

-  Glaciar - Clacier
-  Cumbre - Summit
-  Ruta vial - Road
-  Ferrocarril - Railways
-  Localidad - Locality
-  Teléfono - Phone Cab
-  Quebrada - Deep pass
- 3900 Altura en metros - Elevations in meters

- Cualquier información sobre la región del MONTE ACONCAGUA le será suministrada en forma GRATUITA

All information required is completely free of charge. You can contact:



**Hotel Plaza de Mulas
MONTE ACONCAGUA**

9 de Julio 1126 - Local 3.
Mendoza - Argentina
Telefono (0051-61) 23 1571

Villa " Puente del Inca "
Ruta Internacional nº 7
Las Heras - Mendoza

**A LOS MONTAÑISTAS DE
TODO EL MUNDO QUE VISITAN
EL MONTE ACONCAGUA**

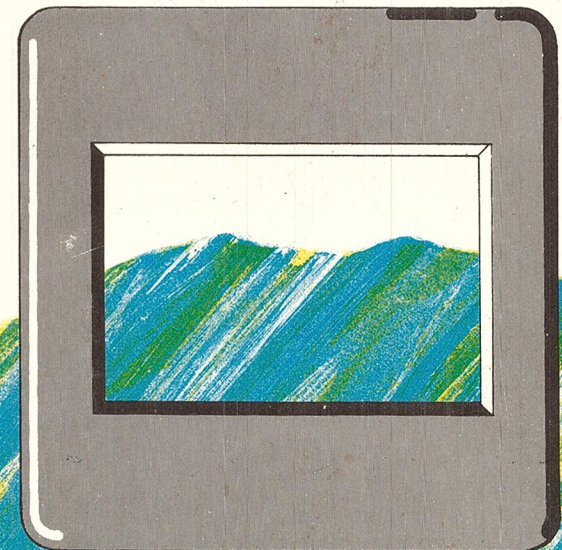
**TO THE MOUNTAINEERS OF
THAT VISIT MT. ACONCAGUA
ALL OVER THE WORLD**

**CAMPAÑA DE PRESERVACION ECOLOGICA DEL
PARQUE ACONCAGUA**

PARK ACONCAGUA. ECOLOGIC PRESERVATION CAMPAIGN

CUIDEMOS EL ACONCAGUA

TAKE CARE OF MT. ACONCAGUA



PROTECCION ECOLOGICA Y SANITARIA DE LA REGION:

La Cordillera de Los Andes y el Monte Aconcagua son unas de las principales reservas naturales del mundo y debemos contribuir a su protección ecológica y sanitaria.

Para ello es necesario cumplir algunas obligaciones que redundarán en beneficio de todos:

Debe regresarse a "Puente del Inca" todos los residuos, dentro de bolsas plásticas herméticamente cerradas;

No debe contaminarse las aguas de vertientes y arroyos;

No debe pintarse ni grabarse inscripciones en las rocas;

Debe respetarse el entorno natural de la montaña más elevada de América y Occidente;

Los guardaparques están para cuidar al Parque Aconcagua y ayudar a sus visitantes, por lo cual debemos cumplir con sus indicaciones.

SANITARY AND ECOLOGIC PROTECTION OF THE REGION

The Andes chain and Mt. Aconcagua are one of the main natural reservoirs of the world, therefore we should contribute to their ecologic and sanitary protection. With that purpose in mind, please follow the regulations stated below:

1 You should take back to Puente del Inca Village all your leftovers in hermetically closed plastic bags.

2 Do not contaminate spring and stream waters.

3 Do not paint or engrave inscriptions on the rocks.

4 You should respect the natural surroundings of the highest peak of America and the Occidental Hemisphere.

5 Rangers take care of Aconcagua park and help the visitors to do so as well, therefore please follow their recommendations.

CAMPAMENTOS SITIOS HABILITADOS:

Consecuentes con la filosofía de que "la manera más efectiva de proteger un área natural, es su adecuado ordenamiento", sugerimos que los campamentos se realicen en los sitios habilitados al efecto y en la utilización de instalaciones sanitarias adecuadas, para evitar peligrosas contaminaciones.

Esos lugares ubican en los CAMPAMENTOS "CONFLUENCIA" y "PLAZA DE MULAS", ambos emplazados en áreas totalmente protegidas de aludes, caídas de piedras y otros accidentes naturales, siendo el acceso a los mismos totalmente GRATUITO.

El Campamento "PLAZA DE MULAS" (anexo al Hotel "PLAZA DE MULAS") además dispone para uso de los acampantes de agua potable, servicios sanitarios, duchas y los otros servicios del Hotel.

