

Mal de Altura

En altitudes superiores a 2.500 metros existe baja presión de oxígeno. A medida que se asciende disminuye la presión y la disponibilidad de este gas. Esto causa en nuestro cuerpo molestias que se conocen como mal de altura (o mal de montaña).

Su gravedad depende del estado de salud, la altura, el ritmo de ascensión, la actividad y la aclimatación del individuo. Podrá ser más grave en montañistas con problemas de salud o que no hayan realizado una aclimatación o entrenamiento previo, los que asciendan a mayor altitud, o más rápidamente, o los que realicen una mayor actividad física.

Además, la altura puede agravar algunas enfermedades: hipertensión arterial, cardiopatía, enfermedad pulmonar crónica, anemia, etc.

El proceso de aclimatación es, generalmente, de 1 o 2 semanas: el organismo reacciona aumentando la frecuencia cardiaca y respiratoria y los glóbulos rojos. Una vez de regreso a alturas inferiores, la aclimatación se pierde también en aproximadamente 1 o 2 semanas.

¿Qué síntomas produce?

Puede aparecer dolor de cabeza, náuseas, vómitos, pérdida de apetito, cansancio y somnolencia. En casos más graves, podría haber dificultad respiratoria, mareos, inestabilidad, descoordinación, alteración de la consciencia y, en último término, coma.

¿Cómo prevenirlo?

- **Planifique su viaje con anticipación.** Si es posible, organice el itinerario de forma que permita un ascenso progresivo con aclimatación.
- **Ascienda gradualmente** (500 metros al día) y baje a dormir a una altitud no más de 300 metros superior a la que durmió la noche anterior.
- **Permita tiempo de aclimatación** antes y durante el ascenso.

Autoras: Ana Lorenzo Armas y Marta Guerrero Muñoz
Revisión científica: Grupo COCOOPSI de la CAMFIC
Revisión editorial: Grupo de Educación Sanitaria de la CAMFIC

- **Priorice el descanso nocturno.** Dormir bien favorece la adaptación del organismo a la altitud.
- **Modere la actividad física.** Evite esfuerzos intensos durante los primeros días en altura. Aumente la actividad de forma progresiva.
- **Manténgase bien hidratado.** Beba abundante agua durante el día. Evite la deshidratación.
- **Evite alcohol y sedantes.** Las bebidas alcohólicas y algunos medicamentos pueden empeorar los síntomas. Evite fármacos que puedan interferir en la función respiratoria, como sedantes y analgésicos narcóticos.
- **Alimentación ligera y equilibrada.** Prefiera comidas livianas y ricas en carbohidratos.
- **Use ropa adecuada.** Utilice ropa apropiada para bajas temperaturas, ya que el frío puede favorecer el mal de altura.
- **Si padece alguna enfermedad crónica** consulte a su médico/a antes de partir. Valorará si debe tomar algún tratamiento preventivo o de emergencia y le dará los consejos necesarios para ayudar a que su viaje sea una experiencia positiva.

Si aparecen síntomas

- Guarde reposo y trate el dolor con paracetamol.
- No reanude la ascensión hasta que hayan desaparecido las molestias.
- Si los síntomas persisten, inicie el descenso de inmediato y solicite atención médica.
- Ante cualquier empeoramiento o la aparición de síntomas graves como dificultad respiratoria, inestabilidad o descoordinación, proceda al descenso urgente.

