

Liberación de Tortugas Golfina en Playa de Oro – Bahía Solano 4, 5 días



Información general

Lo que quedará en tu memoria para siempre con nuestra expedición de Liberación de Tortugas Golfina en Playa de Oro – Bahía Solano:

- Siéntete privilegiado visitando Bahía Solano, enclavado entre el Océano Pacífico y la Selva Húmeda Tropical, en pleno corazón del Chocó Biogeográfico, nutrido por innumerables ríos y regado de manera constante por la lluvia, factores que son los responsables de la biodiversidad de la región a la que se suman las cuatro migraciones que recibe anualmente: Tortugas marinas, ballenas jorobadas, Aves migratorias, y la llegada del Arenque.
- Sorpréndete presenciando una de las 3 puestas de huevos por temporada que es capaz de realizar una tortuga Golfina; éstas ocurren normalmente al caer la noche. Para depositar sus huevos construye un nido, cavando un agujero de hasta 55 cm de profundidad en la arena y en compañía de los patrulleros que

protegen esta especie de los muchos depredadores naturales y de la misma comunidad, recolectar sus huevos y depositarlos a salvo en su criadero.

- Contribuye con la liberación de la más pequeña tortuga marina del mundo, la Golfina, que cuenta con las poblaciones más abundantes entre las tortugas marinas. La anidación requiere de un lapso de tiempo de 45 a 60 días, tras los cuales las crías rompen el cascarón; este acontecimiento suele tener lugar durante los meses de septiembre y diciembre, en función ubicación geográfica. Emergen solas al exterior, se llevan desde el criadero hasta la playa, y ellas guiadas por su instinto se sumergen en el mar.

Especificaciones:

- **Duración:** 4 días y 3 noches
- **Nivel de esfuerzo:** "CERRO" (2 en una escala de 1 a 5) [Ver Niveles...](#)
- **Nivel de confort:** 4 en una escala de 1 a 5. [Ver Niveles...](#) Las habitaciones, que se encuentran en varios bloques de dos niveles hechos de madera, son amplias, cómodas e iluminadas y cuentan con nombres de árboles nativos y peces comunes en la región. Permanecen decoradas con cuadros de coloridas flores y artesanales floreros con heliconias. Todas cuentan con ventilador o aire acondicionado y terraza con hamaca.
- NO Contamos con agua caliente.
- No hay buena señal de operadores telefónicos. En algunos lugares por la zona hay señal de Claro, Movistar y Tigo.
- NO contamos con internet, ni tenemos televisión ni radio. ¡Solo naturaleza!
- **Tiempo de recorrido:** caminatas 2 a 3 horas
- **Distancias recorridas durante las caminatas:** 1 a 5 kilómetros.
- **Ecosistema:** selva húmeda tropical, manglares y costa pacífica.
- **Clima:** cálido húmedo con una temperatura promedio de 27°C
- **Elevación:** nivel del mar.
- **Ubicación:** Bahía Solano se encuentra en la Costa Pacífica de Colombia. Para llegar a Playa de Oro Lodge se debe ir primero hasta el puerto de Bahía Solano. Si llegó por aire, el recorrido desde el aeropuerto toma unos 15 minutos en camioneta pasando por el casco urbano del municipio. Para llegar del puerto al hotel se requieren unos 20 minutos en lancha, navegando dentro de una bahía de aguas tranquilas.

La tortuga Golfina está en peligro de extinción, entre las principales amenazas que

atenta en contra de la conservación de estas tortugas se encuentra el robo de los huevos, ya que estos son comercializados como producto de consumo humano entre la misma comunidad. A pesar de que existen leyes que prohíben tomarlos. Pero no solo los huevos corren peligro, las mismas tortugas viene perseguidas por su carne, que se cree contiene efectos afrodisíacos.

Para proteger y aumentar la población de esta especie, Playa de Oro Lodge realiza desde hace muchos años una campaña incansable, para crear conciencia y proteger la especie trabajando mano a mano con la comunidad.



¿Por qué ir a ver las tortugas en Bahía Solano?

