

# Checklist de equipaje para la Antártida

Todo lo que vale la pena llevar en un crucero de expedición a la Antártida — antarcticaunlocked.com/packing-list

0 de 56 artículos empacados

### Antes de empacar

- Vístase en tres capas: una base que absorba la humedad, una capa intermedia aislante de polar o lana, y una capa exterior impermeable y cortavientos. Las capas superan a una sola prenda voluminosa: el clima puede pasar de sol cálido a viento cortante en una hora.
- El viento y el agua, no el frío en sí, son los verdaderos enemigos. El verano antártico ronda los cero grados — el objetivo es mantenerse seco en los paseos en Zodiac, no sobrevivir a  $-40^{\circ}$ .
- Consulte qué incluye su operador antes de comprar: la mayoría presta o regala la parka de expedición y las botas altas, y a veces también botellas de agua y bastones de trekking.
- Los viajes fly-cruise tienen límites de equipaje estrictos (unos 20–25 kg incluyendo el equipaje de cabina) que no se pueden ampliar pagando — el equipo se puede alquilar en Ushuaia o guardar en Punta Arenas.
- Lleve más medicamentos recetados de los que requiere el itinerario. Puede haber retrasos por el clima, y nada se puede reponer en el continente.

## Documentos y esenciales

- ☐ **Pasaporte + una fotocopia**  
Además de visados y certificados de vacunación cuando se requieran.
- ☐ **Seguro de viaje y médico**  
Debe incluir cobertura de evacuación aeromédica para la Antártida; se recomienda encarecidamente cobertura de cancelación de viaje.
- ☐ **Tarjeta de crédito**  
Visa, Mastercard y Amex son ampliamente aceptadas a bordo.
- ☐ **Algo de moneda local**  
Para los puertos en Argentina o Chile.

## Ropa — capas

- ☐ **Camisetas térmicas de capa base (2-3)**  
Finas, de merino o sintéticas — evita el algodón, que retiene el sudor.
- ☐ **Calzas térmicas de capa base (2-3)**  
La ropa interior larga es el artículo más subestimado de todos.
- ☐ **Chaqueta de forro polar o jersey de lana**  
Un forro polar con cremallera es lo más fácil de poner y quitar según cambien las condiciones.
- ☐ **Pantalones de capa intermedia abrigados**  
Pantalones de chándal o cargo bajo la ropa impermeable funcionan bien; los vaqueros son restrictivos.
- ☐ **Camisetas de manga larga (unas 3)**
- ☐ **Ropa informal para a bordo**  
Los barcos tienen climatización y ambiente informal — sin código de vestimenta.
- ☐ **Ropa deportiva**  
La mayoría de los barcos de expedición tienen gimnasio.
- ☐ **Traje de baño**  
Para el chapuzón polar, la piscina, el jacuzzi o la sauna.

## Ropa exterior

- ☐ **Parka aislante impermeable** — suele estar disponible a bordo  
Un cuello alto protege el cuello en cubierta.
- ☐ **Chaqueta cortavientos e impermeable**  
Lo bastante fina para llevar sobre el forro polar — la protección contra el viento importa más que el calor puro.
- ☐ **Pantalones impermeables y cortavientos**  
Obligatorios para los paseos en Zodiac en la mayoría de los barcos; un corte de pantalón de lluvia holgado supera a los pantalones de esquí ajustados.

## Calzado

- ☐ **Botas de goma altas y aislantes** — suele estar disponible a bordo  
Para desembarcos húmedos.
- ☐ **Calcetines de lana abrigados, varios pares**  
Calcetines finos bajo pares gruesos; lleva un juego de repuesto en una bolsa hermética en tu mochila de mano.
- ☐ **Zapatos impermeables con buen agarre**  
Para pueblos portuarios y excursiones a pie.
- ☐ **Calzado cómodo y antideslizante para la cubierta**  
Cerrados en la punta — las sandalias no son seguras en cubierta.

