



Primer Congreso Internacional de  
**Senderismo  
y Montaña**



Ministerio de  
**Comercio, Industria  
y Turismo**

Gobernación de  
**RISARALDA**  
Sentimiento de Todos

Secretaría de  
Desarrollo Económico  
y Competitividad

**RISARALDA**  
UN DESTINO LLENO DE VIDA





Nevado Santa Isabel - Parque Nacional  
Natural los Nevados Peña E. 2007



*Parque Nacional Natural los Nevados: Nevado Santa Isabel - 2022*



*Parque Nacional Natural los Nevados: Cráter de la Olleta - 2022*

# TURISMO DE MONTAÑA

¿Práctica: Actividad física o deporte?

*Eder Peña Quimbaya*

- \*Compensación monetaria.
- \*Tiempo limitado.
- \*Naturaleza escasa.
- \*Demandas excesivas del medio.



# Turismo

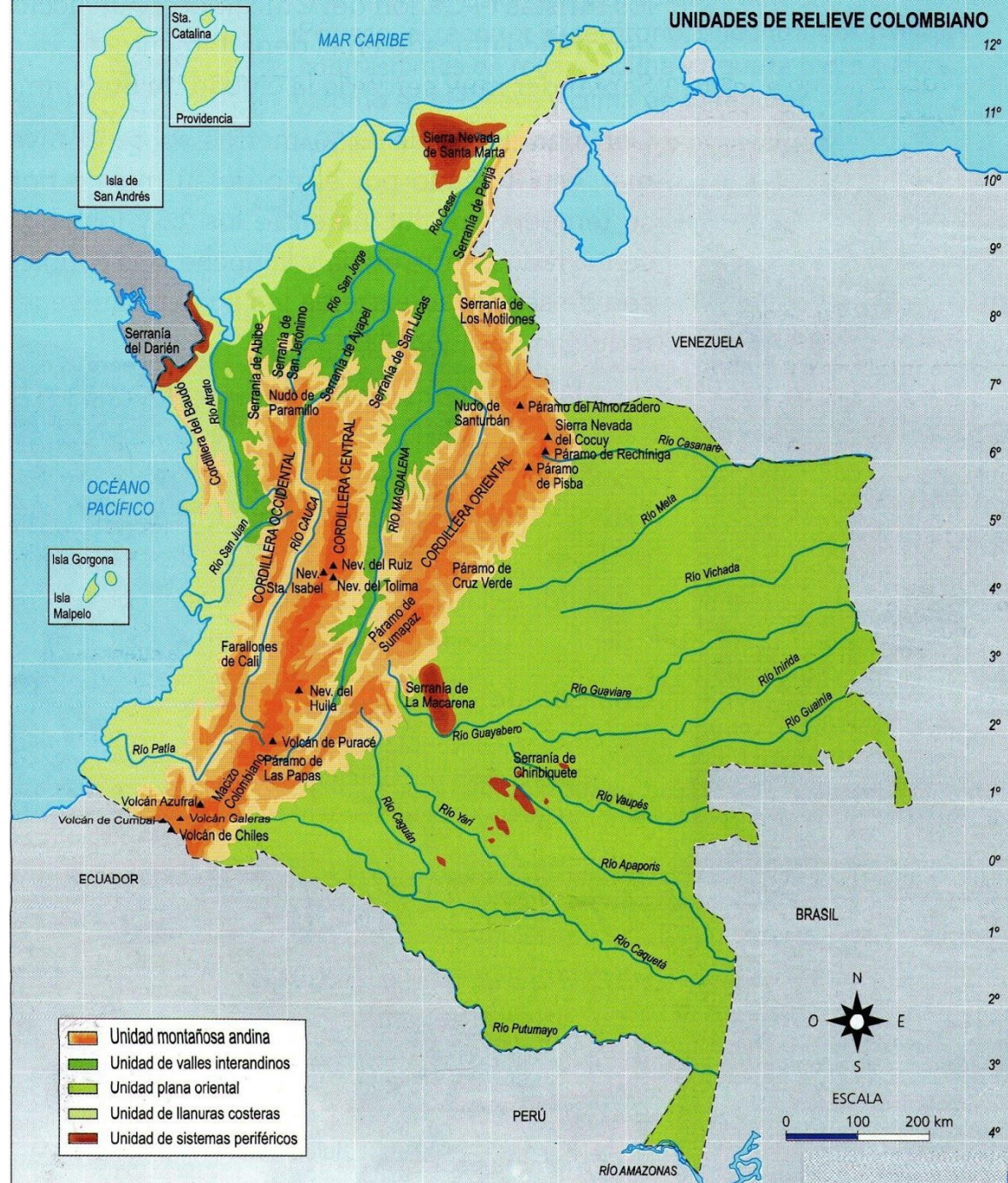
Turismo de aventura

Turismo deportivo

Turismo de montaña

- ✓ Demanda
- ✓ Oferta
- ✓ Espacio Geográfico
- ✓ Operador mercado

Sancho et. Al., Introducción al turismo. Organización Mundial del Turismo



<http://socialesjaiensec.blogspot.com/2013/07/orografia-de-colombia.html>



# VISITANTES

- ❖ Parques Nacionales Naturales **947.062** personas
- ❖ Parque Nacional Natural los Nevados **52.780** personas

<https://portucolombia.mincit.gov.co/tematicas/flujo-de-turistas-y-pasajeros/parques-nacionales>



Nevado del Ruiz –  
Cara Norte 2021

# ACTIVIDADES FÍSICAS

## Fundamental

- Caminar, Peña (2011)
- Orientación, Granero (2007)
- Acampada Peters (1992), Funollet (1995)

## Complementarias

- Actividades Conocimiento ecosistema
  - Actividades utilitarias
  - Actividades Aventura
  - Actividades deportivas
  - Actividades Plásticas
- Granero (2007)

