

La Nación (Costa Rica)

LA INFERNAL TRAVESÍA PARA LLEGAR A TOCAR EL CIELO

Warner Rojas, Ligia Madrigal, Lorena Velásquez, Amanda Velásquez y Andrea Alfaro cuentan cómo es concretar el sueño de conocer la montaña más alta para un costarricense: ¿qué se ve, qué peligros hay y qué emociones florecen?

Escalada · Deporte extremo · Deporte · Desastre
23 jul. 2023 JORGE ARTURO MORA Y AFP
jmora@nacion.com

Warner Rojas nunca olvidará la frase que se repitió a sí mismo, casi

como un mantra, cuando hace 11 años partió desde Costa Rica hasta Nepal para lograr la hazaña de escalar el Everest hasta su pico.

“No vea para atrás, no vea para atrás”, se decía a sí mismo el montañista en el Aeropuerto Juan Santamaría cuando, a sus espaldas, sabía que estaba su familia viéndolo marcharse.

“Si yo volvía a ver, sabía que no iba a tomar ese avión. No tengo duda”, recuerda tantos años después.

Rojas, montañista de profesión y el único tico en alcanzar el pico del Everest, comparte sus anécdotas junto a otros aventureros que, al igual que él, se propusieron ir al monte más alto del mundo este 2023. ¿El motivo de su charla? Un conversatorio organizado por la Librería Internacional en torno al lanzamiento del libro *Mal de Altura*, una obra de no ficción en la que el periodista Jon Krakauer cuenta su trágica experiencia en 1996 cuando, al ser contratado por una revista para contar las peripecias que se



El cuerpo se pone al límite ante una aventura como el Everest, donde todas las condiciones adversas de Nepal ponen en riesgo la vida. Acá aparece Warner Rojas en una expedición.

viven en la escalada, atestiguó la muerte de todo su grupo de expedición.

“La posibilidad de la muerte siempre está ahí”, dice Warner en el

marco del lanzamiento del libro. Junto a él comparte, datos e historias la chef Lorena Velásquez, la administradora de empresas Andrea Alfaro, la banquera Amanda Velásquez y la ultramaratonista Ligia



Warner Rojas, Andrea Alfaro, Lorena y Amanda Velásquez y Ligia Madrigal (en orden usual) hablaron de su experiencia en el Everest en el marco del lanzamiento del libro 'Mal de altura'.

Madrigal.

Esta última se propuso la escalada hasta la cima en mayo anterior,



Warner Rojas guió a 14 ticos hasta llegar al Campamento Base del Monte Everest entre marzo y abril de este año.

mientras que el resto de aventureras partieron con Warner en marzo para llegar hasta el campo base del Everest.

Eso sí: en mayo, Warner

Decidió volver, en esa ocasión para escalar más allá del campo base.

Ante la inminente curiosidad que



Ligia Madrigal, después de años de dedicarse a la ultramaratón, empezó a entrenarse en escalada para conocer de cerca el Everest y buscar su cima.

significa el Everest, son muchas las preguntas en torno al ambiente, los peligros y el entrenamiento requerido para llegar hasta allí. En conversación con Revista Dominical, el grupo de aventureros comparte datos y anécdotas.

¿QUÉ SIGNIFICA EL EVEREST?



Warner Rojas asegura que son incomparables las condiciones que exige el Everest. La necesidad de oxígeno, dice, se siente desde que se aterriza en Nepal.



Los paisajes helados del Everest son inigualables. La cordillera del Himalaya es la más alta de todo el planeta.



En esta fotografía tomada el 2 de mayo de 2021, montañistas, sherpas y miembros de la expedición de un equipo se preparan para un ritual para presentar sus respetos al Monte Everest antes de intentar escalar en el Campamento Base del Everest en el distrito de Solukhumbu.

Hablamos de la montaña más alta del mundo, ubicada en la frontera de Nepal con China, la cual está a una altitud de 8.848 metros sobre el nivel del mar. Es de las aventuras más retadoras en el planeta.

Escalar el Everest no solo es complejo por su altura, sino también por las condiciones climáticas extremas y por la afectación de la altitud en el cuerpo humano. Un número signifi-



La reconocida chef Lorena Velásquez logró llegar al Campo Base del Everest y compartió esta postal en sus redes sociales.

cativo de escaladores han perdido la vida mientras intentaban subir el Everest.

Según el sitio web del Departamento de Turismo de Nepal, aproximadamente 300 personas han muerto mientras intentaban llegar a la cima, un registro que se lleva a cabo desde que se iniciaron las expediciones en esa montaña, en 1922.

Desde entonces, la hazaña se ha agigantado. ¿Cuán complejo es llegar hasta arriba? Pues uno podría

decir que el Everest es más del doble de la altura del Cerro Chirripó, pero tal afirmación sería reduccionista. Las condiciones inclementes en ese sitio y el mito del punto de la Tierra más cercano al cielo sobrepasa cualquier comparación.

En 1953 fue el año que el primer ser humano logró conquistar el Monte. Se trató del alpinista neozelandés Edmund Hillary, y el sherpa nepalí Tenzing Norgay. A partir de ese logro, se ha estudiado a profundidad cómo el cuerpo humano puede prepararse para alcanzar la cima.

Destaca, en este apartado, la figura de los sherpas. Son habitantes de las regiones montañosas de Nepal, en los Himalayas, quienes son contratados para acompañar las expediciones. La gran mayoría de los sherpas nacieron allí, por lo cual están adaptados a las grandes alturas.

En 1953 fue el año que el primer ser humano logró conquistar el Monte. Se trató del alpinista neozelandés Edmund Hillary, y el sherpa nepalí Tenzing Norgay.

¿POR QUÉ IR AL EVEREST?

Los cinco entrevistados tienen puntos de vista diferentes. En el caso de Warner Rojas, asegura que era un objetivo de vida que tenía que realizar inevitablemente. “Uno como montañista siempre piensa en el Everest. ¿Por qué? Simplemente porque hay que hacerlo. Uno sabe lo que significan los peligros, pero hay algo en el cuerpo que le pide a uno hacerlo”, explica.

Por su parte, Ligia Madrigal llevaba años de ser aventurera. Ella, diseñadora gráfica de profesión, encontró una gran pasión en los deportes de alto impacto e, incluso, conoció a su esposo en una competencia.

ción y el 11 empezó una expedición de siete días para llegar al campamento base. De allí, son seis días más para ascender del campo 1 hasta la cima. Sin embargo, por incumplimientos de logística de la empresa que contrató para la expedición, Ligia no logró alcanzar la cima.

En el caso del grupo que fue hasta el campo base,

Estuvo en Nepal durante tres semanas.

Este equipo de expedición entrenó por cerca de dos años caminando en cerros de Costa Rica, desde los cerros de Escazú hasta los exigentes Chirripó y Kamuk, los cuales sí involucran una exigencia física importante.

Andrea, Lorena y Amanda tuvieron la ventaja de contar con el apoyo de

En los últimos años entabló una gran amistad con Warner, quien la convenció de animarse a soñar con el Everest. Finalmente, ella partió este año, después de meses de buscar patrocinios.

“Cuando Warner me dijo que lo hiciera, tuve que convencerme poco a poco. Quise ir por la emoción y el reto que eso genera. Simplemente por las ganas de hacerlo”, dice.

En el caso de Andrea, Lorena y Amanda, su expedición fue hasta el Campamento Base del Everest. El trío de amigas lleva años desarrollando una fascinación por los cerros y escaladas y Andrea, específicamente, quería ir al Everest en el marco de la celebración de sus 40 años.

Sus dos amigas tomaron valentía para acompañarla. “Uno sabe que es algo que pocas personas pueden ver,

Warner Rojas y su expertise para prepararse física y psicológicamente. “Gracias a él fue que nos animamos porque siempre estuvo dándonos consejo y motivándonos a entrenar semanalmente para preparar nuestro cardio”, recuerda Amanda. Para ella, los ejercicios funcionales se convirtieron en parte de su rutina diaria.

Ligia, por su parte, tuvo una sólida preparación con el propósito de escalar hasta la cima del mundo.

Realizó varias expediciones de alto impacto y peligro. Por ejemplo, escaló el Pico de Orizaba, una de las cimas más

“La posibilidad de la muerte siempre está ahí”

Warner Rojas, único tico en conquistar la cima del Everest

pueden conocer. Yo tenía demasiada ilusión de un día poder ver el Everest, con su grandeza, con sus paisajes. Lo tomé como una experiencia muy espiritual”, cuenta Andrea.

¿CUALQUIER AMANTE DE LA AVENTURA PUEDE SUBIR?

El campo base es una realidad para personas con muy buena condición física; la escalada hasta el pico sí es una exigencia solo para ciertos cuerpos, afirman Madrigal y Rojas. “Visitar el campamento es posible para muchísimas más personas de las que uno imagina”, cuenta Ligia.

Subir el Everest requiere de varias etapas previas a alcanzar la cima: está el mencionado campamento base, luego está el campo 1, campo 2, campo 3 y campo 4.

Ligia, por ejemplo, llegó a Nepal el 9 de abril. Tuvo dos días de aclimata-

Altas de Norteamérica y que está ubicada en Veracruz, México. Junto con Warner, Ligia subió en el 2022 este volcán que alcanza los 5.636 metros sobre el nivel del mar.

Además, emprendió otras rutas como las escaladas en Guatemala del Volcán de Agua, Volcán de Fuego y Acatenango; en Bolivia fue a los Picos Austria, Tarija, Pequeño Alpmayo, Huayna Potosí e Illimani; en Perú conquistó los Picos Mateo, Urus Ishinca y Tacglaju; en Ecuador subió al Volcán Corazón, Illiniza Norte, Cotopaxi y Volcán Chimborazo, y además escaló el Monte Zermatt, en Suiza.

“Uno sabe que es algo que pocas personas pueden ver, pueden conocer. Yo tenía demasiada ilusión de un día poder ver el Everest, con su grandeza, con sus paisajes. Lo tomé como una experiencia muy espiritual”

Andrea Alfaro, administradora de empresas

¿CUÁNTO CUESTA VIAJAR HASTA EL EVEREST?

El costo del proyecto completo sobrepasa los \$125.000 en el caso de Ligia, quien se propuso hacer la expedición completa hasta la cima y contó con distintos patrocinadores y el ahorro de años.

En el caso del grupo que fue al campamento base, sin el costo de los tiquetes, la expedición costó alrededor de \$2.700. Los tiquetes de avión cuestan alrededor de los \$1.300, dependiendo de la época del año.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS LES ASOMBRÓ DEL EVEREST?

Andrea, Amanda y Lorena coinciden en su asombro: además de los paisajes helados, hubo algo más allá de

lo físico que las dejó impactadas: la amabilidad de las personas.

“Al ser un lugar con esas condiciones, es asombroso ver a los sherpas y toda la gente del pueblo ayudando a todos, con una idea de comunidad única”, recuerda Lorena.

“Todos se muestran amables, sonrientes, trabajadores. Transmiten una vibra muy especial a quienes lo visitan y siempre lo motivan a uno a enfrentar la aventura”, rememora.

En el caso de Ligia, también recurre a una idea más emocional. “El hecho de saber que te estás enfrentando a algo tan grande te genera una adrenalina única”, recuerda Ligia. Al ver bajar una expedición que alcanzó la cima y ver las caras de cansancio, se asustó pero también sintió una electricidad especial.

“A uno se le juntan todos los senti-

mientos. En los momentos así lo que yo hacía era sacar una foto de mi familia que andaba en mi bolsillo, verlos y entusiasmarme para seguir adelante. Hay un sentimiento especial al tener un momento de emotividad ante algo tan colosal como esa montaña”, agrega Ligia.

¿QUÉ PUEDE CAUSAR LA MUERTE EN ESE ASCENSO?

La altitud extrema del Everest puede provocar el mal de altura, una condición que se produce cuando el cuerpo no recibe suficiente oxígeno debido a la disminución de la presión atmosférica.

Esto puede llevar a edema pulmonar de altura (acumulación de líquido en los pulmones) o edema cerebral de altura (acumulación de

Líquido en el cerebro), que son condiciones potencialmente mortales si

no se tratan adecuadamente.

También, el Everest es propenso a avalanchas debido a las condiciones climáticas y la inestabilidad de las capas de nieve. Una avalancha puede ser devastadora y sepultar a los escaladores bajo toneladas de nieve, lo que ha resultado en lesiones graves o la muerte.

En el Everest, las condiciones climáticas pueden cambiar rápidamente y volverse extremadamente severas.