RECUERDE QUE ACAMPAR FUERA DE ESOS LUGARES CONTRIBUYE A LA DEGRADACION Y CONTAMINACION DE LA ZONA.

Importante: El Hotel "Plaza de Mulas" ubicado en esa zona y a 4.370 m.s.n.m., será habilitado a partir de Diciembre de 1991 y prestará servicios de alojamiento, restaurante, proveeduría, asistencia médica, guías y patrulla de rescate, comunicaciones internacionales, transporte de personas y cargas y área para acampar.

CAMPSITES AND AUTHORIZED PLACES

In accordance to the philosophy that "the most effective way of protecting a natural area is to take proper care of its natural order", we recommend to set your tent only in authorized places and to use the available sanitary facilities in order to prevent dangerous contamination.

Those authorized places are located in CONFLUENCIA AND PLAZA DE MULAS CAMPSITES, the latter next to Plaza de Mulas Hotel. Both campsites are located in areas completely safe from natural accidents such as avalanches, rock falls, etc. They also provide potable water and sanitary facilities, their use is completely free of charge.

The one in Plaza de Mulas also provides showers, sanitary facilities luggage storage, and access to the other services the hotel provides.

REMEMBER THAT TO CAMP IN PLACES OTHER THAN THE AUTHORIZED ONES MEANS THE AREA CONTAMINATION AND BREAKING OF THE ECOLOGIC EQUILIBRIUM

Important: On December/91 Plaza de Mulas Hotel, located at an altitude of 4,370 m will be opened. This hotel offers the travelers lodging, restaurant service, storehouse, medical attention, rescue patrol, guides, information on sports and tourism, international telephone service, luggage storage, camping area (with potable water and showers), travelers and equipment transportation by mules.

ASCENSION AL ACONCAGUA, LA MONTAÑA MAS ALTA DE AMERICA:

Acclimatación:

Para lograr una adecuada aclimatación, es decir, la adaptación física a las grandes altitudes, es conveniente superar el tramo entre Puente del Inca (2.750m) y Plaza de Mulas (4.370m), por lo menos en DOS ETAPAS, instalando campamento intermedio en CONFLUENCIA (3.400m)

Ascensión a la cima del Aconcagua:

Antes de iniciar el ataque a la cima del M^o Aconcagua (6.970m), por cualquiera de sus rutas, es aconsejable no menos de 4 a 5 días en el área de Plaza de Mulas, para lograr una adecuada aclimatación, evitando con ello los males que generan las grandes altitudes, especialmente los graves edemas de cerebro o pulmón. **El Hotel Plaza de Mulas cuenta con una CAMARA HIPERBARICA.**

Estas prevenciones contribuirán a que Ud. disfrute mejor de su visita y al escalamiento, sin inconvenientes, de la Montaña más alta de América.

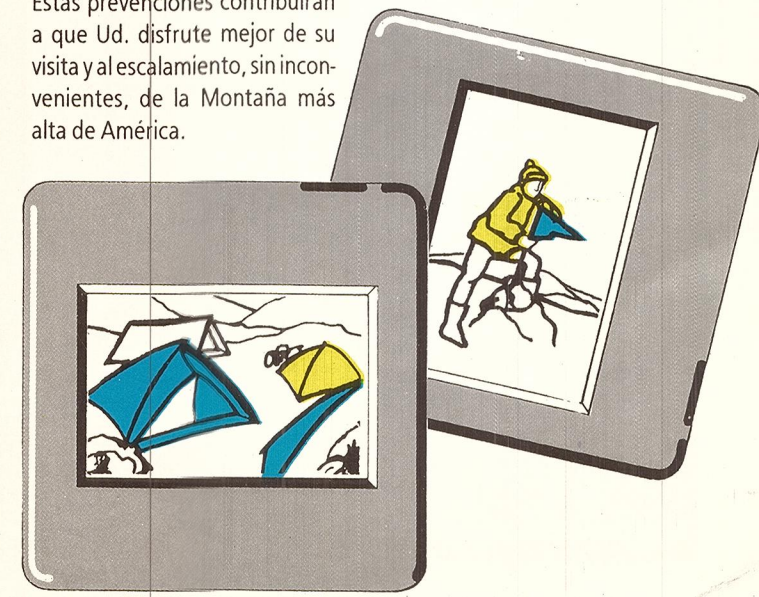
CLIMBING MT. ACONCAGUA, THE HIGHEST PEAK IN AMERICA

Acclimatization:

To get a proper acclimatization and prevent Accute Mountain Sickness, it is recommended to cover the distance between Puente del Inca (2,750m) and Plaza de Mulas (4,370m) in at least TWO DAYS, camping in CONFLUENCIA CAMPSITE (3,400m).

