



## Ropa para viajes de campo o excursiones.

C. faggioli

El tema de la ropa para viajes de campo o campamento, por lo menos en El Salvador, es tomado como una exageración. Muchos creen que es un factor que no debe tener ponderación, ya que tienen la falsa creencia de que entre más se expone una persona a los factores climáticos sorteándolos sin los elementos básicos más “ranger” o experto se vuelve. No puede estar más errado, cuando se hacen viajes de campo o campamento se proyectan objetivos y metas que se deben de cumplir. Cualquiera que entienda de conceptos básicos de productividad sabe sobre el efecto que puede obtener en los resultados de una persona que no cuenta con las herramientas idóneas y con las condiciones básicas de adaptación al entorno de trabajo. Es muy común el aspecto de cansancio de los exploradores de campo a su regreso, cuando debería de ser lo contrario ya que retornan de un viaje de comunión con la naturaleza. Hay personas que invierten mucho dinero por salir de campamento, les ayuda a liberarse del estrés, disfrutan de aire limpio, de las condiciones climáticas diferentes a las que se exponen a diario, de una buena comida campestre y entonces ¿por qué los investigadores regresan necesitando un descanso?

Lo común es ver personas que van de viaje de campo con la ropa de diario, lo que en El Salvador llamamos “Jeans” y camisetas o T- shirt, indistintamente si van a la costa o a la montaña. La tela de los “jeans” varía según las marcas y las modas, así pues la composición del denim, que es el nombre de la tela con que se fabrica este tipo

de ropa, es poliéster<sup>1</sup> en su más alto porcentaje y fibras orgánicas, por lo general algodón, dándole este último las características de suavidad, adaptabilidad a las formas del cuerpo (ergonomía) y respirabilidad. Es fácil determinar la cantidad de fibras orgánicas que tiene una prenda, entre menos se aje mas sintética es. Esto es meramente empírico, si lo quieres hacer por el método científico corta un trozo de tela de la prenda y quémalo, llama rápida, olor intenso a resinas y residuos solidificados... ¿Qué te parece?

Para terminar con esta introducción debo mencionar que algunos médicos están detectando alza de padecimientos de infecciones en el área genital, con más incidencia en el sexo femenino, esto se debe a la falta de respirabilidad y ergonomía de la ropa que se está usando. Entiéndase telas sintéticas y ropa apretada.

La ropa de campamento debe tener como características fundamentales, la comodidad y la movilidad, no deben generar ningún tipo de molestias, como puede ser, picazón, rozamiento, estrangulación al sentarse o agacharse, elevación térmica excesiva que pueda dañar la piel. Debe ajustarse perfectamente al cuerpo de la persona, al ser de un talle muy grande o muy pequeño, puede causar problemas en la movilidad y eso es algo que debemos evitar dentro de lo posible, pues la movilidad en las investigaciones de campo, es absolutamente necesaria para realizar nuestras actividades de manera eficiente.

<sup>1</sup>Resina termoplástica obtenida por polimerización de estirenos y otros productos químicos. Se endurece a la temperatura ordinaria y es muy resistente a la humedad, a los productos químicos y a las fuerzas mecánicas. Se usa en la fabricación de fibras, recubrimientos de láminas, etc.

Imagine que tiene que caminar dos horas y la ropa comienza a rozar su ingle, su velocidad se verá reducida y su concentración por igual, si viaja en equipo retrasará toda la operación y el retorno de esa expedición no será placentero.

Para mí es importante la selección y el uso de la ropa que uso para excursión, la guardo cuando no la uso, como guardo mi tienda de campaña y mi bolsa de dormir.

“alza de padecimientos de infecciones en el área genital, con más incidencia en el sexo femenino, esto se debe a la falta de respirabilidad y ergonomía de la ropa que se está usando.”

### Ropa de campamento lugares cálidos.

La ropa de campamento para este tipo de ambiente permite tener un control bastante efectivo de la temperatura del cuerpo. Nuestra ropa para este fin debe de contener en su manufactura la mayor cantidad de fibras orgánicas, por lo general acá se maneja mucho el algodón, de esta manera poder sentirse cómodo, fresco, seco y abrigado. La ropa para este ambiente debe permitir la transpiración y debe de absorber el producto de esta, evaporando lo necesario y manteniendo la humedad necesaria, creando una sensación de temperatura confortable. Dado que tu organismo

responde con sudoración ante la elevada temperatura, debes de aprovechar este mecanismo y utilizarlo a tu favor, no te preocupes hasta los más bonitos y bonitas sudan. Si la ropa que utilizas es altamente sintética sentirás como la temperatura se eleva y como el sudor “corre” por tu cuerpo a situarse en la cintura y en los calcetines, creando una incomodidad y olor desagradable.

