Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Mal de altura

Los viajes a montañas o ciudades que se hallan a gran altitud cada vez son más frecuentes. También, la presencia de niños o adolescentes en estos viajes. Son viajes en familia en el caso de los niños o con amigos, en el caso de los jóvenes.

Por ejemplo: Quito (Ecuador) se encuentra a 2850 metros, Cuzco (Perú) 3300 m, La Paz (Bolivia) 3640 m, lago Titicaca (frontera entre Perú y Bolivia) 3812 m, Lhasa (Tíbet) 3650 m, el campo base del Everest (Tíbet) 5400 m y el del Kilimanjaro (Tanzania) a 5895 metros. Hay muchas ciudades y lugares en el mundo con altitudes entre los 2000 y 3000 metros.

¿**Qué es el mal de altura**?

A gran altitud, la presión atmosférica disminuye. También el oxígeno disponible en el aire para respirar. El cuerpo humano puede adaptar su metabolismo a esto, pero necesita un tiempo.

Entre los 1500 y los 3000 metros de altitud se puede notar que la resistencia al ejercicio físico disminuye y se respira más rápido. Por encima de los 3000 metros pueden aparecer otros síntomas como dolor de cabeza, náuseas, falta de apetito, fatiga, irritabilidad y vértigo. Los síntomas suelen ceder tras 1-2 días, con la aclimatación.

Notar dificultad para respirar, adormilamiento y confusión puede indicar que la situación es grave (edema pulmonar y cerebral).

Además de lo dicho, a gran altitud la atmósfera es fría, con escasa humedad ambiental y con mayor radiación ultravioleta. Todo esto puede agravar aún más estos problemas.

¿Es igual en todas las personas?

Cada persona tolera de forma distinta la altura. Depende de su forma física, la edad, el sexo y otros factores propios de cada individuo. No hay ninguna forma de predecir cómo va a responder cada uno.

Las personas con enfermedades deben tener más cuidado:

- Asma: no hace falta ninguna precaución especial.
- Diabetes: los síntomas del *mal de altura* pueden confundirse con los de una bajada de glucosa. Esté atento. Además, los glucómetros pueden dar resultados menos precisos en grandes altitudes.
- Infarto de miocardio o angina: consulte con su médico antes de viajar. Otras enfermedades cardiovasculares o respiratorias pueden requerir consulta y asesoramiento previos.

- Anemia de células falciformes o de otro tipo; estas personas son especialmente sensibles. También necesitan asesoramiento previo en función de la altitud prevista.

¿Cómo podemos prevenirlo?

Lo principal es la **aclimatación o adaptación**.

A.- Para viajes a zonas de **altitud entre los 1500 y 3000 metros**:

- Evitar viajes directos. Fraccionar el viaje en, al menos, 2-3 jornadas o más si se van a hacer grandes ascensiones.
- De esta forma se evitan los síntomas o son más leves y transitorios.

B.- Grandes altitudes (**más de 3000 metros**) necesitan consejo especializado previo. La aclimatación debe ser más rigurosa. **A partir de los 3500 m de altitud** algunas personas pueden necesitar suplementos de oxígeno.

Otras medidas importantes para evitar o aliviar el *mal de altura* son:

- Evitar el ejercicio intenso, las comidas copiosas y el alcohol.

- Cuidar la hidratación (agua segura -vea el tema: la diarrea del viajero-).

- Alimentación con carbohidratos (pasta, cereales) y frutas frescas abundantes.

En algunos casos, su médico puede recomendarle algún medicamento (*acetazolamida* u otros), pero no olvide que lo principal es la aclimatación.

En algunos lugares se dice que 'mascar hojas de coca' ayuda a prevenir o aliviar este mal, pero esto no es recomendable, especialmente en niños, adolescentes o mujeres que estén dando el pecho a sus bebés.

Si los síntomas se presentan...

Si aparecen los síntomas, detener la ascensión, y si es posible, bajar. Tomar *paracetamol* o *ibuprofeno*, puede ayudar.

Si no ceden en 24-48 horas o nota dificultad para respirar o adormilamiento y desorientación, busque atención sanitaria con prontitud.

Más información

- *Centers for Disease control and Prevention (CDC)*. Altitude Illness, actualizado en julio de 2015. Disponible en inglés pinchando aquí.
- *UpToDate*, información para pacientes. Disponible en inglés pinchando aquí.
- Aclimatación a altitudes elevadas. Normas y consejos generales. En: *Viajarsano.com*

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 12-03-2017

Autor/es:

- Ángel Hernández Merino. Pediatra jubilado. Colaborador del Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría. Madrid
- Milagros Quiles Cano. Enfermera de pediatría jubilada.. Madrid
- Julia Carvajal González. Enfermera de pediatría. Centro de Salud "La Rivota". Alcorcón (Madrid)

CC BY NC ND