



## PREVENCIÓN DEL MAL DE ALTURA

Algunos destinos de viaje conllevan riesgos para la salud de las personas. Altitudes superiores a 2000-2500 m., pueden ocasionar problemas derivados de la disminución de la presión atmosférica y por tanto de los niveles de oxígeno en el aire, siendo sus primeros síntomas dolor de cabeza, cansancio, falta de apetito, náuseas y/o diarrea, irritabilidad, insomnio, vértigos... El tratamiento de los casos leves debe ser sintomático (analgésicos para dolor de cabeza...) y deben desaparecer por sí solos en unos días.

Si a esta sintomatología descrita anteriormente se le añade dificultad respiratoria, apatía, vómitos o marcha vacilante, permanecer en la misma altitud o continuar ascendiendo supone un grave riesgo de que la enfermedad evolucione hacia edema pulmonar o edema cerebral de altura. La inmediata búsqueda de atención médica y el descenso de altitud en estos casos son imprescindibles.

Hay distintas enfermedades (cardíacas, pulmonares, anemias, diabetes...) que pueden contraindicar este tipo de viajes, por lo que el consejo médico previo es imprescindible. Así mismo, embarazadas, niños y niñas precisan especial atención.

### SI PADECE ALGUNA ENFERMEDAD CRÓNICA ACUDA A CONSULTA MÉDICA ANTES DE VIAJAR

#### Medidas de prevención

- Subir gradualmente siempre que sea posible:
  - No ascender directamente a zonas situadas a más de 2000 m. de altitud.
  - Pasar unos días entre 2500 y 2750 m. antes de continuar la ascensión, para que el cuerpo se vaya adaptando a los bajos niveles de oxígeno.
  - Por encima de los 2750 m., no ascender más de 500 m. diarios.
  - Por cada 1000 m. que se ascienda, se debería permanecer un día sin ascender.
  - Es conveniente dormir a una altitud algo inferior a la que se ha permanecido durante el día.
- A veces su itinerario puede no permitir un ascenso gradual. Si este es el caso, acuda a su centro de salud acerca de la prescripción de un medicamento para prevenirlo.
- Dieta ligera con abundantes líquidos e hidratos de carbono
- No beber alcohol, fumar ni hacer ejercicio físico pesado, por lo menos durante las primeras 48 h., cuando se asciende por encima de los 2500 m.

**BEBA ANTES DE TENER SED, COMA ANTES DE TENER HAMBRE, ABRÍGUESE ANTES DE TENER FRÍO Y DESCANSE ANTES DEL AGOTAMIENTO**