

En el marco de la campaña “Cuida tu salud en verano”, Salud brindó información sobre el mal de altura

17 enero, 2020



El mal de altura es un conjunto de reacciones que tiene el cuerpo por la falta de oxígeno en la sangre. Los síntomas generalmente son: dolor de cabeza, náuseas, insomnio, fatiga y falta de apetito.

Mendoza por su geografía invita a muchos turistas y locales a realizar actividades en zona de altura. El ascenso a montañas o la visita a ciudades que se encuentran a más de 2.500 metros sobre el nivel del mar pueden producir un malestar físico que se denomina comúnmente como “mal de altura” o

“apunamiento”.

El Ministerio de Salud; Desarrollo Social y Deportes, en el marco de la campaña “Cuida Tu Salud en Verano”, en la cual se da información a turistas y mendocinos sobre prevención y cuidados durante la temporada de verano, brinda información sobre mal de altura y como prevenirlo.

¿Qué es el mal de altura?

El mal de altura es un conjunto de reacciones que tiene el cuerpo por la falta de oxígeno en la sangre (hipoxia), es decir, por no adaptarse a esa falta de oxígeno que se produce a medida que se asciende. En las personas que viven a nivel del mar y no están acostumbradas a las alturas los síntomas pueden aparecer a partir de los 2.500 metros sobre el nivel del mar.

¿Cuáles son los síntomas del mal de altura?

Dolor de cabeza.

Mareos.

Náuseas.

Pérdida de apetito.

Trastornos del sueño.

En los casos más graves: edema agudo de pulmón y edema cerebral.

Consejos para evitar el mal de altura

Como antes de cada viaje, consultar a un especialista en

medicina del viajero y darle a conocer si se tiene alguna enfermedad crónica, especialmente, si se tiene una cardiopatía o enfermedad pulmonar previa y cuáles son los medicamentos que se toman regularmente.

No hacer mucha actividad física ni esfuerzos físicos durante los primeros 2 o 3 días de estar en la altura, para así lograr que el cuerpo se acostumbre (o aclimate) a la nueva realidad.

Si se va a realizar una caminata en altura o escalar se debe estar alerta a los síntomas del mal de altura y respetar, por ejemplo, los tiempos de aclimatación. Por ejemplo, si uno sube a tanta altura durante el día, debe dormir por debajo de la altura máxima alcanzada en ese día.

Evitar realizar el ascenso en un solo día, si es posible pasar una noche en la mitad del tramo para aclimatarse.

Tomar abundante cantidad de agua.

Evitar esfuerzos excesivos y el consumo de alcohol durante las primeras 24 horas.

Consumir hidratos de carbono (azúcares) en raciones múltiples y pequeñas.

No fumar ni beber alcohol. No tomar medicamentos que provoquen sueño.

Síntomas y tratamiento del mal de altura en niños y adultos

En niños y adultos los síntomas del mal de altura son inespecíficos y pueden confundirse con otros problemas de salud asociados con el viaje.

Muchas veces, los niños no expresan claramente lo que sienten, por eso, al ascender con niños es prudente asumir que cualquier síntoma que presenten estaría relacionado con la altitud hasta que se demuestre lo contrario. Los niños y los adultos necesitan un tiempo similar para la aclimatación. Cualquier trastorno del sueño, apetito, actividad y estado de ánimo hay que prestarle atención en la altura.

¿Se puede tomar algún remedio para el mal de alturas?

Lo debe indicar el médico, no auto medicarse. No siempre es necesario tomar medicamentos y además hay que hacer una diferencia entre los turistas en zonas de altura y los deportistas o personas que escalan montañas.

Siempre antes de viajar, de tomar algún medicamento o aplicarse alguna vacuna se recomienda consultar con un profesional en Medicina del Viajero.

Clima: Sol, calor

Si el destino es un lugar cálido, con altas temperaturas o se va a exponerte al sol, es importante tomar los recaudos necesarios para prevenir quemaduras, golpe de calor y deshidratación.

Frío

La hipotermia es una de las complicaciones que se puede tener si se va a lugares con muy bajas temperaturas y si no se está bien abrigado. Los síntomas característicos son: temblores o escalofríos, confusión, torpeza en los movimientos, presión arterial baja, pérdida de

conciencia.

Otro problema producto del frío es el congelamiento de los miembros, el más habitual es en los dedos de los pies. Los síntomas son:

endurecimiento, hinchazón, piel de color rojo a blanco o azul, ampollas, falta de sensibilidad, hormigueo.

Para evitar los problemas producto de las bajas temperaturas:

Mantener una buena alimentación y consumir colaciones entre las comidas principales.

Tomar abundante cantidad de líquidos, preferentemente calientes.

Evitar el consumo de alcohol.

Utilizar ropa técnica para la actividad, impermeable en zonas de nieve o lluvia y usar gorro, guantes y calzado adecuado.

Vestirse con varias capas de ropa para favorecer la aislación y evitar la pérdida de temperatura.

No comer nieve o hielo para reemplazar el consumo de agua.

Agua y alimentos

Muchas enfermedades infecciosas como el cólera, la hepatitis A, el síndrome urémico hemolítico o la salmonelosis, así como los parásitos intestinales, se transmiten por el agua o alimentos contaminados.

También pueden producir la denominada diarrea del viajero, uno de los problemas de salud más comunes durante los viajes.

Las principales medidas que se puede tomar para evitar

enfermedades transmitidas por el agua o los alimentos son:

Lavarse frecuentemente las manos, en especial antes de las comidas y luego de ir al baño.

Beber solamente agua segura (envasada) y no consumir hielo.

Utilizar siempre agua segura para preparar alimentos o lavarse los dientes.

Consumir alimentos bien cocidos y preferentemente calientes y no comas verduras crudas.

Evitar los alimentos de elaboración casera y/o los de puestos de venta callejeros.

No consumir productos lácteos que no hayan sido pasteurizados.

Tomar abundante agua.

Animales e insectos

Los animales salvajes suelen no acercarse a las personas.

Sin embargo, si sienten una intrusión en su territorio o se encuentran enfermos pueden producirse ataques. Las mordeduras pueden provocar heridas graves e incluso transmitir alguna enfermedad, como la rabia o el tétanos.

En zonas tropicales y desérticas suele haber serpientes, arañas y escorpiones. La mayoría de los venenos de estos animales afectan a la coagulación de la sangre, lo que puede producir hemorragias y la disminución de la presión sanguínea. Si la persona afectada no es tratada en forma urgente con el correspondiente antídoto puede producirse la muerte.

Otros insectos muy comunes en todo el mundo son los mosquitos. En algunas zonas, la picadura de estos insectos puede producir graves enfermedades como el dengue, la fiebre amarilla, el zika, la fiebre chikungunya o el paludismo.

Para prevenir mordeduras y picaduras:

Evitar el contacto con animales domésticos o salvajes.

Usar botas o calzado cerrado y pantalones largos en terrenos donde pueda haber serpientes, arañas y escorpiones.

Examinar la ropa y el calzado antes de ponértelos para comprobar si hay algún insecto.

Usar mangas y pantalones largos durante las actividades al aire libre.

Seguro de Viaje

Más allá de esta primera consulta y de las medidas que se tomen como prevención, siempre se recomienda contratar un seguro médico de viaje.

No solo porque para ingresar a ciertos lugares, lo piden como requisito, sino también porque ante cualquier emergencia se estará cubierto.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza