



# Sin dejar rastros

---

*Principios para aventurarnos  
de manera responsable.*

**FOTOGRAFÍAS:**  
MANOLO GUERRA, CARLOS LY,  
MARCELO MASCAREÑO

---

**TEXTO:**  
CARMEN MEDINA



**La** frase que en los años setentas empezó como “toma solo fotos y deja sólo huellas” con el pasar del tiempo y la evolución de los aventureros se fue transformando, hasta que, alrededor de 1991 el Servicio Forestal de Estados Unidos de Norteamérica y la Escuela Nacional de Liderazgo en Actividades al Aire Libre (NOLS) unieron esfuerzos para llegar a los principios de Sin Dejar Huella (Leave No Trace). Estos lineamientos son fundamentales y pueden aplicarse fácilmente a todas las actividades que realizamos en la naturaleza.

Los principios de sin dejar huella, actualmente abarcan toda una filosofía en torno a nuestras actividades al aire libre. Tanto así, que el cuidado de la naturaleza ha dejado de ser una simple tendencia, y se ha convertido, para muchos, en un estilo de vida. Ser un aventurero hoy en día ya no se trata solo de conocer nuevas rutas, adquirir experiencia y fortaleza física, sino además, tener la certeza del impacto que producen nuestras actividades en el entorno natural.

A raíz de la pandemia nos hemos dado cuenta de la necesidad e importancia de pasar tiempo en espacios abiertos y al aire libre; sabemos lo esencial que es salir, compartir con amigos y disfrutar con nuestras familias. La comunidad de excursionistas ha crecido notoriamente y nuestra visión ha cambiado en el momento de organizar nuestros viajes. Como viajeros buscamos tener un balance positivo entre nuestras acciones y el medio ambiente, sabemos que debemos ser más cuidadosos y que debemos respetar los lugares que vamos a visitar, sean estos privados, públicos o áreas protegidas, especialmente si queremos disfrutar de la compañía de nuestras mascotas.

Las visitas a las áreas naturales que conforman nuestro sistema nacional de áreas protegidas se han incrementado paulatinamente desde su creación, especialmente en los últimos años, alcanzado un promedio anual de más de 1'000.000 de visitantes. Este dato evidencia el interés social que despiertan estos espacios naturales y también ponen de manifiesto una necesidad clara de que se cumplan ciertas normativas y principios para evitar que nuestra presencia produzca un impacto negativo. El Altar en el Parque Nacional Sangay, es un claro ejemplo. El trekking de El Altar, que se ha “puesto de moda” en los últimos años, ha causado un enorme impacto en los recursos y ecosistemas a lo largo de la ruta hasta el Valle de Collanes y la Laguna Amarilla a los pies del volcán. Creación de múltiples senderos, inadecuada ubicación de las áreas de campamento, muchos de los cuales son demasiado grandes y ruidosos, ingreso de animales de carga, mala gestión de los residuos, entre otras, son acciones que acrecientan la problemática del impacto que causa la incursión del hombre en las áreas naturales.

Nuestro país es muy rico y diverso, las áreas protegidas alcanzan el 20% del territorio, contamos con playas, manglares, bosques secos y nublados, recios páramos, imponentes montañas, verdes selvas y torrentosos ríos. Cada ecosistema merece un trato particular de cuidado y respeto, si bien, cada día vemos a muchas personas haciendo las cosas bien, lamentablemente, también nos encontramos con escenarios de mal uso de los espacios. Sabemos que esta realidad está cambiando, y para poder ser parte de este cambio, debemos tener presentes siete principios para no dejar rastro y causar el menor impacto cuando nos adentramos en la naturaleza.