## Manos, cabeza y rostro

---

- ☐ **Guantes finos interiores**  
Mantienen los dedos calientes al usar la cámara o las cremalleras.
- ☐ **Guantes o mitones impermeables aislantes**  
Lleva un par de repuesto — los guantes mojados arruinan un desembarco.
- ☐ **Gorro cálido que cubra las orejas**  
Lleva uno de repuesto; las orejeras ayudan incluso con capucha.
- ☐ **Cuello polar, buff o bufanda**  
El viento en los paseos en Zodiac es el verdadero enemigo — cubre la piel expuesta.
- ☐ **Gafas de sol polarizadas con protección UV + repuesto**  
El reflejo de la nieve y el agua es intenso; las envolventes con cordón de sujeción son lo mejor.
- ☐ **Gafas de esquí**  
Para los paseos en Zodiac en días de nieve o viento.
- ☐ **Sombrero para el sol**
- ☐ **Calentadores de manos y pies**  
Opcional — unos buenos guantes suelen bastar.

## Fotografía y óptica

---

- ☐ **Cámara (+ objetivos)**  
Un smartphone reciente también funciona bien — no cargues con más equipo del necesario.
- ☐ **Baterías y cargadores de repuesto**  
El frío agota las baterías rápidamente; recarga todo cada noche.
- ☐ **Tarjetas de memoria adicionales**
- ☐ **Bolsa impermeable o funda para la cámara**  
Te salpicarás en los paseos en Zodiac.
- ☐ **Funda impermeable para el móvil**
- ☐ **Kit de limpieza de objetivos**
- ☐ **Trípode compacto y ligero**  
Solo si se pliega pequeño y pesa poco.
- ☐ **Prismáticos**  
Esenciales para avistar ballenas y aves desde cubierta.

## Salud y medicación

---

- ☐ **Medicación con receta, con excedente**  
Suficiente para sobrellevar retrasos: nada se puede reponer en el continente.
- ☐ **Pastillas para el mareo**  
Para el paso de Drake, por si acaso.
- ☐ **Analgésicos básicos**  
Además de remedios para la indigestión y el dolor de cabeza.
- ☐ **Protector solar FPS 30+**  
Ozono delgado más el reflejo de la nieve y el agua: las quemaduras ocurren incluso con frío.
- ☐ **Bálsamo labial con FPS**
- ☐ **Crema hidratante**  
El aire polar es muy seco.
- ☐ **Gafas graduadas o de lectura de repuesto**
- ☐ **Artículos de aseo básicos**  
Lo mismo que llevarías en cualquier viaje largo.

## Camarote y tiempo libre

---

- ☐ **Tapones para los oídos**  
Las paredes del barco no aíslan mucho el sonido.
- ☐ **Antifaz para dormir**  
El verano polar trae luz diurna casi constante.
- ☐ **Libros, lector electrónico o juegos**  
Hay mucho tiempo libre durante la navegación.
- ☐ **Diario de viaje**

## Bolsos y equipaje

---

- ☐ **Bolso blando o maleta de lona flexible**  
Se comprime para guardarlo más fácilmente en el camarote.
- ☐ **Mochila pequeña impermeable**  
Cámara, agua, guantes de repuesto y capas para los desembarcos: que sea ligera.
- ☐ **Bolsas herméticas o bolsas secas**  
Para calcetines de repuesto y electrónica en los trayectos húmedos en Zodiac.
- ☐ **Candado pequeño para el equipaje**

## Tecnología y varios

---

- ☐ **Adaptadores de enchufe**  
A menudo europeos de dos clavijas a bordo: consulta la guía de tu barco.
- ☐ **Regleta compacta**  
Los enchufes del camarote escasean y las baterías de cámara son muchas.
- ☐ **Botella de agua reutilizable o termo** — suele estar disponible a bordo  
Estaciones de recarga a bordo.
- ☐ **Linterna frontal**  
Para observar fauna en cubierta durante la noche.
- ☐ **Bastón de trekking plegable** — suele estar disponible a bordo  
Para caminatas en tierra.