



INFORMACIÓN GENERAL

Altitud de Cuesta Serena Boutique Hotel: 2,790 metros.

Altitud de Huaraz: 3,050 metros.

De Lima a Huaraz: 400 kilómetros / 6 horas.

De Huaraz a Cuesta Serena Boutique Hotel: 20 kilómetros / 20 minutos.

TIPS

Clima

Época de lluvias: noviembre a marzo.

Época seca (lluvias muy ocasionales): abril a octubre.

Temperatura media máxima: 25 °C.

Temperatura media mínima: 2 °C (en la noche).

Tip: abril y mayo son los meses en que la sierra está más verde y exuberante, y las temperaturas más suaves.

Mal de altura

Los síntomas del mal de altura o soroche dependen del organismo de cada persona y pueden aparecer por encima de los 2,500 metros, en los que la disponibilidad del oxígeno disminuye. Los más comunes son dolor de cabeza, abatimiento, cansancio, náuseas, trastornos del sueño, digestiones pesadas y malestar general.

Estas son algunas recomendaciones que pueden ayudar a evitar el mal de altura:

Comer ligero y descansar bien el día anterior al viaje. Los viajes por tierra ayudan a la aclimatación porque se va ganando altura de manera progresiva.

El primer día en la altura debe ser tranquilo, y evitar comidas copiosas (sobre todo a la noche) y actividad física intensa. Nada mejor que una reparadora sopa andina antes de dormir.

Hidratarse bien. Los mates de coca dan energía y ayudan a adaptarse a la altura, y los de muña favorecen la digestión, que se vuelve más lenta (y más demandante de oxígeno).

Los hidratos de carbono y la fruta se digieren más fácil. En cambio la digestión de las grasas, la carne y las verduras verdes es más lenta.

Un cuerpo descansado y bien dormido responde mejor a la altura.

Los niños suelen adaptarse bien, aunque debemos cuidar más de su hidratación.

En Cuesta Serena Boutique Hotel disponemos de equipos de oxígeno, algunos de ellos son portátiles y se llevan a las excursiones.

Direcciones útiles

Oficinas del Parque Nacional Huascarán. Federico Sal y Rosas 555. Huaraz. T. (043) 422086.
pnhuascaran@sernanp.gob.pe

Oficina de información turística de PromPerú. Plaza de Armas. Huaraz. T. (043) 428812.

Museo Regional de Huaraz. Av. Luzuriaga 762. Huaraz. T. (043) 421551. De martes a sábado de 9 am a 5 pm y domingos de 9 am a 2 pm.

Policía. Jr. José de Sucre cuadra 2. T. 105 / (043) 421330.

Ingreso al Parque Nacional Huascarán

Turismo convencional (1 día):

Adultos: 15 soles nacionales / 30 soles extranjeros

Niños (5 a 16 años): 5 soles

Ingresos con tres días de permanencia:

Adultos: 30 soles nacionales / 60 soles extranjeros

Niños (5 a 16 años): 15 soles

Ingresos con 21 días de permanencia: 65 soles.

Horario de ingreso: 7:00 a.m. a 3:30 p.m.