## 1. Planifica con anticipación y prepárate

Tu responsabilidad empieza con una adecuada preparación y planificación previa tomando en cuenta la seguridad del grupo y el impacto que podemos causar en una salida. Para asegurar el cumplimiento de los objetivos y disfrute de las actividades estas son algunas de las recomendaciones a seguir:

- Planifica tu viaje fuera de temporada alta y de preferencia a sitios poco concurridos.
- Infórmate sobre el lugar que planificas visitar. Toma en cuenta las regulaciones y normativas de las áreas naturales a visitar. De ser posible lleva un mapa y procura guardar números de contacto.
- Define el grupo en base a la actividad, requerimientos físicos y técnicos, terreno, capacidad de carga de los senderos y sitios de campamento, o, por el contrario, define el lugar y actividad en base a la experiencia y características del grupo. Minimiza el número de participantes en tu excursión.
- Establece un listado de equipo y vestimenta necesarios para la salida.
- Elabora un itinerario evitando quedarte demasiado tiempo en un solo lugar.
- Lleva tus alimentos en base al itinerario previsto evitando exceso de provisiones y así evitar el desperdicio.
- Lleva comida y bebidas en contenedores reutilizables minimizando productos con empaques desechables.
- Organiza el transporte optimizando la ocupación y espacio en los vehículos. Evita las horas pico tanto al salir como al regresar.



- El clima en el Ecuador es poco predecible, por lo que te recomendamos ir bien equipado para cambios drásticos de clima y emergencias que pudieran ocurrir.
- Capacitate siempre que puedas en temas relacionados a primeros auxilios y orientación.
- Siempre que hagas una excursión notifica a alguno de tus amigos o familiares para que sepan los detalles de tu excursión.

## 2. Viaja y acampa sobre superficies resistentes

Si bien la geografía de nuestro país ofrece retos adicionales trata siempre de mantenerte dentro de los senderos y lugares de campamento establecidos evitando a toda costa acercarse a zonas frágiles. Los ecosistemas tienen una capacidad limitada para recuperar su estructura y funcionamiento original cuando son alterados, siendo estas afectaciones en muchos casos irreversibles. A continuación, algunos consejos para no dejar huella:



### En áreas concurridas:

- Siempre utiliza los senderos y campamentos establecidos o preexistentes. Utiliza los sitios definidos para fogatas, aseo personal, lavado de menaje y baños.
- Define un ritmo de caminata que permita al grupo caminar en fila evitando atajos o formación de grupos.
- Establece tu campamento en zonas sin vegetación y alejadas de las fuentes de agua para evitar su contaminación.
- Concentra tu actividad en las áreas sin vegetación.



### En áreas vírgenes:

- Dispersa el uso de campamentos o senderos para evitar la creación de espacios alterados.
- Evita acampar dos o más noches en el mismo sitio, camina por superficies duras con mínima vegetación.
- No prepares el área de campamento, no retires vegetación, piedras o hagas canales para drenar el agua en caso de lluvia.
- Establece tu campamento en zonas con mínima o sin vegetación con una inclinación que produzca un drenaje natural.
- Acampa en zonas al menos a 60 m alejadas de las fuentes de agua y humedales.
- Evita los espacios donde comienzan a verse los primeros impactos de campamentos anteriores.
- Define los lugares para aseo personal, lavado de menaje y necesidades biológicas, las cuales deben estar lejos de las fuentes de agua.
- Utiliza jabón biodegradable.
- Evita realizar fogatas.



### 3. Desecha la basura adecuadamente

No dejes ninguna huella, todo lo que llevas contigo, debes regresarlo. Ten en cuenta que no todos los suelos son adecuados para la descomposición de desechos. La vida silvestre se ve gravemente afectada por un inadecuado manejo de los desechos en el campo.

