

# EXPEDICIÓN AL EVEREST

Por Carlos J. Galosi

## De Argentina a Nepal

Más de 20 meses pasaron desde que comenzó a gestarse el proyecto para poder concretar este sueño, instalado en el corazón de un grupo de cinco amigos bariloenses. El objetivo de ascender a la montaña más alta del mundo con la primera expedición Argentina se conjugó con el compromiso de promover el andinismo en nuestro país, principalmente entre los jóvenes, que es la actividad que elegimos como filosofía de vida. Era el inicio de una utopía, de un deseo, que poco a poco se fue transformando en un camino, en el que sólo se podían dar pasos concretos con mucho trabajo en equipo. Así se sumaron muchos otros amantes de la vida al aire libre (como Francisco Minieri Saint Beat, Augusto Rodríguez Larreta del Banco Hipotecario, Diego Fenoglio, Monse y Carlos Ayala, Goyo Zidar, Juan Carlos Carzalo, la empresa Makalú, Damián y Willie Benegas), que apostaron por nosotros en este emprendimiento avalado por una de las instituciones con más trayectoria en actividades de montaña de la Argentina, el Club Andino Bariloche.

Varios fueron los meses de entrenamiento y preparación antes de viajar a Katmandú, la capital de Nepal, lugar donde comenzamos a vivir la cultura y el mundo Sherpa por primera vez. Un clima de espiritualidad mezclado con bocinas y tránsito alocado.

Una vez en Nepal luego de un corto vuelo desde Katmandú, llegamos a la primera aldea, Lukla, que se sitúa a 2.750 metros sobre el nivel del mar, desde donde comenzamos la aproximación de casi diez días hasta el Campamento Base, ubicado a una altitud de 5.360 metros. La distancia no era excesiva; de hecho, caminábamos poco, unos 15 kilómetros por día, para poder así hacer una buena base de aclimatación, sin ascender más de 400 metros de desnivel por jornada (ver apartado: *Altitud y aclimatación*).

### Carlos J. Galosi

Prof. Nac. en Ed. Física con especialización en Actividades Recreativas de Montaña, Diplomado como Preparador Físico Nac. Nivel 1, Ctro. Reg. Univ. Bariloche, Univ. Nac. del Comahue.  
Miembro y preparador físico de la Expedición Argentina-Everest 2010.

galosicharly@hotmail.com

## La aclimatación

Al final de los valles nepalíes, se encuentran las paredes más elevadas de la cadena del Himalaya. Del lado norte de las cumbres se encuentra Tíbet y sobre el sur del monte Everest está el valle del Khumbu, donde nos encontramos con un glaciar viviente, un río helado y con gigantes bloques de hielo que se mueven lentamente, hasta desplomarse en el fondo del valle. En el sector más plano de la quebrada se encuentra el Campamento Base. En esta pequeña ciudad de tela, plagada de carpas, teníamos muchas comodidades: tiendas de campaña individuales para dormir, carpa comedor y cocina, baños y duchas con agua caliente, comida de primera calidad, comunicación satelital y todo lo necesario para que una expedición de dos meses esté bien abastecida.

Durante los primeros días, nos acomodamos y descansamos, mientras nos seguíamos aclimatando para poder estar en mejores condiciones físicas a la hora de subir hacia los campos altos. Para sentirse bien a estas altitudes, hay que ejercitar la paciencia y moverse tranquilo.

A pocos metros del Campamento Base comenzaba la cascada del Khumbu, que se convertiría en el lugar con mayor exigencia técnica de toda la montaña. Para poder ingresar a la misma tuvimos que hacer una ceremonia sherpa llamada *Puja*, en donde un *Lama*, quien cumple funciones similares a las de un sacerdote cristiano, nos bendecía dándonos protección para poder subir. El pueblo sherpa es nativo del Himalaya y vive a más de 4.000 metros sobre el nivel del mar. Los sherpas son el alma de las expediciones. De hecho, suelen trabajar como porteadores, por su gran conocimiento de la montaña y por su fortaleza física y destreza para moverse en ella.

Varios fueron los viajes realizados hacia los campamentos de altura llevando material y tratando de forzar subir más metros a medida que pasaban los días, para lograr un estado óptimo ante la exposición a la altura. Así, durante unos 25 días nos movilizamos entre los distintos campamentos, ascendiendo desde el Campamento Base hacia el Campamento 1 (ubicado a 6.000 m), hacia el Campamento 2 (a 6.450 m) y hacia el Campamento 3 (7.300 m): descendíamos, descansábamos y volvíamos a subir material, para así

