

MAL DE ALTURA O MAL DE MONTAÑA

Se produce por la disminución de oxígeno a grandes altitudes. Suele ocurrir a partir de los 2.500m de altura.

OTROS RIESGOS

A TENER EN CUENTA CUANDO VIAJAMOS A GRANDES ALTITUDES

- Frío
- Baja humedad
- Aumento de rayos ultravioleta
- Disminución de la presión del aire



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?



Dolor de cabeza



Náuseas



Vómitos



Pérdida de apetito



Diarrea



Irritabilidad



Insomnio



Hasta edema agudo de pulmón o edema cerebral

¿CÓMO PREVENIRLO?

1



Evita pasar directamente desde una altitud baja a una altitud de 2.750 metros en un solo día si vas a dormir allí. Siempre tendremos en cuenta la altitud a la que dormimos.

2



A partir de los 2.750 m, no ascendas más de ≈500 m por día y planifica un día adicional para la aclimatación tras cada ascenso de ≈1.000 m.

3



Es útil estar a gran altitud (unos 2.750 m) durante 2 o más noches, dentro de los 30 días anteriores al viaje, y mucho mejor cuanto más cerca del inicio del viaje.

4



Mantente bien hidratado/a.

5



Evita el alcohol durante las primeras 48 horas en altura.

6



Si consumes cafeína habitualmente, continúa haciéndolo para evitar el dolor de cabeza causado por la abstinencia y así no vas a confundirlo con un dolor de cabeza causado por el mal de altura.

7



Realiza únicamente ejercicio suave durante las primeras 48 horas en altura.

8



Un profesional de la salud valorará si es necesario tomar acetazolamida para acelerar la aclimatación, tras evaluar los riesgos y los beneficios.

Este fármaco permite reducir el riesgo de sufrir mal de altura en casos en los que no puedan cumplirse las recomendaciones indicadas para una buena aclimatación o adaptación a altitudes elevadas durante un viaje.

9

Si los síntomas no ceden, se recomienda proceder al descenso.



Fuentes: CDC, OMS

MAL DE ALTURA O MAL DE MONTAÑA

PREGUNTAS FRECUENTES

Ya he tenido mal de altura otras veces, ¿me volverá a pasar?



Es posible. Está demostrado que las personas que han tenido mal de altura con anterioridad tienen más riesgo de volver a padecerlo, pero siempre sucederá en las mismas condiciones que en el viaje anterior.



¿Los niños también tienen mal de altura?

Sí. Los niños manifiestan los mismos síntomas que los adultos. Los bebés pueden mostrar irritabilidad, pérdida de apetito y palidez.

Si estoy tomando medicación para la hipertensión arterial (HTA), ¿debo seguir tomándola?



Sí. Se debe seguir tomando de forma habitual toda la medicación prescrita, también para la HTA.

La presión arterial puede aumentar con la altitud, aunque no existe una relación clara con un mayor riesgo de complicaciones.

Aún así, antes de realizar un viaje, es importante que veas a tu médico, te asegures de que la presión arterial está bajo control y se ajuste el tratamiento si es necesario.



¿Masticar hojas de coca o derivados funciona para prevenir el mal de altura?



No existen estudios que confirmen esta información.

¿Qué debo hacer si los síntomas persisten?

Se recomienda descender a una menor altitud. Los síntomas deben mejorar al cabo de 12 horas. Si no fuera así, debes acudir a un centro sanitario y consultarlo con un profesional de la salud.



Fuentes: CDC, OMS

DESTINACIONES DE GRAN ALTURA