- Lleva una bolsa plástica para empaquetar toda la basura y desechos que generes, incluso si son desechos biodegradables.
- Al levantar el campamento, realiza una inspección para asegurarte que has recogido todas tus pertenencias, y no dejas basura o comida tirada.
- Evita hacer tus necesidades personales cerca de fuentes de agua y de las zonas de acampada.
- El hoyo de gato es una técnica que funciona muy bien en bosques o suelos con materia orgánica para cubrir desechos humanos (heces). Debe tener al menos 20 cm de profundidad y al menos 16 cm de diámetro. No olvides cubrirlo con tierra después de utilizarlo.
- Por ningún motivo, incluso en el hoyo de gato, dejes papel higiénico utilizado o cualquier implemento de higiene como tampones, toallas sanitarias o pañales desechables, utiliza una doble funda y llévalos contigo hasta poder desecharlos de forma adecuada.
- Procura orinar siempre sobre terrenos libres de vegetación o sobre rocas.
- Recuerda que en alta montaña las heces no se degradan con facilidad.
- Si estás moviéndote en nieve, procura reducir el impacto visual de los "hoyos de pipi".

¡Recuerda lavar tus manos!. El lavado de manos es una de las medidas más importantes para evitar la propagación de enfermedades.

### 4. Deja lo que encuentres

Lleva solo fotos y buenos recuerdos de tus excursiones. Dejemos siempre a nuestro paso los sitios como los encontramos para que otros puedan disfrutarlo como tú.

- No alteremos el entorno natural o llevemos elementos ajenos al mismo.
- Deja las piedras, plantas y otros objetos naturales o arqueológicos tal como los encuentras.
- No muevas o lleves piedras.
- No captures o cases fauna nativa.

### 5. Minimiza el impacto de las fogatas

Si bien las fogatas son agradables a la hora de calentarnos y compartir en la montaña, éstas producen contaminación y alteran los espacios naturales, por lo tanto, ¡es mejor evitarlas!. Los árboles son los representantes más notorios de los paisajes naturales, son fuente de alimento y vivienda para innumerables especies a lo largo de todo nuestro país.

### ¡No los cortes sin necesidad!



- Utiliza hornillas para cocinar, son más ligeras, seguras y fáciles de instalar.
- Si vas a zonas concurridas y está permitido el uso de fogatas, respeta los espacios en los que te permiten hacer una, no abuses de su uso.
- No quemes basura ni deseches los desperdicios en los círculos de fogata.

- Si se va a encender fuego, éste debe estar en un lugar previamente usado para este propósito, claramente demarcado con piedras, y si es posible sobre una superficie dura como roca. Debes mantener el fuego controlado y pequeño.
- Enciende fogatas solo en lugares donde haya abundante leña ya existente. No cortes vegetación viva o muerta que sirve de hogar para otros seres vivos. Lo mejor son ramas pequeñas y madera acumulada en lechos de los ríos y a orillas del mar.
- Toma en cuenta que árboles caídos brindan protección a animales, aumentan la capacidad de retención de agua del suelo, y devuelven nutrientes al suelo.
- Quema toda la leña y carbón hasta que queden solo cenizas y extingue el fuego por completo.
- Nunca dejes un fuego sin atención, sea de fogata o de cocinilla.



## 6. Respeta la vida silvestre

Nuestra incursión en áreas naturales no debe afectar el funcionamiento de los ecosistemas, por lo tanto, debemos respetar los procesos naturales de la flora y fauna que encontramos a nuestro paso.

- Observa la vida silvestre desde una distancia segura. No sigas, ni te acerques a los animales.
- En algunas de nuestras montañas es común ver a animales silvestres que se acercan a los refugios y campamentos, sin embargo, debemos recordar que los animales silvestres no son mascotas y que no debemos alimentarlos y mucho menos acariciarlos. Alterar su comportamiento normal los expone a depredadores y a otros peligros.
- Si caminas en espacios remotos y encuentras huellas de fauna silvestre, aléjate de esas zonas y no interfieras en el trayecto de los animales.
- En los campamentos, empaca muy bien la comida y cierra bien las bolsas de basura para evitar que los olores atraigan a los animales, debemos ser más conscientes con la gestión de residuos ya que los efectos que nuestra basura tiene en la vida silvestre pueden agravar la calidad de vida de los animales silvestres.
- No te acerques ni intentes mover animales salvajes enfermos o heridos. En caso de estar en un área protegida, comunícalo a los guardaparques.
- Evita llevar especies de flora y fauna no nativa. Las mascotas pueden causar alteración al equilibrio de los ecosistemas naturales afectando a las especies nativas, es por esto que no están permitidas en las áreas protegidas.

