

Mal de altura

En altitudes superiores a 2.500 metros existe baja presión de oxígeno. A medida que se asciende disminuye la presión atmosférica de oxígeno y la disposición de este gas por los tejidos del organismo. Este hecho provoca reacciones en nuestro cuerpo. Las molestias -o síntomas- que causan estos cambios 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, de manera que podrá ser más grave en aquellos 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?

Al principio, dolor de cabeza, vómitos y cansancio. Posteriormente, podría haber dificultad respiratoria, mareos, inestabilidad, descoordinación, alteración de la consciencia y, en último término, coma.

¿Cómo prevenirlo?

- 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.
- Modere la actividad física hasta que se produzca la aclimatación. Haga un descanso previo de 48 horas y aclimatación durante una semana.
- Evite las bebidas alcohólicas.

- Aumente conscientemente la frecuencia respiratoria y la profundidad de las inspiraciones.
- Evite fármacos que puedan interferir en la función respiratoria, como sedantes y analgésicos narcóticos.
- Beba abundante agua y evite la sal.
- Vigile que la orina sea clara.
- Lleve ropa adecuada, ya que el frío favorece el mal de altura.
- Si está tomando anticonceptivos, es preferible cambiar de método de contracepción, ya que favorecen la retención de líquidos y la trombosis.
- Si está tomando quimioprofilaxis antipalúdica debe suspenderse al sobrepasar los 1.800 metros, ya que puede enmascarar los primeros síntomas del mal de altura. Por encima de esa altitud no se transmite la malaria.
- Si aparece dolor de cabeza haga reposo y trátelo con paracetamol o ácido acetilsalicílico. No reanude la ascensión hasta que hayan desaparecido las molestias. En caso de empeoramiento o aparición de dificultad respiratoria, inestabilidad o descoordinación, proceda al descenso inmediato y consulte en un centro sanitario.
- Consulte a su médico antes de partir, especialmente si padece alguna enfermedad crónica; el médico valorará si debe tomar algún tratamiento preventivo y le dará los consejos necesarios para ayudar a que su viaje sea una experiencia positiva.

