

MAL D'ALTURA

O MAL DE MUNTANYA

Es produeix per la disminució d'oxigen a grans altituds. Acostuma a passar a partir dels 2.500 metres d'altura.

ALTRES RISCOS

QUE CAL TENIR EN COMPTE QUAN VIATGEM A GRANS ALTITUDS

- Fred
- Humitat baixa
- Augment de la radiació ultraviolada
- Disminució de la pressió de l'aire

QUINS SÓN ELS SÍMPTOMES?



Mal de cap



Nàusees



Vòmits



Pèrdua de gana



Diarrea



Irritabilitat



Insomni



Fins i tot, edema agut de pulmó o edema cerebral

COM PREVENIR-LO?

1



Evita passar directament des d'una altitud baixa a una altitud de 2.750 metres en un sol dia si hi has de fer nit. Sempre cal tenir en compte l'altitud a què dormirem.

2



A partir dels 2.750 m, no pugis més de ≈500 m per dia i planifica un dia addicional per a l'acimatació després de cada ascens de ≈1.000 m.

3



És útil estar-se a una gran altitud (uns 2.750 m) durant 2 nits o més, dins dels 30 dies anteriors al viatge, i encara millor si és a tocar de l'inici del viatge.

4



Estigues ben hidratat/da.

5



Evita l'alcohol durant les primeres 48 hores en alçada

6



Si habitualment consumeixes begudes amb cafeïna, continua fent-ho per evitar el mal de cap causat per l'abstinència i així no el confondràs amb un mal de cap causat pel mal d'altura.

7



Realitza únicament exercici suau durant les primeres 48 hores en altura.

8



Un professional de la salut valorarà si cal que prenguis acetazolamida per accelerar l'acimatació, després d'avaluar-ne riscos i beneficis.

Aquest fàrmac permet reduir el risc de patir mal d'altura en casos en què no es poden seguir les recomanacions indicades per a una bona acimatació o adaptació a altituds elevades durant un viatge.

9

Si els símptomes persisteixen, es recomana procedir al descens.



Fonts: CDC, OMS

MAL D'ALTURA

O MAL DE MUNTANYA

PREGUNTES FREQUENTS

Ja he tingut mal d'altura altres vegades. Em tornarà a passar?



És possible. Està demostrat que les persones que han tingut mal d'altura amb anterioritat tenen més risc de tornar a patir-ne, però sempre passarà en les mateixes condicions que el viatge anterior.

Els nens també tenen mal d'altura?



Sí. Els nens manifesten els mateixos símptomes que els adults. Els nadons poden mostrar irritabilitat, pèrdua de gana i pal·lidesa.

Si estic prenent medicació per a la hipertensió arterial (HTA), he de continuar prenent-la?



Sí. S'ha de continuar prenent de manera habitual tota la medicació prescrita, també per a la HTA.

La pressió arterial pot augmentar amb l'altitud, encara que no hi ha una relació clara amb un risc més gran de complicacions.



Tot i així, abans de fer un viatge, és important que vegis el teu metge per assegurar-te que la pressió arterial està sota control i ajustar el tractament si el metge ho considera convenient.

Mastegar fulles de coca o derivats funciona per prevenir el mal d'altura?



No hi ha estudis que confirmen aquesta informació.

Què haig de fer si els símptomes persisteixen?

Es recomana baixar a una zona situada a menys altitud. Els símptomes han de millorar al cap de 12 hores. Si no fos així, cal que vagis a un centre sanitari i ho consultis amb un professional de la salut.



Fonts: CDC, OMS

DESTINACIONS DE GRAN ALTURA