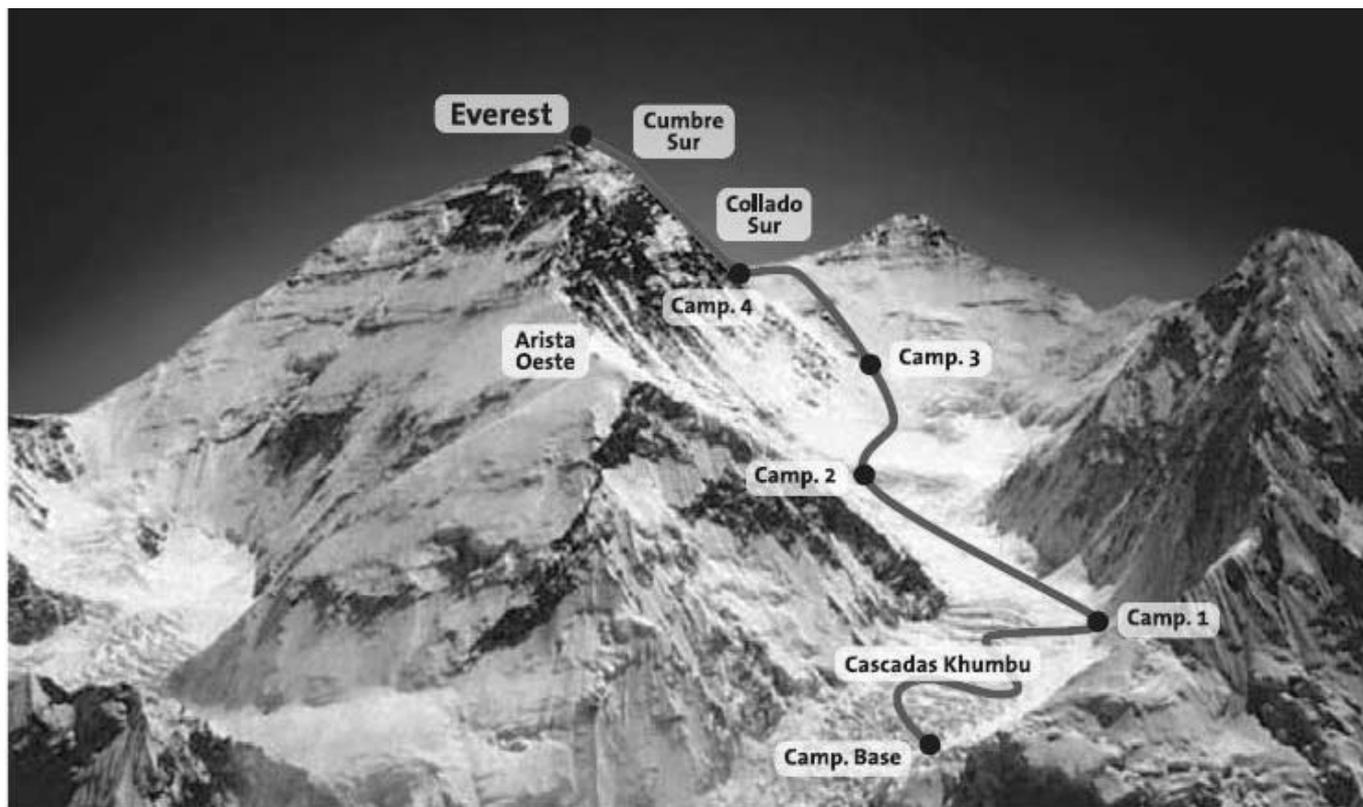


Imagen: Maricella Fuccilo.

## Trayecto a realizar para llegar a la cima del Everest. Ubicación de los distintos campamentos.

completar los ciclos y tiempos fisiológicos. Una vez equipada la montaña, descendimos a los valles para oxigenarnos más y estar listos para subir el Everest de forma completa.

### El ascenso

Junto con nosotros había aproximadamente treinta expediciones de unos veinte países. En las demás expediciones que estaban en el Campamento Base se vivía una "fiebre de cumbre", cierta ansiedad por esa ventana de buen clima que permitiría el ascenso final. Nuestro grupo estaba muy tranquilo, descansamos y con paciencia esperamos, manteniendo la motivación, hasta que se vio por los pronósticos satelitales la posibilidad de ascender el día 23 de mayo.

En la mañana del 19 de mayo comenzamos el ascenso a la cumbre. Atravesamos la cascada del Khumbu y llegamos hasta el Campamento 2, donde termina el Valle del Silencio. Allí dormimos y descansamos un día. El 21 de mayo llegamos nuevamente al Campamento 3, en la pared del Lothse, y el 22 al mediodía al Campamento 4, en el Collado Sur (ubicado a 8.000 m). Allí comenzó el día de

cumbre, ya que éste era el último campamento de nuestro ascenso. Nos hidratamos, dormimos unas horas, y esa misma noche partimos hacia la cumbre.

