

Soroche o mal de altura

El soroche es una enfermedad que no debe ser subestimada cuando se viaja a áreas por encima de los 2500 msnm. Esto no se restringe al planeamiento de una excursión para las montañas, este mal afecta a las personas que viajan a lugares que están localizados a ese nivel o más, por ejemplo Cusco, Puno, Junín y Pasco.

La razón para esta indisposición a niveles por encima de los 2500msnm se debe a que la cantidad de oxígeno es menor y la presión más baja, lo que puede ocasionar la fuga del fluido de los vasos capilares y su acumulación en los pulmones y el cerebro. Por lo general ocurre dentro de las 24 horas después de llegar a una altura mayor de la mencionada y avanza más rápido en cuanto el viajero entra más rápido en terrenos más elevados.

Los síntomas del soroche le ocurren a casi 25% de las personas que viajan a lugares por encima de los 2500msnm y al 75% que viajan por encima de los 4500msnm. Algunos de los síntomas:

- Mareos, dolores de cabeza
- Fatiga
- Trastornos del sueño
- Indigestión, pérdida de apetito o vómitos
- Náuseas
- Hinchazón de la cara, brazos y piernas
- Diarrea

En caso de planear un viaje de altura, vale la pena dedicar un tiempo para aclimatarse. Normalmente lleva de 2 a 4 días durante los cuales los síntomas desaparecen gradualmente.

Las formas más peligrosas de mal de altura incluyen:

Edema pulmonar de altura (EPA): es el aumento de la cantidad de líquido en los pulmones que dificulta la respiración y puede incluso conducir a la muerte. Entre los síntomas tenemos: dolor de cabeza y fatiga, tos, falta de aire, cansancio, dolor de pecho, funcionamiento anormal de los intestinos, la vejiga, visión y deterioro de la coordinación, trastornos mentales (caminar en zig zag).

Edema cerebral de altitud (ECA): se produce cuando la fuga del líquido del cerebro provoca una inflamación que afecta el sistema nervioso central. Los síntomas son: dolor de cabeza, paso tambaleante, fatiga severa, somnolencia, alucinaciones, procesos mentales alteradas, dificultades con el habla, ceguera, vómitos, parálisis de las extremidades, pérdida de la memoria.

Si experimentas cualquiera de los síntomas o empeoran, detén la excursión y descende hasta una altura en la que los síntomas desaparezcan.

Prevención de la enfermedad de altura:

- No levantarse hasta que los síntomas pasen.



- Si los síntomas no pasan dentro de dos días, consulte a un médico.
- Comer alimentos ricos en hidratos de carbono, evitar los alimentos grasos, el mate de coca es esencial.
- No realizar esfuerzos uno o dos días antes de la excursión a las montañas.
- Evitar el alcohol, el tabaco, el té, el café y los sedantes.

¿Contiene este artículo la información que andabas buscando? [Sí](#) | [No](#)

