



Consejos para viajar

MAL DE ALTURA

¿QUÉ ES?

El mal de altura es un problema médico causado por la disminución de oxígeno asociada a un ascenso rápido a altitudes superiores a 2.500 m en personas no aclimatadas.



MIS CIUDADES PREFERIDAS SON:

La Paz (Bolivia): 3.650 m
Lhasa (Tibet): 3.650 m
Cusco (Perú) 3.400 m
Quito (Ecuador): 2.850 m
Bogotá (Colombia): 2.640 m
Addis Abeba (Etiopía): 2.355 m

SÍNTOMAS DEL MAL AGUDO MONTAÑA

Dolor de cabeza continuo o pulsátil
Náuseas
Vértigo
Irritabilidad o alteración del sueño
Malestar general o cansancio
Pérdida de apetito



¿QUIÉN PUEDE PADECERLO?

Cualquier persona puede padecer mal de altura, incluso si está bien entrenada.

CONTRAINDICADO ALTURA > 2500 M

Fibrosis quística avanzada
EPOC avanzada
Insuficiencia cardíaca descompensada
Embarazo de alto riesgo
Infarto de miocardio o ACV en los últimos 90 días.
Trastorno convulsivo mal controlado
Hipertensión pulmonar
Anemia de células falciformes
Angina inestable
Aneurisma o enfermedad arteriovenosa



OBSERVA CON ATENCIÓN

En caso de dolor de cabeza intenso, vómitos o sensación de falta de aire
BAJE DE ALTURA LO ANTES POSIBLE y consulte a un médico.
Reconozca los síntomas a tiempo.



Consejos para viajar

MAL DE ALTURA



ASCENSO GRADUAL

Es el FACTOR MÁS IMPORTANTE!!!
Evite pasar de una altitud baja a más
2.750 m en un solo día si vas a dormir allí



DORMIR BAJO, SUBIR ALTO

Si se vuela directamente a altitud elevada, deje al menos un día de aclimatación antes de continuar ascendiendo.



COMIDA Y BEBIDA

Manténgase bien hidratado.
Evita el alcohol durante los primeros días
Consuma comidas ligeras con más frecuencia si precisa.
Si toma café, continúe haciéndolo para no confundir la cefalea por falta de cafeína



ACLIMATACIÓN

Dormir 1 noche a media altitud antes de llegar a los 3.000 m.
Por encima de 3.000 m, no dormir a más de 500 m de desnivel al día y descansar uno cada 3 o 4 días.
El desnivel de elevación ganado entre los días de ascenso no debe ser superior de 500 m/día.



MANTÉN UNA MENTE ABIERTA

No tenga prisa para iniciar sus actividades turísticas.
Dé tiempo al organismo para que se aclimate.
Escuche a su cuerpo.



TRATAMIENTO

Solo si lo ha recomendado un profesional sanitario:
Azetazolamida 125 mg cada 12 h.
Inicio la noche anterior.
Contraindicada en caso de alergia a sulfamidas.
Niños (según el peso).