## 7. Se considerado con otros visitantes

Uno de los principales componentes de la ética en nuestras actividades al aire libre es mantener la cortesía y respeto por los otros visitantes.

- Deja que se escuchen los sonidos de la naturaleza. Evita gritar o hacer ruidos fuertes, y sobre todo, no utilices parlantes bajo ningún motivo.
- Respeta a los otros visitantes y preserva la calidad de la experiencia para todos.
- Cede el paso a otros en el sendero, respeta las direcciones de ingreso y salida en los caminos señalados.
- Toma descansos y arma tu campamento alejado de los senderos y de otros visitantes.
- Siempre que sea necesario, ayuda a otros visitantes, comparte tu experiencia para mejorar la de otros.



### Sostenibilidad en nuestras acciones

En la naturaleza sentimos que el tiempo se detiene, nuestras actividades además de ser un deporte, son una forma de hacer turismo comunitario y ecológico. A la hora de viajar tenemos la oportunidad de lograr una interacción más significativa con las comunidades locales, procurando que este intercambio sea provechoso para ambas partes y que nuestra forma de viajar se caracterice por ser respetuosa con los entornos en donde se practique.



### Prácticas que suman:

- Elige destinos donde tu visita contribuya a emprendimientos locales.
- En las comunidades, compra alimentos, artesanías o contrata los servicios de guía o transporte, etc.
- Viaja ligero y en lo posible en grupos pequeños.
- Al llegar, en lo posible, camina, usa una bicicleta, o monta a caballo como medio de transporte, con seguridad le agregará valor a tu experiencia.
- Evita bolsas, envases y empaques de un solo uso. Utiliza implementos duraderos como vajilla, contenedores y botellas reutilizables, drybags para proteger tus pertenencias, baterías recargables para linternas, hornillas para preparar alimentos.
- Utiliza implementos que sean de materiales reciclados.
- Compra productos de segunda mano, vende o truequea productos que ya no utilizas, seguramente alguien le dará un buen uso.
- En caso de hospedarte, elige y apoya establecimientos con prácticas responsables con el ambiente.

Con todas estas recomendaciones lograríamos mantener la armonía entre el excursionista, sus compañeros de ruta, comunidades locales y el ambiente que lo rodea; y así poder disfrutar al máximo tu experiencia en la ruralidad y los senderos. El respirar aire puro ayuda a renovarte, la conexión con la naturaleza te fortalece tanto física como mentalmente. Prepárate, alista tu equipo y recuerda tomar las mejores fotos.

**Visita la página [www.lnt.org](http://www.lnt.org) si necesitas información adicional.**

# SÉ PARTE DEL ECOSISTEMA JOCOTOCO.



▲ Dale a tu experiencia outdoors un propósito de conservación.

Visita la red de reservas privadas más grande del Ecuador. Protegemos alrededor de 30.000 hectáreas, creando corredores ecológicos de bosque funcional biodiverso.

La Fundación Jocotoco, líder en conservación a nivel nacional desde hace 25 años, cuenta contigo para salvar especies amenazadas en áreas de importancia crítica.

Que tu impacto sea positivo: cuando entrenas, acampas, visitas o te hospedas con nosotros en las 4 regiones del país, tu aventura financia la conservación de los hábitats naturales que amas. Te esperamos en nuestras 15 reservas y 6 lodges.

Naturaleza resiliente con tu ayuda: ¡involúcrate!

[WWW.JOCOTOCO.ORG.EC](http://WWW.JOCOTOCO.ORG.EC)



FUNDACIÓN  
**JOCOTOCO**  
ECUADOR

**JOCOTOURS**  
SUPPORTING JOCOTOCO