- Porque Ecoglobal Expeditions es miembro de la Asociación Colombiana de Turismo Responsable ACOTUR
- Porque asumimos la organización total de la expedición y cuidando cada detalle, de su seguridad y bienestar
- Porque nosotros apoyamos el desarrollo turístico de la región contratando operadores y baquianos locales para el apoyo de la expedición (ellos son quienes mejor conocen la región, sus gentes y sus paisajes)
- Porque es un espectáculo único en la naturaleza.
- Porque somos afortunados en tener 1.300 kilómetros de costa sobre el océano Pacífico en el trópico, con un mar calmado y cálido, perfecto para que las

tortugas nos visiten cada año y regresen a su lugar de origen para depositar sus huevos.

- Porque Bahía Solano es un sitio ideal para el ecoturismo, pues solo se llega en aviones pequeños y medianos, lo cual es una gran ventaja cuando se quiere estar lejos del turismo masivo.
- Porque diariamente salen vuelos a Bahía Solano desde Medellín y Bogotá, todos hacen escala en Medellín y aterrizan en el aeropuerto José Celestino Mutis. El vuelo Medellín-Bahía Solano es de 45 minutos aproximadamente.
- Porque hemos ensayado y hemos encontrado el mejor alojamiento en la zona: Una de las cosas que más llama la atención del Playa de Oro Lodge, es que este es un alojamiento muy natural frente al mar. Al llegar lo primero que se aprecia son sus amplios y florecidos jardines rodeados de palmeras y árboles frutales, así como un deck de madera en el que muchos turistas pasan la tarde observando la caída del sol. Los más pequeños llegan directo a la zona de juegos en la que hay sube y baja, deslizaderos y pasamanos, pero que prontamente abandonan para corretear la gran cantidad de cangrejos que permanecen sobre la dorada playa.
- Porque sabemos que uno de los ingredientes más importantes en un viaje de aventura es la alimentación: El restaurante es uno de los espacios que más disfrutan los viajeros gracias a la variedad y a la calidad de platos a base de pescado que ofrece, así como a su preciosa vista sobre la bahía. Si no te gusta del pescado o eres vegetariano, también puede encontrar diferentes opciones. Si pides pez aguja, no te preocupes al ver las espinas verdes, ya que ese es su color natural.

NOTA: Este destino lo operamos en alianza y en equipo con prestadores de servicios locales, no solo por la seguridad que nos ofrecen para nuestros clientes, sino también por temas de sostenibilidad (que no es solo ambiental sino también social). El apoyo a las comunidades y a los operadores locales es fundamental para nosotros y es el eje de nuestra política de sostenibilidad.

Nuestros aliados los hemos seleccionado cuidadosamente a través de los años y hemos diseñado los itinerarios a partir del conocimiento mutuo del destino. Nosotros conocemos de primera mano estos lugares desde hace muchos años, sabemos de sus posibilidades, atractivos, distancias, condiciones logísticas, ambientales, culturales, geográficas y sociales y ellos son quienes conocen mejor que nadie la región y sus costumbres y juntos hacemos el mejor equipo.

Fechas

Prográmate para hacer parte de la temporada de Liberación de Tortugas Golfina en Playa de Oro – Bahía Solano:

La temporada de liberación de tortugas Golfina va desde:

- **El 13 de octubre hasta el 15 de enero**

NOTA IMPORTANTE: la vigencia de este programa es concordante a la temporada de nidación y eclosión de tortugas, sin embargo, son eventos naturales que no son posibles determinar con total exactitud, es por esto que la probabilidad de éxito de este programa es del 90%.

Si tienes un grupo de amigos o familia, podemos organizar la expedición en la fecha que prefieran. El valor depende del número de personas... pregúntanos, a través de uno de nuestros canales, para enviarte una cotización:

- Háblanos por WhatsApp +57 333 2381173
- Escríbenos a info@ecoglobalexpeditions.com



Precios y formas de pago

Precios **2026** y formas de pago para la Liberación de Tortugas Golfina en Playa de Oro – Bahía Solano:

PLAN 4 días 3 noches:

PRECIOS ECOGLOBAL TORTUGAS PLAYA DE ORO Octubre 13 del 2026 a Enero 15 del 2027 4d/3n Por Persona Sin Tiquetes				
Habitación	Cuádruple	Triple	Doble	Niño
Frente a la Selva	\$ 1,740,000	\$1,820,000	\$1,970,000	\$1,390,000
Noche adicional	\$ 350,000	\$ 380,000	\$ 420,000	\$ 310,000
Frente al Mar	\$ 1,920,000	\$2,030,000	\$2,240,000	\$1,580,000
Noche adicional	\$ 410,000	\$ 440,000	\$ 500,000	\$ 360,000