Caminamos en la oscuridad durante horas con temperaturas de hasta  $-35^{\circ}\text{C}$ . Intentábamos calentarnos aumentando nuestro ritmo de marcha, pasando incluso a gente de otras expediciones. Cuando empezó a amanecer, comenzó el disfrute total de nuestros ojos, al ver la sombra del coloso proyectado sobre todo Tíbet. Las montañas de 7.000 metros de altura, que veíamos desde los valles como enormes moles, ahora se encontraban varios cientos de metros abajo. Nuestro grupo se movía en forma compacta,



Foto: Damián Benegas.

**Cumbre del Everest (8848 msnm), 23/05/2010.**

## DESDE LA PATAGONIA

trabajando juntos para poder llegar al mismo ritmo a la cumbre.

El sueño se hacía realidad de a poco, con cada paso sobre la arista final hacia la cumbre, en cada segundo vivido en la cima y en el corazón de todos los que nos empujaron hacia arriba. Se hizo muy dura esta última parte, desde el Collado Sur hasta la cumbre, por el frío, el cansancio acumulado, la falta de oxígeno y el peso del equipo. Sin embargo, todo ese dolor y sufrimiento corporal, así como la incertidumbre emocional, desaparecieron el 23 de mayo a las 08:23 de la mañana, cuando alcanzamos los 8.848 metros, la cumbre de la montaña más alta del mundo, la mayor altura a la que el hombre puede acceder por sus propios medios.

Habíamos cumplido nuestro objetivo conjunto, gracias al esfuerzo y la constancia de un grupo de amigos que compartíamos la misma pasión: el amor por la montaña, un amor que empezó de chicos saliendo a caminar por nuestros senderos, aprendiendo de los montañistas más experimentados del Club Andino Bariloche, y trabajando en la Comisión de Auxilios de nuestro club para ayudar a las personas que tienen problemas en la montaña.

### Cómo vivimos la cumbre

Al llegar a la cima lo primero que hicimos los cinco integrantes de la expedición fue abrazarnos. Luego nos sacamos fotos y grabamos videos en los que se refleja la enorme carga emotiva de ese momento. Cada uno contó con algunos instantes de soledad para observar la belleza que estaba a nuestros pies. Los cientos de montañas que nos rodeaban y el azul del cielo, más intenso que nunca, conjugaban un entorno increíble, al que sumamos la bandera argentina en la semana del Bicentenario. Llamamos al Campamento Base por radio VHF y desde ahí se comunicaron con nuestras



Foto: Carlos Galosi.

familias, en Argentina, para contarles que los cinco integrantes habíamos logrado hacer cumbre.

Yo particularmente le agradecí a Dios y a la Virgen de Lourdes, el regalo que estábamos recibiendo y le pedí que nos protegiera en el descenso. También pensé en el objetivo y vi trascender la cumbre hacia nuestras familias y todas las personas que nos apoyaron, que lo estaban disfrutando en sus casas tanto como nosotros. También pensé en todos aquellos a quienes podríamos transmitir en algún momento el mensaje de amor a la montaña y a la naturaleza, sabiendo que con perseverancia, tenacidad y sin rendirnos, los sueños pueden hacerse realidad.

El descenso apremiaba. Después de permanecer 35 minutos en la cumbre, emprendimos el regreso al Campamento Base. El pertenecer a la Comisión de Auxilios del Club Andino Bariloche nos dio la posibilidad de ayudar a varias personas que estaban en problemas. También bajamos algo de basura de expediciones anteriores y todo nuestro material, que cada vez era más pesado, al desarmar los distintos campamentos. Fue un descenso durísimo y recién comenzamos a sentir el logro de la cumbre en la seguridad del Campamento Base.

### La vuelta a casa

La llegada a la Argentina fue uno de los momentos más lindos que nos tocó vivir, luego de los 70 días de estar en Nepal. Tuvimos un recibimiento totalmente inesperado. Sentimos que de verdad el objetivo estaba cumplido y que podíamos transmitir un logro doblemente simbólico: juntos somos más.

Nuestro mayor anhelo es poder marcar un hito en las actividades de montaña de nuestro país y poder inspirar a muchos, sobre todo a niños y jóvenes, a realizar actividades al aire libre. Este ascenso, que significa para nosotros el haber concretado un sueño y que constituye un hito en nuestras vidas, nos lleva a querer transmitir a todos que con esfuerzo y sacrificio y amando lo que uno hace, los sueños se pueden cumplir, aunque sólo sea un pequeño ejemplo para los que vienen atrás.

---

**Integrantes de la expedición:** Dir. Gral: Francisco Minieri Sant-Beat; Jefe y Médico: Ramón Chioconni; Documentación y Finanzas: Marcelo Deza; Campamentos: Alvar Puente; Imágenes: Leonardo Proverbio; Preparación Física: Carlos Galosi.

