



RECOMENDACIONES PARA VENIR AL PÁRAMO MERIDEÑO

(Qué hacer y qué no hacer)

1. Cabañas Mucuambí y *la mayoría de los sitios turísticos del páramo merideño están por encima de 3.400 m.s.n.m.*, por lo que se recomienda no agitarse, tener poca actividad física, no correr prolongadamente, por cuanto más alto subamos, menos presión atmosférica sufriremos y mayores precauciones deberemos tomar.
2. Si vas a estar a la exposición del sol, *usa bloqueador solar.*
3. *Cubrirse la boca, la nariz y la cabeza*, eso lo hacemos con una bufanda, gorro o lo hacemos con la misma ropa con la que nos abrigamos.
4. *Abrigarse bien y evitar los cambios bruscos de temperatura.*
5. Para *evitar que los labios se corten o resequen por el sol y el frío*, protéjalos con el uso de bálsamos o hidratante labial (ejemplo: crema de cacao), los labios sufren mucho con el frío y el sol, tienden a agrietarse.
6. En las manos aplíquese a diario crema hidratante y use guantes si la exposición al frío es prolongada.
7. NO FUMAR en lugares cerrados y cerca de niños, ancianos y personas enfermas, ya que el humo de cigarro aumenta el padecimiento del frío;
8. *Si es de su gusto puedes traer COBIJAS ADICIONALES a las que suministra las cabañas*, hay personas que necesitan mayor abrigo para aguantar el frío en la noche.
9. **MUY, MUY PERO MUY IMPORTANTE**, *importante abrigarse con varias prendas de ropas cálidas (pero no en exceso), además trae ropa suave para dormir, se recomienda dormir con mono, franela y sweter de ALGODÓN.*

10. Es conveniente vestirse con varias capas de ropa fina superpuestas que nos protegen más del frío, que una prenda muy gorda.
11. **Prestar especial atención** a la **CABEZA** usando gorros, pasamontañas, a los **PIES** usando calzados que estén secos, medias o calcetines de algodón y/o lana, y a las **MANOS** usando guantes o manoplas.
12. Es necesario **permanecer SECO**, la ropa mojada enfría el cuerpo.
13. Los alimentos proporcionan calor a nuestro cuerpo. Una taza de alguna **bebida caliente** a lo largo del día y la noche ayuda a mantener la temperatura corporal.
14. **Evita caminar descalzo**, trae cholas o pantuflas.
15. **No bebas alcohol (en exceso)** como remedio para calentarte, ya que puede producir una sensación ficticia de calor corporal que lleve a desprotegerse frente al frío, ocasionando así hipotermias u otras complicaciones.
16. Preserva las manos del contacto prolongado con el agua fría utilizando guantes de goma, ejemplo para lavar los platos.
17. Mantén cierto grado de humedad en la cabaña. Así evitarás que se te resequen las vías respiratorias (**pon un recipiente con agua cerca de la calefacción**).
18. Al visitar las maravillas turísticas del páramo merideño, siempre actúa con respeto hacia las personas y los entornos naturales y turísticos.
19. **La basura NO es parte del paisaje**, así que no dejes huellas de tu estadía. Los residuos de lo que consumas en tu viaje, llévalos de vuelta y puedes echarlos en cualquier basurero que encuentres.
20. **Al viajar no olvides "llevar una sonrisa y muchas, muchas ganas de pasarla bien", no ocupa espacio, ni pesa nada.**

INFANTES y NIÑOS, cuidado especial: El cuidado de los más pequeños en climas fríos ha de ser mayor.

¿Cómo sé si tiene frío o calor?

Indudablemente por su estado general. Si está calmado, en reposo, tranquilo o por el contrario se muestra inquieto, y llora, uno de los motivos puede ser un desequilibrio térmico.

21. ***Es básico que usen guantes.*** Debemos ser constantes con colocarle crema en las manos e insistir en que lleven guantes.
22. ***Los infantes*** al bajarlos del auto, deben cubrirse con alguna manta o cobija, evita que los infantes tengan contacto directo con corrientes de aires.
23. Mantén cierto grado de humedad en la cabaña. Así evitarás que a los infantes se le resequen las vías respiratorias (***pon un recipiente con agua cerca de la calefacción***). ***Jamás coloques su cuna muy cerca de la calefacción.***
24. Una temperatura demasiado elevada es perjudicial para el bebé, le resecará las mucosas y la piel. En ese caso, si observas que hace excesivo calor en la habitación del bebé sólo te queda apagar o bajarle la intensidad al calefactor o abrir un rato la ventana y ventilar un poco.
25. Por disposición expresa del Cuerpo de Bomberos, en las cabañas con ***chimeneas a leña, está totalmente prohibido usarlas cuando hay infantes dentro.***
26. Nunca hay que medicar a un bebé sin la supervisión de un pediatra y es importante seguir las pautas aconsejadas (dosis, intervalo entre tomas, duración del tratamiento).
27. En general, sabrás que el pequeño está pasando frío y debes abrigarle un poco más si tiene fría la punta de la nariz. Por el contrario, deberás quitarle alguna prenda si le notas la nuca sudorosa y tiene coloretos en las mejillas.

Todas estas recomendaciones te las da ***CABAÑAS MUCUAMBÍ***, un fiel amigo para su estadía en nuestra siempre bella Mérida.