

Mal de Altura (M.A.M.):

En Viajes Ama Nepal, nuestro compromiso fundamental es con la seguridad, la claridad y el disfrute total de cada uno de nuestros viajeros. Sabemos que la aventura de la alta montaña viene acompañada de una responsabilidad: la de estar informados y preparados para afrontar sus desafíos. Por eso, con la honestidad que nos caracteriza, abordamos un tema esencial: el Mal de Altura.

Somos una empresa seria y clara. Elegimos explicarte de forma transparente qué es el mal de altura, cómo prevenirlo y cómo actuar, **no para asustarte**, sino porque **tu salud y bienestar son nuestra máxima prioridad**.

Nuestra misión es garantizar que tu experiencia en el Nepal sea inolvidable por sus paisajes y su cultura, y no por una complicación médica evitable. Viajar con nosotros significa hacerlo con la seguridad de que tu itinerario está diseñado con la aclimatación en mente y con el conocimiento necesario para que puedas disfrutar de cada paso.

Mal de Altura en Nepal: Todo lo que Debes Saber para un Trekking Seguro

El trekking en Nepal nos lleva a cumbres y parajes majestuosos, pero ascender a grandes alturas conlleva el riesgo de sufrir el Mal Agudo de Montaña (MAM), conocido popularmente como "mal de altura" o "apunamiento". Estar bien informado es tu mejor herramienta para prevenir y actuar.

¿Qué es el mal de altura? ¿por que da mal de altura?

El mal de altura es una respuesta fisiológica del cuerpo a la disminución de la presión atmosférica y, consecuentemente, de la cantidad de oxígeno disponible al respirar a gran altitud. Ocurre típicamente a partir de los **2.500 metros** sobre el nivel del mar.

- **Menos Oxígeno:** Aunque la proporción de oxígeno en el aire se mantiene (alrededor del 21%), la baja presión hace que haya menos moléculas de oxígeno disponibles para ser absorbidas por los pulmones en cada respiración.
- **Ascenso Rápido:** La causa principal es ascender demasiado rápido, sin darle al cuerpo el tiempo suficiente para **aclimatarse** a las nuevas condiciones de oxígeno.

¿Cuáles son los síntomas del mal de altura?

Los síntomas suelen aparecer entre 6 y 12 horas después de llegar a una nueva altitud. Pueden variar de leves a graves:

- **Síntomas Leves o Moderados:**
 - **Dolor de cabeza** (el síntoma más común).
 - **Náuseas o vómitos.**

- **Fatiga o debilidad** inusual.
- **Mareos o vértigo.**
- Pérdida de apetito.
- Dificultad para dormir (insomnio).
- Pulso rápido.
- **Síntomas Graves (Requieren Descenso Inmediato):**
 - **Ataxia:** Pérdida de coordinación y equilibrio, como estar ebrio (signo de **Edema Cerebral de Altitud** o ECA).
 - **Confusión** o alteraciones mentales.
 - **Dificultad para respirar en reposo** (no solo al hacer esfuerzo).
 - **Tos persistente** que puede producir esputo rosado o sanguinolento (signo de **Edema Pulmonar de Altitud** o EPAG).

Síntoma	Puntuación (Máx. 3 puntos por síntoma)
Dolor de Cabeza	0: Ausente; 1: Leve; 2: Moderada; 3: Grave o incapacitante
Síntomas Digestivos	0: Buen apetito; 1: Poco apetito o náuseas leves; 2: Náuseas moderadas o vómitos; 3: Náuseas y/o vómitos graves
Fatiga / Debilidad	0: Ausente; 1: Leve; 2: Moderada; 3: Grave o incapacitante
Mareo / Vértigo	0: Ausente; 1: Leve; 2: Moderado; 3: Grave o incapacitante

Cálculo de la Gravedad y Recomendación:

- **Mal Agudo de Montaña Leve: 1-3 puntos** (Se puede descansar y observar).
- **Mal Agudo de Montaña Moderado: 4-6 puntos** (Reposo y se recomienda suspender el ascenso).
- **Mal Agudo de Montaña Grave: ≥ 7 puntos** (**¡Descenso Inmediato!**).