# DETERMINANTES



| TRAYECTORIA             | Bi- dimensional       |                             |           |                 |                       |           | Tri- dimensional |                  |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------|-----------------|-----------------------|-----------|------------------|------------------|
| PLANO                   | Horizontal            |                             |           |                 | Vertical              |           | Inestable        |                  |
| ELEMENTO                | Estable               |                             | Inestable |                 | Estable               |           |                  |                  |
| CONTACTO                | Directo               | Indirecto                   | Directo   | Indirecto       | Directo               | Indirecto | Directo          | Indirecto        |
| DESPLAZAMIENTO (ACCIÓN) | <b>Caminar</b>        | Deslizar                    | Nadar     | Flotar deslizar | <b>Escalar Tregar</b> | Rapelar   | Sumergir         | <b>Volar</b>     |
| ACTIVIDAD - DEPORTE     | <b>Orientación</b>    | <b>Bicicleta de montaña</b> |           |                 | Escalada bulder       | Rappel    | Pulmón libre     | <b>Parapente</b> |
|                         | <b>Campamentación</b> |                             |           |                 | <b>Escalada Roca</b>  |           |                  | Ala Delta        |
|                         |                       |                             |           |                 | <b>Escalada Hielo</b> |           |                  |                  |

Adaptado: Peña (2011); Granero (2007); Funollet (1995)