PLAN 5 días 4 noches: Sumas la noche adicional según la acomodación

NOTAS:

- Precios para niños de 4 a 11 años
- **Nota importante acerca del transporte hasta el lugar de inicio:** Nuestras expediciones comienzan en el lugar indicado según el itinerario propuesto. Por este motivo en la gran mayoría no incluimos en el precio el valor del traslado (terrestre o aéreo) desde tu ciudad de residencia hasta a ciudad donde inicia la expedición. Si has adquirido por tu cuenta un tiquete aéreo o terrestre para asistir a esta expedición y la empresa transportadora (aerolínea o empresa de transporte terrestre) cancela el viaje o lo aplaza o si hay atrasos significativos debido al clima, a aspectos técnicos de las aeronaves o vehículos, situaciones de los aeropuertos, terminales de transporte o carreteras, pilotos o conductores, etc, que te impiden llegar a la hora de inicio de la expedición, esto se consideran **riesgos propios del viaje que el cliente asume** y en ningún caso los imprevistos del viaje del cliente se trasladan ni al hotel ni a Ecoglobal Expeditions. Es muy importante que comprendas que es una situación en la que Ecoglobal Expeditions no tiene ninguna responsabilidad.

Recuerda que si no te presentas en la hora y fecha establecidos, sin avisarnos con la suficientes antelación, esta situación se toma como “No Show” y en principio no podemos hacer ninguna devolución de dinero, debido a que hemos adelantado todo un trabajo previo administrativo y de logística para garantizar el buen desarrollo de la expedición (ejemplo: hemos comprado toda la comida para todas las personas, hemos reservado alojamiento y transportes internos, hemos contratado guías locales, hemos adquirido seguros, hemos reservado y pagado permisos a Parques Nacionales, etc.).

Importante también que tengas en cuenta que en casos particulares sí compramos tiquetes para los clientes, por solicitud expresa de ellos mismos, en este caso Ecoglobal Expeditions actúa como facilitador y puente entre el cliente y la aerolínea o empresa de transporte terrestre que presta el servicio. Este servicio adicional que el operador ofrece no lo responsabiliza en ningún momento por los atrasos en el itinerario provocados por el clima u otro tipo de situaciones ajenas a la voluntad del operador. No existe ninguna relación contractual entre el operador y el cliente en cuanto a este servicio.

Esta expedición se puede realizar en cualquier época del año. Si tienes un grupo de amigos o familia, podemos organizar la expedición en la fecha que prefieran. El valor depende del número de personas... pregúntanos, a través de uno de nuestros canales, para enviarte una cotización:

- Háblanos por WhatsApp +57 333 2381173
- Escríbenos a info@ecoglobalexpeditions.com

Forma de pago: Un primer abono del 50% de la siguiente forma:

1. El precio indicado arriba ya incluye un descuento por pago de contado mediante consignación o transferencia a la cuenta bancaria que te informaremos oportunamente.

Nota: Aprovecha los canales electrónicos y ¡realiza el pago a través de una transferencia bancaria a nuestra cuenta!!

2.El descuento indicado arriba no aplica si deseas cancelar con tarjeta de crédito o débito a través de nuestro servicio de pago en línea. Comunícate con nosotros para enviarte el link de pago a tu correo electrónico.

¿Qué hago si realicé la consignación y me inscribí pero no puedo asistir? Ver respuesta aquí...



¿Cómo inscribirse?

Separa tu cupo con el 50% lo antes posible para garantizar tus cupos. ¡Ojo, no lo dejes para el último momento, el cupo es limitado! Para confirmar tu asistencia es necesario que nos escribas un correo electrónico a info@ecoglobalexpeditions.com con el nombre de las personas inscritas y sus teléfonos (el número telefónico es muy importante para poder informar en caso de cualquier cambio en la programación)

Cupo limitado: La única forma que tenemos para reservar y asegurar tu cupo es a través de la consignación del valor de la inscripción antes de las fechas límite (comunicate con nosotros para saber las fechas límite)

¿Qué hago si realicé la consignación y me inscribí pero no puedo asistir? Ver respuesta aquí...



