra piel no sufra es importante ponerse crema cada dos horas y no dejarse engañar por las nubes, ya que aunque esté nublado, los rayos del sol siguen incidiendo en nuestra piel.

**2. Ropa térmica.** Para esquiar, es recomendable vestirse con **tres tipos de capas**. La primera, o segunda piel, es la que va pegada al cuerpo, como es la ropa térmica. Es conveniente que sea de lana o un tejido sintético no absorbente como el poliéster y nunca de algodón, ya que se enfría al humedecerse. La segunda capa es la de aislamiento, que sirve para retener el calor que genera el cuerpo. Por último, es importante equiparse con una tercera capa o capa exterior como mono de esquí, pantalones o anorak. La chaqueta de esquí debe ser a prueba de agua; es decir, con una **impermeabilidad mínima de 5.000mm** y capaz de expulsar el vapor de agua producido por la transpiración así como mantener el cuerpo seco.

**3. Gorro y guantes.** Unos guantes impermeables son esenciales, tanto para aislarnos del frío como para proteger las manos ante posibles caídas. También es importante no olvidarse de la cabeza, la zona del cuerpo por la que se pierde más calor. Por ese motivo, mantener la cabeza caliente es el primer paso para tener caliente el resto del cuerpo.

**4. Casco y gafas de sol.** Esquí protegido. Los cascos de esquí no son solo para los niños, sino que es aconsejable que se los pongan todos los esquiadores. Hay algunos diseñados para el esquí y snowboard en pista y otros todoterreno para los más aventureros. También es indispensable proteger nuestros ojos de los rayos de sol, ya que tras mucha exposición el sol puede generar irritación en los ojos y llegar a deteriorar la vista. En cotas más altas, el reflejo del sol en la nieve se acentúa y los ojos están más expuestos a los rayos ultravioletas y es que mientras que el mar refleja el 25% de la luz, la nieve refleja el 85%. Para esquiar tranquilos nuestras gafas deben tener un filtro anti rayos ultravioleta así como la garantía de la Unión

Europea, que nos indicará que cuentan con el 100% de la protección. Además, es conveniente que tengan un filtro solar de categoría S4, específico para condiciones de alta montaña.

**5. Espinilleras.** Para los que sienten molestias con las botas de esquí, una opción es llevar espinilleras. Existen unas de gel que se adaptan a la forma de la pierna y alivian el dolor de la presión que provocan las botas. Estas protegen de las fricciones y proporcionan protección en la zona.

**6. Calcetines y plantillas.** Calcetines gruesos no son sinónimo de calidad. El calcetín de esquiar debe ser fino pero con refuerzos especiales en el talón y la punta del pie. En cuanto al material, se recomienda la lana merino, un tejido térmico y repelente al agua. A diferencia del algodón, que retiene la humedad, la lana la absorbe. Algunos calcetines ofrecen también un acolchado especial en la planta del pie para evitar que este sufra. También se pueden poner unas plantillas si son necesarias o incluso unas plantillas cálidas, que ayudan a mantener el calor en el interior de la bota.

**7. Protector labial.** Los labios también sufren. El frío y los rayos de sol cortan los labios. Para evitarlo, es necesario usar un protector labial que incluya protección solar. Para la evitar unos labios agrietados se recomienda un protector que tenga un FPS de 50.

**8. Botas de descanso.** Al tomarnos un descanso de esquiar o terminar la jornada en las pistas, es importante quitarnos las botas y ponernos unas de descanso. De esta forma, los pies estarán calientes y cómodos para estar a punto y seguir esquizando al día siguiente. Los descansos nos ayudarán a olvidar las pequeñas ampollas que puedan ocasionar las botas de esquí y se convertirán en un accesorio imprescindible *apres ski*.

**9. Secador de botas y guantes.** Para los que sufren con la humedad, una buena idea es hacerse con un secador de botas y guantes. Tras una jornada de esquí, se colocan unas dos o tres horas en el interior de las botas y secan completamente el calzado, además de calentarlo a una temperatura agradable y evitar que aparezcan malos olores.

**10. Cadenas o neumáticos de invierno para el coche.** Antes de salir, hay que preparar el desplazamiento. Asegúrate de tener cadenas o neumáticos de invierno para conducir por la nieve de forma segura. Es peligroso circular por una carretera con un grueso considerable de nieve sin tomar las medidas adecuadas. Además, si el uso de las cadenas es obligatorio y tu coche se queda encallado sin llevarlas, pueden multarte. Recuerda que si necesitas colocar las cadenas a medio camino debes apartar el vehículo de la vía, ponerte el chaleco reflectante y señalizar tu posición con los triángulos. Los neumáticos de invierno son una buena alternativa para sitios con mucha nieve, ya que conservan mejor la estabilidad del vehículo y son más eficientes en el frenado.

#### Sobre Atudem

[Atudem](#), Asociación Turística de Estaciones de Esquí y Montaña, agrupa las principales estaciones de esquí de España y Portugal. Fundada en 1974, ATUDEM vela por el buen funcionamiento de sus estaciones y promociona los deportes de invierno y las actividades turísticas que tienen lugar en las pistas. Su objetivo es mediar entre los miembros y las instituciones para ofrecer un servicio de calidad.