---

**Primeros porteos desde el Camp. Base al Camp. I. Cascadas Khumbu.**

## Altitud y aclimatación

Por Ramón Chioconi

### Síntomas con historia

Hace dos mil años, durante un período de sangrientas guerras civiles en la China entre las dinastías Qin y Han, el general chino Du Qin le desaconsejó al Emperador enviar tropas a la región de Cachemira (o Kashmir), ya que éstas deberían cruzar las montañas del "Gran Dolor de Cabeza", del "Pequeño Dolor de Cabeza" y las "Colinas de la Fiebre", como eran llamadas en aquel entonces. Los chinos, además, consideraban que un ininterrumpido flujo de "buen aire" era necesario para la continuidad de la mayoría de los seres vivos. No fue sino hacia fines del siglo XVI que el jesuita español José de Acosta relacionó estos síntomas (agrupados con el nombre de "soroche", "puna" o "mal de altura") con los cambios que se producen en el aire a medida que se asciende.

### El aire pesa

Quinientos años antes del comienzo de la era cristiana, el matemático, explorador e inventor griego Empédocles demostró que el aire ocupa espacio y posee peso, utilizando la clepsidra, un recipiente de arcilla o cobre con una apertura en su parte superior y varios pequeños agujeros en su parte inferior. Con ella mostró cómo el agua contenida en su interior no salía, si al sacar la clepsidra del agua, la boca superior permanecía tapada. Mucho tiempo después del experimento de Empédocles, durante el siglo XVII, Gasparo Berti, un matemático, astrónomo y físico italiano, logró demostrar la existencia de vacío, es decir, un volumen de espacio con muy pequeña cantidad de materia, en el que la presión gaseosa resulta mucho menor que la presión atmosférica, mostrando, en consecuencia, que el aire tiene "sustancia" y peso, como sostenía Aristóteles. Berti fue, al mismo tiempo, el creador del primer barómetro, instrumento utilizado aún hoy para determinar la presión atmosférica. Unos pocos años más tarde, en 1648, Florin Perder demostró, utilizando el barómetro recién inventado, que a mayor altura el aire pesa menos.

### Los cambios en el aire y su impacto sobre el cuerpo

A 5.500 metros sobre el nivel del mar, la presión atmosférica se reduce a la mitad, y en la cumbre del Everest (a 8.848 metros sobre el nivel del mar) la presión es sólo una tercera parte de la que se registra cuando estamos en la playa. Sin embargo, se puede ascender a la cumbre, siempre y cuando se lo haga "respetuosamente".

Para llegar a los tejidos y células del organismo, el oxígeno atraviesa las paredes de los alvéolos e ingresa a la sangre principalmente por la diferencia de las presiones de los gases en los alvéolos y en la sangre. Como la presión externa disminuye conforme se aumenta en altura, también disminuye el flujo de oxígeno, y por lo tanto la presión de oxígeno en la sangre. A partir de los 2.500 metros de altitud, la escasez de oxígeno provoca síntomas en el organismo humano, tales como dolor de cabeza, náuseas, vómitos, insomnio, cansancio, vértigo; a este conjunto de síntomas se lo denomina "mal de altura". En casos extremos aparecen patologías más graves, como el edema pulmonar de altura y el edema cerebral, que pueden causar la muerte.

### Cómo manejar el mal de altura

Para minimizar o evitar estas patologías, los expertos recomiendan ascender lentamente a partir de los 2.500 metros de altitud, no dormir a más de 300 o 500 metros de desnivel respecto de la noche previa, y repetir dos noches a la misma altitud cada dos días de ascenso. Existen además algunos medicamentos para tratar las patologías por la altura en caso de que la estrategia de aclimatación no fuera suficiente para evitarlas. Sin embargo, el mejor y más eficaz tratamiento es el descenso a alturas menores, siendo a veces un descenso de 500 metros suficiente para curar un mal de altura severo, o incluso un edema pulmonar.

Si bien el ascenso a montañas de alturas tan extraordinarias como las que se encuentran en el Himalaya es posible tomando los recaudos necesarios, la vida permanente por encima de los 5.000 metros de altitud resulta imposible, ya que la exigencia y el desgaste a los que es sometido el organismo supera sus posibilidades de recuperación. Por consiguiente, la permanencia sin oxígeno suplementario por encima de los 8.000 metros sólo es posible durante escasas horas: de allí que las cumbres que alcanzan dicha altura -únicamente 14 en el mundo y todas en la cordillera del Himalaya, en Asia- sean llamadas "zona de la muerte".

### Ramón Chioconi

Médico especializado en medicina de montaña (Diploma Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo, *International Society for Mountain Medicine*, *International Commission for Alpine Rescue*).  
Presidente del Club Andino Bariloche, Argentina.

violeram@bariloche.com.ar