Las tormentas de nieve, las temperaturas muy bajas y los fuertes vientos pueden poner en peligro la vida de los escaladores y provocar la muerte por hipotermia y congelación. “Es una causa habitual en una montaña de tal magnitud”, reafirma Warner.

La falta de oxígeno, el frío extremo y

la fatiga pueden llevar a la deshidratación, el agotamiento y la debilidad generalizada, lo que provoca que los escaladores sean más susceptibles a accidentes y enfermedades graves.

“A mí me ha pasado que, en otras montañas, he estado al borde de perder mi nariz por congelamiento. Los fríos son extremos y en el Everest hay que tener esa previsión y llevar un equipo especial para esa montaña”, asegura Ligia, quien tuvo que encargar un traje especial para esta aventura.

Además, la ruta del Everest incluye secciones técnicamente desafiantes que requieren habilidades de escalada y un cuidado inusual. Las caídas y las lesiones graves, como fracturas de huesos o lesiones

Según el sitio web del Departamento de Turismo de Nepal, aproximadamente 300 personas

han muerto mientras intentaban llegar a la cima, un registro que se lleva a cabo desde que se iniciaron las expediciones en esa montaña, en 1922.

“A mí me ha pasado que, en otras montañas, he estado al borde de perder mi nariz por congelamiento. Los fríos son extremos y en el Everest hay que tener esa previsión y llevar un equipo especial para esa montaña”

Ligia Madrigal, ultramaratonista

En la cabeza, pueden ocurrir durante el ascenso o el descenso.

Otro punto un tanto obvio pero igual de importante: los escaladores que padecen enfermedades cardíacas o pulmonares corren mayor riesgo de complicaciones mortales debido al estrés físico extremo y la falta de oxígeno en las alturas elevadas.

la fatiga pueden llevar a la deshidratación, el agotamiento y la debilidad generalizada, lo que provoca que los escaladores sean más susceptibles a accidentes y enfermedades graves.

“A mí me ha pasado que, en otras montañas, he estado al borde de perder mi nariz por congelamiento. Los fríos son extremos y en el Everest hay que tener esa previsión y llevar un equipo especial para esa montaña”, asegura Ligia, quien tuvo que encargarse de un traje especial para esta aventura.

Además, la ruta del Everest incluye secciones técnicamente desafiantes que requieren habilidades de escalada y un cuidado inusual. Las caídas y las lesiones graves, como fracturas de huesos o lesiones

Según el sitio web del Departamento de Turismo de Nepal, aproximadamente 300 personas

En el hospital le dijeron a Warner que tenía líquido en los pulmones, así que su vida estuvo en enorme riesgo.

Ligia, por su parte, también intentó la escalada al Everest este año y llegó al campo base 4, ubicado a 8.047 metros.

Cada una de las fases entre los campos tiene un recorrido muy variado en cuanto a condiciones; la más peligrosa es

El recorrido entre el campo 4 y la cima. Son “solo” 1.200 metros de distancia pero tiene las peores condiciones del recorrido. No por nada a esta ruta se le conoce como ‘la zona de la muerte’, en la que los aventureros tienen un tiempo límite para subir y bajar de la cima.

En esta etapa, el oxígeno escasea y los vientos huracanados son de

han muerto mientras intentaban llegar a la cima, un registro que se lleva a cabo desde que se iniciaron las expediciones en esa montaña, en 1922.

“A mí me ha pasado que, en otras montañas, he estado al borde de perder mi nariz por congelamiento. Los fríos son extremos y en el Everest hay que tener esa previsión y llevar un equipo especial para esa montaña”

Ligia Madrigal, ultramaratonista

En la cabeza, pueden ocurrir durante el ascenso o el descenso.

Otro punto un tanto obvio pero igual de importante: los escaladores que padecen enfermedades cardíacas o pulmonares corren mayor riesgo de complicaciones mortales debido al estrés físico extremo y la falta de oxígeno en las alturas elevadas.

hasta 285 km/h. Subir por esta ruta sin oxígeno es un suicidio y también es importante destacar que las temperaturas en enero pueden llegar hasta los -60 grados centígrados.

Las condiciones físicas de los seres humanos hacen imposible la aclimatación en esta zona, por lo que hay que subir rápido a la cima. El tiempo de ascenso y descenso es crucial para superar tales condiciones.