Incluye

En nuestro programa de Liberación de Tortugas Golfina en Playa de Oro – Bahía Solano, se incluye:

- Traslado aeropuerto – hotel – aeropuerto en Bahía Solano.
- Recepción y manejo de equipaje.
- Refresco de bienvenida.
- Alojamiento en:
 - Habitación frente a la selva, ventilador y terraza con hamaca.
 - Habitación frente al mar, aire acondicionado y terraza con hamaca.
- Desayuno, almuerzo y cena.
- Excursión al corregimiento del Valle y liberación de tortugas.
- Caminata por la selva húmeda tropical a la exótica playa de Los Deseos.
- Caminata por el sendero a los riachuelos de Juná.
- Acompañante en las caminatas.
- Guías locales (Ecoglobal Expeditions apoya a las comunidades y las iniciativas

- y los proyectos ecoturísticos de las regiones que visitamos)
- Tarjeta de asistencia (seguro de viajes)



No incluye

En nuestro programa de Liberación de Tortugas Golfina en Playa de Oro – Bahía Solano, no se incluye:

- Vuelo desde Medellín o Bogotá a Bahía Solano
- Traslados aéreos o terrestres desde tu ciudad de origen hacia y desde Medellín en caso que sea necesario.
- Alojamiento en Medellín, en caso que sea necesario pasar la noche anterior al viaje (te podemos recomendar opciones de alojamiento en Medellín)
- Hidratación
- Propinas
- Gastos personales
- Souvenirs
- Gastos no especificados
- Otras actividades no incluidas en el itinerario
- Precio impuestos 2025 – Aeropuerto Bahía Solano: \$48.000

- Ingreso al parque Nacional Utría: Colombianos \$27.000 y extranjeros \$76.000
 - Personas mayores de 65 que lleven la cédula, están exentos

Itinerario

Nota: el siguiente itinerario es de carácter informativo y puede variar sin previo aviso de acuerdo con las condiciones climáticas o con imprevistos que se presenten. No todas las fechas son iguales, el orden de las actividades cambia según la mareas.

Las caminatas son opcionales.

Día 1

- Aterrizaremos en el aeropuerto José Celestino Mutis en Bahía Solano. Un integrante del staff nos estará esperando para ayudarnos a subir en un Jeep o motocarro (dependiendo de disponibilidad).
- Nos trasladaremos hacia el muelle turístico conocido como la Esso.
- Al arribar al muelle nos embarcaremos en uno de los botes para darle inicio a esta aventura. Llega de una vez con zapatos que se puedan mojar o déjalos en tu equipaje fácil de sacar.
- Bordearemos la costa y aproximadamente en 20 minutos llegaremos a la playa donde se encuentra ubicado el lodge.
- Almuerzo.
- Tiempo libre para realizar una de las caminatas en cercanía del hotel por la Playa Huina, muy reconocido gracias a que el sol convierte su arena en granos dorados, lo que la diferencia de las de arena negra de origen volcánico, que son las que predominan en la región.
- Al finalizar el día tomaremos la cena en el hotel.

Día 2

- Después del desayuno nos dirigiremos en lancha hacia el Corregimiento del Valle donde nos recibirán nuestro anfitrión local quien nos contará un poco acerca de las tortugas Golfina para luego dirigirnos hacia la playa para hacer la liberación y observar las tortuguitas yendo hacia el mar. (Todo depende de las mareas).
- Regreso al hotel
- Almuerzo

- Tarde libre para realizar una de las caminatas en cercanía del hotel, una de ellas es la caminata a los Riachuelos de Juná en compañía de un guía local (Este servicio se puede organizar directamente en el hotel), que además de contribuir en la conservación de la flora de la región, son hábitat de un gran número de especies de fauna entre las que se destacan la rana *Dendrobates Auratus* y el pájaro *Cyanerpes Cyaneus* o Mielero Patirrojo y el *Psarocolius Cassini* u Oropéndula del Baudó.
- Es una caminata muy fácil, salimos desde el hotel hasta tomar un camino que nos lleva donde podremos disfrutar del paisaje y sus tres terrazas con sus pequeñas piscinas naturales, enclavadas en la naturaleza y tomar un refrescante baño para regresar al hotel.
- Cena