Las camisas que yo recomiendo son de botones, esto me permite abotonarla y desabotonármela de acuerdo a la necesidad, cuidado que los botones no sean metálicos, con el sol se calientan y se vuelven incómodos. Además si viajo por una zona con el sol directo me permite “alzar” el cuello y protegerme la nuca de las quemaduras del sol. Adicional a las de uso diario suelo llevar una de manga larga color blanco, siendo que el calor es producido por la luz solar el color blanco la “rebota” evitando que mi cuerpo absorba exceso de calor (Por eso la ropa de uso diario en la playa es de color blanco) Además la manga larga me protege de las ramas o elementos que puedan causarme arañazos en los brazos.

En cuanto a los pantalones aconsejo el uso de pantalones de corte militar o “comando” no necesariamente camuflados o militares obligatoriamente, especifiqué de corte militar, los cuales están a la venta en tiendas de departamento o en algunas tiendas especializadas en artículos de campamento. Recuerda que tienes que tomar en cuenta lo de las fibras naturales u orgánicas y la ergonomía, cuando te lo pruebes camina, agáchate, levanta la pierna hasta el pecho si todo va bien y no sientes que te incomoda, esa es tu talla. El tiro suele ser largo, no lo tomes a rigor de la moda ya que la moda no es un factor a ponderar en los proyectos de investigación.

Un truco para detectar que tanto contenido sintético tiene una prenda es ver el reverso de la misma, si observas un color blanquecino o un color continuo diferente al de la parte externa, malas noticias la tela con que se fabricó fue teñida ya procesada y eso indica que contiene un alto contenido sintético y sobre todo una base sintética sobre la

cual fue depositado el color externo, aparte de lo sintético y sus desventajas, perderá el color fácilmente, de hecho bota colorante en la primer lavada, esto se debe a que las fibras sintéticas no pueden ser teñidas directamente. Por el contrario si el reverso tiene el mismo color indica que los materiales con los que fue elaborada fueron teñidos en la fase de hilo, el algodón por ejemplo es teñido cuando se convierte de fibra a hilo, ya que los costos son menores y la calidad de continuidad de color es mejor. Las bolsa laterales en los pantalones es cuestión de gustos y adaptabilidad, yo casi no las utilizo, excepto para llevar un par de limones o alguna fruta, ya que me hace atraso que mis bolsas bamboleen y aparte de eso tengo que ir con cuidado de no dañar lo que llevo en las dichas bolsas, repito en lo personal no me parecen imprescindibles. El color de ropa de campo si te fijas en la mayoría de los casos es Kaki, este color claro permite que la luz solar se refleje y como ya dijimos no “absorba calor”. así mismo no te veras tan sucio, aunque lo estés y puedes detectar algún polizón en tu cuerpo. En esto hay ciertos lineamientos de acuerdo al tipo de investigación de campo y que en algunas ocasiones algunos colores son desventajas en presencia de las especies estudiadas; sin embargo yo por ejemplo tendría un “poncho” del color de acuerdo a las indicaciones necesarias y me lo colocaría encima a la hora de realizar la investigación misma.

Un buen cincho de cuero será tu mejor aliado, no los de fibra sintética, ya que te permite mantener tu pantalón en su lugar y no se calentará, ni se zafará. El color es de cada gusto.

Debes de conseguir una buena protección para la cabeza, mucha de la fatiga en el área de las investigaciones de campo vienen por la exposición directa a la luz solar, de acuerdo a tus gustos puedes usar una “gorra”, un sombrero de palma, un sombrero de tela tipo “shagui”, lo importante es que te cubras bien la cabeza. En lo personal uso el sombrero de palma, es más fresco, me sirve de abanico, para tomar agua, recolectar jocotes, espantar perros y decir adiós desde lejos.

Hay personas que utilizan camisa de botones y T-shirt debajo, creo que para campo es demasiada carga y demasiado calor, hay que tener cuidado.

Para los pies es importante que escojas calcetines cómodos, que sean calcetas de algodón, hasta arriba del tobillo, esto evita el roce de las botas y posible ulceración, que no tengan dibujitos ya que eso hace más grueso el calcetín. De preferencia que sean claros o blancos, así detectarás cualquier herida o llaga en los pies, si no la has sentido.

Para dormir lleva ropa específica para eso, no duermas con la misma ropa que llevaste en el día, tiene residuos de todo tipo y no sabes si te puede causar comezón, además de ser antihigiénico.

La recomendación para la cantidad de piezas por semana es :

- 3 pares de calcetas (si te mojas las calcetas, las cambias).
- 3 camisas.
- 3 Pantalones.
- 1 camisa manga larga.
- 1 Sombrero, gorra.
- 3 T-shirt (para dormir y descanso)
- 2 “piyamas” (parte inferior)
- 1 Abrigo de acuerdo a la zona donde vaya.

Yo siempre llevo jabón y lavo las camisas, las calcetas y las piyamas en algún lugar; si no tienes opción de lavado tendrás que llevar mas equipaje. Con los pantalones puedes sobrevivir con uno para dos días y el de retorno a casa.

Muchos estarán murmurando que es demasiado equipaje y que no tenemos tiempo ni espacio para tanto; pero yo lo hago y así me evito, hongos, enfermedades en la piel y malos olores.

Esa imagen del investigador sucio y sudado que anda con la misma ropa durante una semana dejémosela a Hollywood,