Nota importante: Aunque la Escala de Lake Louise se enfoca en los síntomas, la aparición de **Ataxia** o **Edema Pulmonar** anula la puntuación y se considera directamente una emergencia grave que requiere descenso inmediato.

¿Cómo evitar el mal de altura?

La prevención es la única estrategia 100% efectiva. Sigue estas claves esenciales:

1. **Ascenso Gradual (Aclimatación):** Es el factor más importante. Por encima de los 3.000 metros, no se recomienda ascender más de **300 a 500 metros al día** para dormir, y tener un día de **descanso/aclimatación** cada 600-900 metros de desnivel acumulado.
2. **"Escarlar Alto, Dormir Bajo":** Si el itinerario lo permite, asciende a una cota mayor durante el día y luego desciende para dormir a una altitud más baja.
3. **Hidratación:** Bebe abundante agua o té (al menos **3-4 litros diarios**), incluso si no sientes sed. La deshidratación agrava los síntomas. **Evita el alcohol y la cafeína.**
4. **Dieta:** Consume una **dieta rica en carbohidratos**, que el cuerpo utiliza más eficientemente con menos oxígeno.
5. **Medicamentos (Profilaxis):** El medicamento más utilizado para acelerar la aclimatación es la **Acetazolamida (Diamox)**. Debe tomarse antes de empezar el ascenso y durante los primeros días. Si bien es muy utilizado y mucha gente te lo recomendará, no lo uses sin haber consultado antes con tu médico. Consulta con él previamente a iniciar el viaje.

¿Qué hago si me da mal de altura?

La regla de oro es: **¡Nunca asciendas con síntomas de MAM!**

1. **Detente:** Si sientes síntomas leves (dolor de cabeza, náuseas), detente y **descansa** a la altitud actual. No sigas ascendiendo hasta que los síntomas desaparezcan por completo.
2. **Analgésicos:** Si no tienes ninguna intolerancia, puedes tomar **Ibuprofeno** o **Paracetamol** para el dolor de cabeza.
3. **Observa la Evolución:** Si los síntomas mejoran en 24-48 horas, puedes continuar lentamente.
4. **DESCENSO INMEDIATO:** Si los síntomas empeoran, tienes dificultad para respirar en reposo, o tu coordinación se ve afectada (**ataxia**), **debes descender inmediatamente** (mínimo 500-1.000 metros). El descenso es el tratamiento más rápido y efectivo. Nunca descendas solo.

Altitud	SatO ₂ de referencia como indicador de hipoxemia
Nivel del mar	≤ 93%
1000 a < 3000 msnm	≤ 92%
3000 a < 3400 msnm	≤ 88%
3400 a < 3600 msnm	≤ 87%
3600 a < 3900 msnm	≤ 84%
3900 a más msnm	≤ 83%

Fuentes y Referencias (Webs consultadas):

La información presentada se basa en los protocolos médicos y de seguridad reconocidos internacionalmente para la prevención y el manejo del Mal Agudo de Montaña.

- **Escala de Lake Louise para Mal Agudo de Montaña (MAM):** Desarrollada para la autoevaluación y diagnóstico del mal de altura.
https://empendium.com/manualmibe/compendio/table/034_7283
- **Mal Agudo de Montaña (Información general):**
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000133.htm>
- **Mal de altura (Traumatismos y Envenenamientos):**
<https://www.msmanuals.com/es/hogar/traumatismos-y-envenenamientos/mal-de-altura/mal-de-altura>

En **Periche** y **Dingboche**, en pleno trekking al campo Base del Everest, actúa la asociación <https://www.himalayanrescue.org/>, que desde hace años informa y ayuda a viajeros con mal de altura. No dudes asistir a alguna de sus charlas y colaborar con ellos.