

# Mal d'alçada

A altituds superiors a 2.500 metres hi ha baixa pressió d'oxigen. A mesura que s'ascendeix disminueixen la pressió i la disponibilitat d'aquest gas. Això causa al nostre cos molèsties que es coneixen com a mal d'alçada (o mal de muntanya).

La seva gravetat depèn de l'estat de salut, l'alçada, el ritme d'ascensió, l'activitat i l'acclimatació de la persona. Pot ser més greu en muntanyencs amb problemes de salut o que no hagin fet una acclimatació o entrenament previ, els que ascendeixin a major altitud, o més ràpidament, o els que realitzen més activitat física.

A més, l'alçada pot agreujar algunes malalties: hipertensió arterial, cardiopatia, malaltia pulmonar crònica, anèmia, etc.

El procés d'acclimatació és, generalment, d'1 o 2 setmanes: l'organisme reacciona augmentant la freqüència cardíaca i respiratòria i els glòbuls vermells. Un cop de tornada a alçades inferiors, l'acclimatació es perd també en aproximadament 1 o 2 setmanes.

## Quins símptomes produeix?

**Pot aparèixer mal de cap, nàusees, vòmits, pèrdua de gana, cansament i somnolència. En casos més greus, hi podria haver dificultat respiratòria, marejos, inestabilitat, descoordinació, alteració de la consciència i, en últim terme, coma.**

## Com prevenir-lo?

- **Planifiquen el vostre viatge amb antelació.** Si és possible, organitzeu l'itinerari de manera que permeti un ascens progressiu amb acclimatació.
- **Ascendiu gradualment** (500 metres al dia) i baixeu a dormir a una altitud no més de 300 metres superior a la de la nit anterior.
- **Permeteu temps d'acclimatació** abans i durant l'ascens.
- **Prioritzeu el descans nocturn.** Dormir bé afavoreix l'adaptació de l'organisme a l'altitud.

- **Modereu l'activitat física.** Eviteu esforços intensos durant els primers dies en alçada. Augmenteu l'activitat de manera progressiva.
- **Mantingueu-vos ben hidratat/da.** Beveu aigua abundant durant el dia. Eviteu la deshidratació.
- **Eviteu l'alcohol i els sedants.** Les begudes alcohòliques i alguns medicaments poden empitjorar els símptomes. Eviteu fàrmacs que puguin interferir en la funció respiratòria, com sedants i analgèsics narcòtics.
- **Alimentació lleugera i equilibrada.** Preferiu menjar lleugers i rics en hidrats de carboni.
- **Utilitzeu roba adequada.** Utilitzeu roba apropiada per a baixes temperatures, ja que el fred pot afavorir el mal d'alçada.
- **Si patiu alguna malaltia crònica** consulteu amb la seu/va metge/essa abans de marxar. Valorarà si heu de prendre algun tractament preventiu o d'emergència i us donarà els consells necessaris per ajudar que el vostre viatge sigui una experiència positiva.

## Si apareixen símptomes

- Feu repòs i tracteu el dolor amb paracetamol.
- No repreneu l'ascensió fins que hagin desaparegut les molèsties.
- Si els símptomes persisteixen, inicieu el descens immediatament i sol·liciteu atenció mèdica.
- Davant qualsevol empitjorament o l'aparició de símptomes greus com dificultat respiratòria, inestabilitat o descoordinació, procediu al descens urgent.