Día 3

- En la mañana, luego del desayuno realizaremos una caminata de 2 horas, grado de dificultad 3,5 en una escala de 1 a 5, hasta la Playa de los Deseos. Saldremos caminando desde el hotel, en compañía del guía local, por la playa hasta internarnos por un camino en suave ascenso en medio de la selva, luego del descenso llegaremos a esta hermosa playa que nos brinda un paisaje espectacular. Allí el mar es abierto y muy fuerte. Nos regresamos caminando por el mismo camino hasta el hotel.
- Almuerzo
- En horas de la tarde tiempo libre para disfrutar del mar calmo como una piscina al frente del hotel
- Cena

Día 4

- En la mañana tomaremos el desayuno y terminaremos de empacar nuestro equipaje.
- Embarcaremos el bote con destino a la cabecera municipal de Bahía Solano.
- Después del trayecto en bote, habremos llegado al muelle donde nos estará esperando un jeep o motocarro (dependiendo de disponibilidad) que nos llevará al aeropuerto para regresar a nuestros respectivos destinos.

Notas:

*Al adquirir este programa, estás contribuyendo a la conservación de una especie

amenazada y tendrás la posibilidad de presenciar el desove y/o la caminata inaugural de tortuguitas marinas.

*El itinerario propuesto es altamente sensible al comportamiento de las mareas, en los días específicos en que se navegue.

* Opcional, en las tardes libres (Costo adicional se reservar directamente en el hotel.):

- Excursión al jardín botánico del pacífico.
- Excursión en lancha al Parque Nacional Ensenada de Utría.
- Excursión en lancha a las cascadas del Tigre o Chadó.
- Pesca deportiva para principiantes y expertos.

Recomendaciones

La mayoría de las personas que viajan con Ecoglobal Expeditions a Bahía Solano son amantes fervientes de la naturaleza, son viajeros descomplicados y “todo terreno”, pacientes, tolerantes, colaboradores y entusiastas. Les gusta viajar en grupo porque encuentran en esta experiencia una oportunidad para aprender de los demás, hacer amigos y compartir las experiencias durante el viaje.

Pensando en ello, hemos querido proponer un listado de “[Buenas Prácticas de Viaje en Grupo](#)” que ayude a los viajeros a tener una experiencia más rica y agradable durante las excursiones. El listado lo encuentras haciendo clic aquí: [Buenas Prácticas de Viaje en Grupo](#)

Esta es una expedición de aventura a uno de las regiones más apartadas y remotas del país. Los expedicionarios deben estar dispuestos a caminar bajo el sol, por los terrenos agrestes y selváticos.

- Ten en cuenta que está prohibido el ingreso y uso de plásticos de un solo uso en las Áreas del Sistema de Parques Nacionales Naturales con vocación ecoturística, con excepción de los plásticos de un solo uso destinados a propósitos y usos médicos, por razones de asepsia e higiene. Solo podrán ingresar elementos reutilizables.
- No consumir el agua de los grifos del hotel, no cepillarse los dientes con esta agua, aunque es potable, ¡nosotros, los de la ciudad, no estamos acostumbrados y nos puede caer mal! El hotel provee agua en garrafones para llenar tu Cantimplora, Termo o Camelback y la puedes usar para cepillarte los

dientes.

- Vacunarse previamente contra la fiebre amarilla y el tétano
- No llevar elementos de uso privativo de las fuerzas armadas (ropa camuflada)
- Esta expedición es una salida ecológica a un sitio en medio de la naturaleza, por lo tanto no se debe llevar ni consumir sustancias tóxicas, psicoactivas o alucinógenas y abstenerse de tomar licor en exceso.
- No llevar joyas u objetos de valor (el Rolex y los aretes de Cartier por favor déjalos en tu casa)
- Durante las caminatas no te separes del grupo, no te adelantes, no te quedes atrás solo
- Siempre que te metas al mar, camines en playas o sus alrededores, debes tener puestos los zapatos. Puede haber vidrios.
- El equipaje debe ser liviano y preferiblemente un solo morral o maletín en lugar de 2 ó 3 maletines de mano pequeños
- Empacar todo en bolsas plásticas
- En Bahía Solano no hay cajeros electrónicos
- El Hotel tiene internet (WiFi) sin embargo.. NO es muy confiable ¡Estamos en la selva!
- A las caminatas y los recorridos se puede llevar hidratación y dulces, galletas, chocolates y/o frutas (algunas cosas muy básicas se pueden conseguir en las tiendas del pueblo antes de salir)
- Si se requiere algún medicamento especial por favor llévalo y en caso de tener alergias por favor hazlo saber.
- Ten en cuenta que estaremos hospedados en un lugar muy remoto. Nuestros anfitriones harán todo lo que esté a su alcance por atendernos lo mejor posible, dentro de las condiciones propias del lugar y de su cultura.
- Queremos que durante nuestra visita a estos territorios lejanos, remotos y muchas veces olvidados, todos: guías, coordinadores y turistas, contribuyamos a la economía de estas regiones y pequeños pueblos, comprando en las tiendas, almacenes, panaderías y restaurantes sus productos y mercancías (como dulces, chocolates, refrescos, golosinas, frutas, etc.) y adquiriendo artesanías locales. Es un pequeño apoyo a través del cual incluimos a estas comunidades en la cadena de valor del turismo. En caso de que te guste consumir entre comidas alimentos muy sofisticados o de dietas especiales (almendras, chocolates sin azúcar, semillas secas o frutas deshidratadas por ejemplo), que no podrás conseguir en las tiendas de los pueblos, te