Climbing Mt. Aconcagua:

Before beginning Mt. Aconcagua ascent it is recommended to remain at least 3 or 4 days in Plaza de Mulas for a proper acclimatization, thus preventing altitude illness, specially pulmonary or cerebral edema, that can be fatal. **"Plaza de Mulas" Hotel has got a HYPERBARIC CAISSON.** These preventions will help you enjoy your visit and climb Mt. Aconcagua without any serious risk.



LA ALTITUD Y EL MAL DE MONTAÑA

El Mal Agudo de Montaña (MAM) no es una maldición ni un defecto. Es sólo un síntoma de mala aclimatación a la altura, que no debe ser ni desconocido ni ocultado.

Algunos creen que el agitación es signo de debilidad y ocultan su mal. Otros, tratan de explicarlo culpando a la incomodidad del refugio, al cambio de alimentación o a la fatiga, sin saber que aún los más grandes alpinistas pueden experimentar alguno de estos síntomas. Hacer un diagnóstico temprano evitará complicaciones graves tales como el edema pulmonar o el edema cerebral. A partir de algunos síntomas que Ud. mismo puede chequear, podrá saber cuanto lo afecta la altura.

Verifique si padece alguno de estos síntomas y usando la tabla siguiente podrá conocer cuanto lo ha afectado el MAM.

Síntoma	Puntaje
Cefalea	1
Nauseas	1
Insomnio	1
Vértigos	1
Cefalea que no cede con la aspirina	2
Vómitos	2
Disnea de reposo	3
Fatiga anormal o muy intensa	3
Disminución de la diuresis	3

Si Ud. siente alguno de estos males, su aclimatación es todavía incompleta. Sume los puntos que corresponden a sus síntomas y usando la tabla siguiente sabrá cual es su estado y la conducta a seguir:

Score	Grado de MAM	Conducta a seguir
1 a 3	Leve	Aspirina o Paracetamol
4 a 6	Moderado	Aspirina, reposo y detener el ascenso
> 6	Severo	DESCENDER

En estos casos siga los pasos indicados, pudiendo concurrir al Hotel Plaza de Mulass, donde encontrará apoyo médico y equipamiento adecuado, contando el mismo incluso con una Cámara Hiperbárica. Y recuerde que para aumentar las posibilidades de hacer cumbre, lo mas necesario es una buena preparación física, alimentación adecuada e hidratación suficiente.

Adaptación de las recomendaciones de la A.R.P.E. - Francia

Atención del

Hotel Plaza de Mulass
MONTE ACONCAGUA



ALTITUD AND ACCUTE MOUNTAIN SICKNESS

Accute Mountain Sickness (AMS) is neither a weakness nor a defect. It is just a symptom of a bad altitud acclimatization that you should not ignore.

Many people think that shortness of breath is a sign of weakness and try to hide away their symptoms. Some others try to explain them by blaming the place uncomfortableness, food changes or fatigue without knowing that even well-trained mountaineers may suffer any of these symptoms.

To make an early diagnosis avoids serious complications like pulmonary edema or cerebral edema. Taking into account some symptoms that you yourserlf can check, you will be able to know how much you have been affected by AMS.

Check if you have any of the symptoms stated below and, according to the following table, you may know the exact degree of your illness.

Symptoms	Score
Headache	1
Nausea or Anorexia	1
Sleeping problems	1
Giddiness	1
'Headache that doesn't disappear with aspirine	2
Vomiting	2
Difficult breathing while resting	3
Abnormal or intense fatigue	3
Decreased urination	3

If you feel any of them, it means that your acclimatization is still uncomplete. Add the points that correspond to your symptoms, and according to the following table you will be able to know your condition and the treatment to follow.

Score	AMS Degree	Treatment to be followed
1 to 3	Light	Aspirine or Paracetamol
4 to 6	Moderate	Aspirine, rest and prevent ascent
> 6	Accute	DESCENT

In any of these cases, follow the steps stated above. You can look for specialized help in the Plaza de Mulas Hotel. There you can consult the Hotel medical staff. The Plaza de Mulas Hotel has the appropriate equipment to treat AMS, it also has a Hyperbaric Caisson.

Remember that to increase the possibilities to reach the top of the Aconcagua, you need a good training, and proper feeding and hydration.

This is an adaptation to the recommendations made by A.R.P.E. - France.

Hotel Plaza de Mulas
MONTE ACONCAGUA