“Cuando se está tan arriba, el cuerpo empieza a morir porque no fue creado para soportar esas temperaturas”, advierte Ligia.

De hecho, Warner ha contado en distintas entrevistas sus sentimientos al estar allí arriba hace 11 años, cuando logró conquistar la cima.

“Recuerdo que estoy a -35 grados Celsius y con apenas un 30% de oxí-

“El mayor miedo que nosotras tuvimos”, dice Amanda, “fue cuando atravesamos una pared de hielo. Tuvimos que cambiar nuestras botas de nieve por un zapato que pudiera soportar. Fue impresionante ver que estábamos al lado de un guindo y que un paso en falso nos podría llevar a la muerte”, dice.

De hecho, Warner Rojas, en su expedición personal de este año, no pudo concluir su segundo ascenso al Monte Everest y tuvo que ser evacuado en un helicóptero al Campo Base para ser trasladado al hospital de la localidad de Lukla, en Nepal. Allí le informaron que tuvo indicios de edema pulmonar.

Él se sentía bien, explica, pero las fuerzas lo abandonaron en el trayecto entre el campo 2 (6.750 msnm) y el campo 3 (7.100 msnm), por lo que prefirió dejar ir la idea de la cima y preocuparse por su salud.

Debo comenzar a bajar cuanto antes y con mucho cuidado, porque el 80% de las personas que mueren lo hacen en el descenso, pues ya no tienen fuerza”, había explicado en ese momento Warner a La Nación.

El temor no es menor: más de 300 personas han muerto en el Everest durante el siglo transcurrido desde que se iniciaron los intentos por alcanzar su cima, alrededor de 1922.

Se calcula que unos 200 cuerpos siguen en la montaña, la mayoría ocultos en

“El hecho de saber que te estás enfrentando a algo tan grande te genera una adrenalina única”

Ligia Madrigal, ultramaratonista

“En el 2019 uno de los operativos más complejos que enfrentamos fue retirar un cuerpo que estaba a

8.700 metros, cerca de la cumbre. El cuerpo estaba totalmente congelado y pesaba 150 kilos”

Ang Tshering, sherpa

Grietas profundas o cubiertos por nieve y hielo. Lo terrorífico es que algunos son visibles para quienes pasan cerca.

Los cadáveres más famosos hasta tienen nombres reconocidos como Botas Verdes, Bella Durmiente y El Alemán, por decir algunos apodos. Estos cadáveres se han convertido en advertencias de los peligros en el ascenso hasta los 8.848 metros.

Otro problema en la montaña es el costo de bajar el cuerpo de uno de los fallecidos. No todos están en condiciones de pagar esa suma.

Bajar los restos de la montaña puede costar entre \$40.000 (€22 millones)

y \$80.000 (€44 millones), según expertos.

“En el 2019 uno de los operativos más complejos que enfrentamos fue retirar un cuerpo que estaba a 8.700 metros, cerca de la cumbre. El cuerpo estaba totalmente congelado y pesaba 150 kilos”, recordó el sherpa Ang Tshering en un texto publicado por la agencia de noticias AFP.

Unos 10 rescatistas pueden tomar más de tres días para llevar un solo cuerpo de 8.000 msnm al Campo 2, una sección rocosa a unos 6.400 msnm, donde algunos helicópteros pueden aterrizar. Es un proceso doloroso y agotador el cargar los cadáveres, transportados en bolsas de dormir, mucho más pesados por el hielo.

Dados los riesgos de pasar tanto tiempo en esas altitudes, muchos

equipos de montañistas deciden no bajar a sus muertos, a veces colocándolos en grietas o cubriéndolos con rocas para que nadie los vea.

A veces, la montaña devuelve los cadáveres, con cambios en los glaciares y el derretimiento de nieve, revelando cuerpos desaparecidos durante décadas.

Por ejemplo, el cuerpo de George Mallory, un montañista inglés que desapareció en el Everest en 1924, fue hallado hasta 1999. Igual ocurrió con un guía que había caído en una grieta en el 2005, cuyo cadáver emergió cerca del Campo Base en el 2013.

“Cualquier cosa puede pasar allí arriba, por eso es el gran reto para el ser humano”, finaliza Warner.