Practicante



Espacio de práctica

Material



# Energía



Autogenerada



Generada



Entorno

← Alimentación

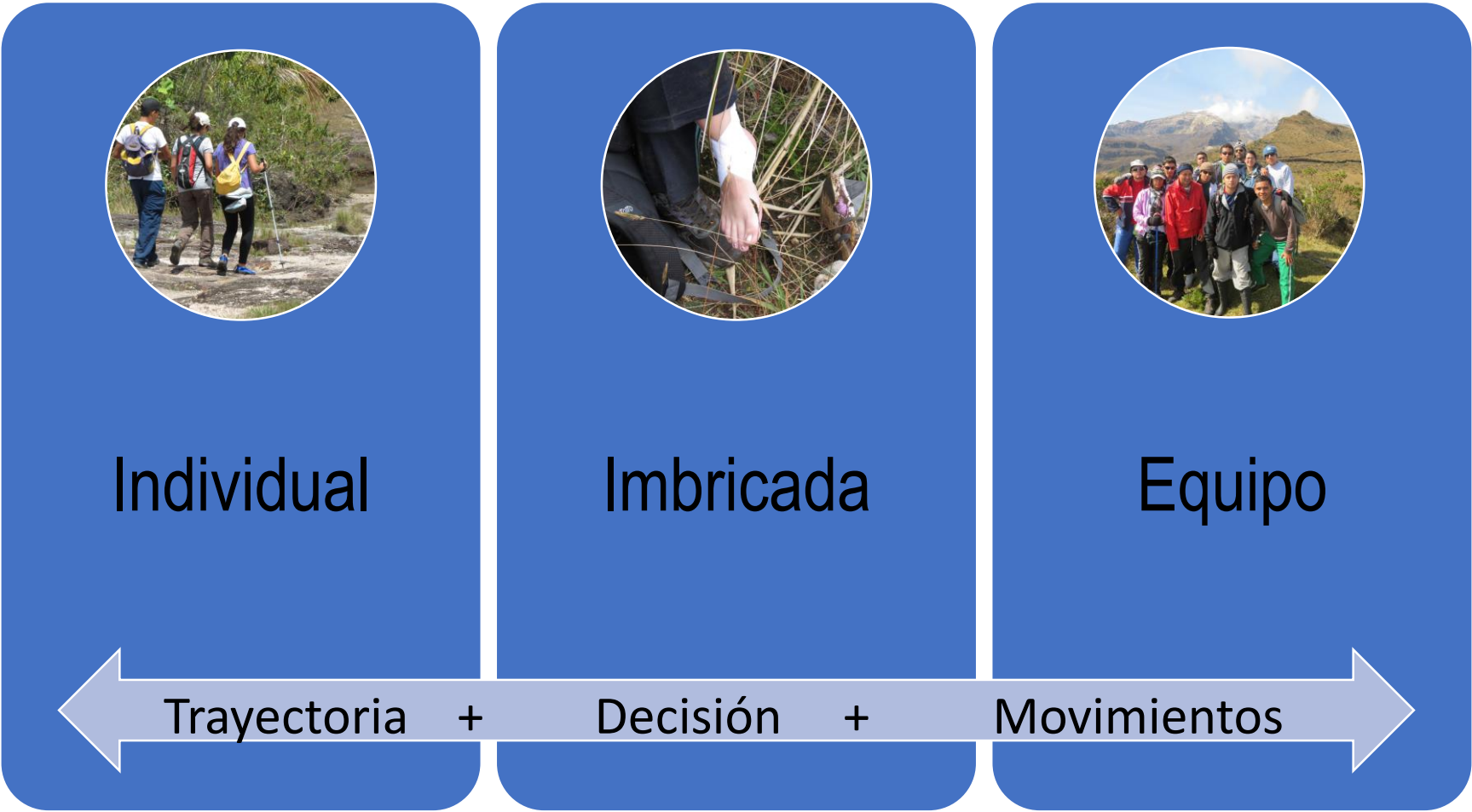
+

Desplazamiento

+

Ecosistema →

# Acción





# Sistema Ambiental Operacional

**+**  
**Velocidad del viento**

**+**  
**Posibilidad lluvia**

**+**  
**Radiación Solar**

**-**  
**Presión Atmosférica**

**-**  
**Temperatura Del Lugar**

**-**  
**Humedad del Aire**

Alta altitud hasta  
5.500 m.s.n.m.

Baja Altitud  
Hasta 900 m.s.n.m.

Media Altitud hasta  
2.200 m.s.n.m.

# Sistema Ambiental Percibido

Sentidos + actuación





# Sistema Ambiental Inferido

No reconocidos por Sentidos





## Síntomas y Signos inconclusos (Lake Louise)

Sección 1 Autoevaluación de  
síntomas.

Sección 2 Datos clínicos.

FL P. Lake Louise consensus methods for  
measuring the hypoxic ventilatory response.  
Adv Exp Med Biol. 2006;271–6.



