

MAL DE ALTURA



El mal de altura es un trastorno que responde a la falta de adaptación del organismo a la altitud debido a una reducción de la presión parcial de oxígeno.

Suele darse cuando se sube a una gran altura (> 2.400m de altitud) y afecta, sobre todo, a personas que no están acostumbradas a vivir en zonas con gran altitud.

Aunque hay personas más susceptibles que otras, el riesgo de mal de altura es mayor si se realiza un ascenso rápido, ejercicio físico intenso a gran altura y en caso de tener antecedentes de enfermedad cardiovascular o pulmonar.

► *¿Cómo reconocerlo?*

La cefalea, o dolor de cabeza, es el síntoma más característico acompañado de alguno de los siguientes:

- Falta de apetito
- Náuseas
- Vómitos
- Mareo / Vértigo
- Cansancio general (letargo, fatiga, debilidad)
- Alteraciones del sueño

En general se resuelve en 3 días, siempre que no se incremente la altitud alcanzada.

No obstante, en algunos casos, puede derivar a formas más graves como el edema cerebral de altura (ECA) o el edema pulmonar de altura (EPA).

► *¿Qué hacer en caso de notar algún síntoma?*

- Lo más importante es descender o, al menos, interrumpir la ascensión.
- Permanecer en reposo, rehidratarse y alimentarse de forma adecuada.
- Algunos medicamentos pueden aliviar los síntomas: acetazolamida, antieméticos, analgésicos, e incluso oxígeno.
- En caso de experimentar un deterioro en la situación clínica, se debería descender a cotas más bajas (500m-1.000m) y buscar atención médica.

PREVENCIÓN DEL MAL DE ALTURA



► Algunos consejos...

- ✓ **Realiza un ascenso lento y gradual:**
 - No ascender directamente a más de 2.400m de altitud
 - Pasar unos días entre 2.500-2.750m antes de continuar la ascensión
 - Por encima de 2.750m, no ascender más de 500m diarios
 - Por cada 1.000m de ascenso, permanecer un día sin ascender
 - ✓ **Evita el esfuerzo físico extenuante.**
 - ✓ **Descansa lo suficiente.** Es conveniente dormir a una altitud algo inferior a la que se ha permanecido durante el día.
 - ✓ **Lleva una dieta ligera con abundantes líquidos e hidratos de carbono.**
 - ✓ **No bebas alcohol, no fumes ni hagas ejercicio físico pesado** al menos en las primeras 48h al ascender por encima de los 2.500m.
- ☞ Tomar acetazolamida (desde el día anterior al ascenso), puede ayudar a acelerar el proceso de aclimatización, especialmente en caso de no poder realizar un ascenso gradual.
¡Consulta con tu médico antes del viaje!

¡RECUERDA!

Bebe antes de tener sed, come antes de tener hambre, abrígate antes de tener frío y descansa antes del agotamiento.

En caso de padecer alguna enfermedad crónica, especialmente si es pulmonar o cardiovascular, consulta con tu médico.