recomendamos llevarlas contigo. ¡Gracias por adherirte a esta iniciativa, esto se llama turismo sostenible!

- NO recojas conchas, ni compres artesanías hechas con estas o decoradas con partes de animales como pieles, plumas, etc.



Qué llevar:

- Dentro de lo posible llevar la menor cantidad de envolturas, latas o vidrios y por favor, regresemos a casa todos los desechos inorgánicos que llevamos en nuestro morral «si lo llevas en tu morral, puede regresar en tu morral»
- Cantimplora, Termo o Camelback, evitemos las botellas de plástico o PET
- Mínimo una muda de ropa de lycra (pantalón y camiseta de manga larga) Prácticamente todo el día estaremos en actividad y la lycra es lo mejor en estos casos, te protege del sol y seca muy rápido, el algodón se demora mucho en secar si se moja, por la humedad.

- Puedes reemplazar la lycra por pantalón suelto con varios bolsillos, igual la camisa manga larga con bolsillos pero con tela de fácil secado
- ¡No llevar nada de algodón para las actividades de día, si se moja no se seca en los 4 días!
- Durante la noche en el hotel: 1 pantalón y una camisa manga larga suelta para evitar zancudos, otros tenis secos y siempre con medias, puedes reemplazarlo por sandalias con correas de velcro
- Vestido de baño
- Toalla de rápido secado (las utilizadas para natación son muy apropiadas)
- Zapatos que se puedan mojar y un par de zapatos tenis o sandalias adicionales. Siempre que te metas al mar, camines en playas o sus alrededores, debes tener puestos los zapatos. Puede haber vidrios.
- Cuatro (4) pares de medias
- Pito
- Cachucha o sombrero de ala ancha
- Gafas para el sol con piola de amarre (opcionales)
- Morral pequeño para usar en las caminatas
- Elementos de aseo personal en pequeñas cantidades
- Repelente contra insectos
- Bloqueador solar y labial
- Impermeable (poncho o cortavientos) y llévalo siempre contigo, hasta cuando haya sol
- Bolsas secas o en su defecto plásticas multiusos
- Careta o gafas para nadar (opcional)
- Cámara fotográfica (protegida siempre de la humedad, la sal y la arena)
- Linterna pequeña
- Cargadores y baterías de repuesto
- Binoculares (opcional)
- Mecato (si tienes alguna preferencia por mecato “especial”, llévalo)
- Dinero en efectivo (De baja denominación) para pagar actividades adicionales, hidratación, propinas, souvenirs y gastos personales. En la zona no hay bancos ni cajeros automáticos.
- Documentos personales (identificación, carnet de la EPS)
- Incluye en tu equipaje una bolsa ecológica para depositar los residuos generados durante tu estadía y puedas regresarte con ellos, y si fumas guarda el filtro también. ¡Para contribuir y no dejar basuras en el lugar! ¡No dejemos

rastros!

- Lleva varias bolsas para empacar tu ropa mojada
- Aunque todos nuestros guías tienen conocimientos en primeros auxilios y llevan un botiquín para casos de emergencia (medicinas personales) todo buen caminante debe llevar sus medicinas y un pequeño botiquín personal.