# ACTIVIDAD FÍSICA Y SÍNTOMAS EN LA ACLIMATACIÓN EN TURISTAS QUE VISITAN EL NEVADO DEL RUIZ – COLOMBIA\*

Eder Peña Quimbaya\*\*  
Diego Fernando Garzón Tobar\*\*\*  
Alfredo Arturo Mayolo Valencia\*\*\*\*

Recibido en agosto 13 de 2010, aceptado en septiembre 10 de 2010

## ACTIVIDAD FÍSICA EN GUÍAS QUE TRABAJAN EN EL NEVADO DEL RUIZ, COLOMBIA

PHYSICAL ACTIVITY IN GUIDES WORKING IN NEVADO DEL RUIZ, COLOMBIA

ATIVIDADE FÍSICA EM GUIAS QUE TRABALHAM NO NEVADO DO RUIZ, COLÔMBIA

Éder Peña Quimbaya<sup>1</sup>



2023

INICIO PROGRAMAS PODCAST DEPORTES CIUDADES ESPECIALES Actualizado 09 Oct 2023 21:47

☰ CARACOL RADIO Habla con el programa El Alargue

Ciencia y medio ambiente MANIZALES

### Falleció una turista en el Parque Nacional Natural de los Nevados

Las erradas indicaciones de ubicación y afección de salud no permitieron la atención temprana de los organismos de socorro.

Inicio > Mi país > Exdiputado de Risaralda y su hijo fueron hallados sin vida cerca al Parque Natural Los Nevados

Jueves, 29 Junio, 2023 - 12:07

## Exdiputado de Risaralda y su hijo fueron hallados sin vida cerca al Parque Natural Los Nevados

Aunque las autoridades continúan con la investigación, las posibles causas serían asociadas a una intoxicación e hipotermia.

2021

## Alud de nieve cegó la vida de joven guía en el Parque los Nevados

Compañeros buscan fondos para que rescatistas puedan ir hasta el lugar por el cuerpo.

2021

Nación

## Médica murió en el Parque Nacional Los Nevados: su esposo denuncia negligencia

Una pareja antioqueña decidió conocer dos nevados, en una aventura que se convirtió en tragedia.

2020

EJE CAFETERO

## Hallan muerto a un ciclista en el Parque Natural Los Nevados

Las autoridades confirmaron que el hombre había sido reportado el sábado como desaparecido.

01 Sep 2020 - 08:10 am

“La abundancia no es lo que tenemos sino aquello de lo que disfrutamos” **Epicuro**



Imagen cortesía Termales del Ruiz.

# ¿El Bien – Estar en la aclimatación a la alta altitud?

**Salud:** habilidad para adaptarse y autogestionar los desafíos físicos, mentales y sociales que se presentan en la vida.

Huber et. al., ¿Cómo debemos definir la salud?

*BMJ* 2011; 343: d41632011

**Enfermedad:** Infirmidad: falta de firmeza – físico – mental - social







## ¿Qué representa el Bien?

Fomento de lo deseable

Comprensión del ambiente, otros y sí mismo.

Bachelard, G. La poética del espacio. 2000

Imagen cortesía Termales del Ruiz.



# ¿Qué representa Estar?

## Modo permanente o transitorio

Sibila P. El hombre postorgánico. 2005



**¿Y EL PROCEDIMIENTO?**



**ANTES DEL  
VIAJE**

Información digital

¿Y EL PROCEDIMIENTO?

DURANTE EL VIAJE



Termales del Ruiz 3.500 m.s.n.m.



# PROCEDIMIENTO



Acceso Nevado del Ruiz 2007



**Maestría en  
Actividad Física  
para la Salud**

## Consideraciones finales

En el turismo de montaña, y específicamente en las actividades físicas en altitud alta, es fundamental la aclimatación de las personas.

Es prioritario para Colombia, dada la altitud alta de los parques nacionales naturales nacionales, estructurar un protocolo para la aclimatación del turista a la altitud alta.

La articulación del turismo de montaña y el turismo deportivo, en el enfoque bien – estar ayuda a comprender las relaciones ambiente, social y sí mismo.

El desarrollo de innovación en tecnología aplicada a la aclimatación, puede facilitar reconocer la gestión del riesgo en cada persona y garantizar desde la practica un turismo montaña para la promoción/prevenición.



# Eder Peña Quimbaya

# eder.pena@ucaldas.edu.co



Maestría en  
**Actividad Física**  
para  
la **Salud**