

HOJA INFORMATIVA SOBRE EL MAL DE ALTURA

Esta hoja informativa proporciona información sobre los males de altura, que abarcan el mal agudo de montaña (MAM), el edema cerebral de altura (ECA) y el edema pulmonar de altura (EPA). Las personas que se desplazan a grandes altitudes deben estar informadas de los síntomas y tratamientos de los males de altura.

MAL AGUDO DE MONTAÑA (MAM)

El MAM se caracteriza por un conjunto de síntomas que pueden producirse cuando una persona asciende a una mayor altitud con demasiada rapidez. La aparición del MAM es frecuente a grandes altitudes (el 75 por ciento de las personas experimentan síntomas leves a una altitud superior a los 3000 m [unos 10 000 pies]). La gravedad del MAM depende del cambio de altitud, la velocidad de ascenso, el esfuerzo físico y la variabilidad individual. Es importante tener en cuenta que los síntomas del MAM en altitudes inferiores a 1980 m (unos 6500 pies) podrían deberse a otros problemas de salud, como la insolación o la deshidratación.

SÍNTOMAS DEL MAM

Los síntomas del MAM pueden incluir dolor de cabeza leve, pérdida del apetito, náuseas, mareos, insomnio y fatiga. Estos síntomas disminuirán a medida que el cuerpo se vaya aclimatando a la altitud. La aclimatación suele durar entre dos y cuatro días. Si los síntomas empeoran mientras se descansa a la misma altitud, la persona debe descender inmediatamente a una altitud menor y recibir el tratamiento médico adecuado.

QUÉ HACER SI UNA PERSONA PRESENTA SÍNTOMAS DE MAM

Aunque el MAM no pone en peligro la vida y los síntomas suelen ser leves y fáciles de controlar, puede convertirse en ECA o EPA, que pueden poner en peligro la vida si no se tratan de inmediato. Tal vez sea necesario que una persona que experimente síntomas de MAM descienda a una altitud menor o que, simplemente, se detenga en la altitud actual y espere a mejorar antes de seguir ascendiendo. Si el estado de la persona empeora, debe descender inmediatamente a una altitud inferior, al menos entre 300 y 600 m (entre 1000 y 2000 pies). Se puede tomar aspirina o acetaminofeno para el dolor de cabeza. Si la persona toma medicación prescrita, puede autoadministrársela y los síntomas, por lo general, se aliviarán en un plazo de doce a veinticuatro horas.

EDEMA CEREBRAL DE ALTURA (ECA)

El ECA se caracteriza por la inflamación del tejido cerebral causada por la acumulación de líquido a gran altitud. No se sabe mucho sobre los procesos fisiológicos exactos que conducen a la acumulación de líquido en el cerebro.

SÍNTOMAS DEL ECA

Los síntomas del ECA pueden incluir fatiga extrema, pérdida de coordinación, fuerte dolor de cabeza, cambios inusuales en la personalidad (tales como violencia o pereza), náuseas, confusión y anomalías respiratorias que provocan trastornos del sueño entre moderados y graves. Los síntomas más graves podrían incluir convulsiones, coma y accidente cerebrovascular. El ECA puede ser mortal si no se trata de inmediato una vez se observan los síntomas.

EDEMA PULMONAR DE ALTURA (EPA)

El EPA es el resultado de la acumulación de líquido en los pulmones. El líquido del cuerpo se filtra a los pulmones debido a la menor presión de aire a mayor altitud y debido a cambios fisiológicos del cuerpo que no se comprenden del todo. El líquido se acumula en las regiones alveolares del pulmón, donde el oxígeno del aire entra en el flujo sanguíneo. Debido a que la presencia de este líquido impide el intercambio de oxígeno, y ya que el aire a mayor altitud tiene menos oxígeno disponible, la cantidad de oxígeno en la sangre disminuye significativamente. A medida que este estado se agrava, puede causar una gran variedad de problemas, como el deterioro de la función cerebral e incluso la muerte. El EPA puede producirse en personas que ascienden rápidamente a altitudes superiores a los 2400 m (unos 8000 pies), especialmente cuando realizan grandes esfuerzos.

SÍNTOMAS DEL EPA

Los síntomas del EPA pueden incluir fatiga extrema, falta de aire (incluso estando en reposo), respiración entrecortada y rápida, tos, opresión en el pecho, deficiencia visual, letargo y labios o uñas azulados o grisáceos. La persona también podría estar confusa o actuar de forma irracional debido a la falta de oxígeno, que no llega al cerebro.

QUÉ HACER SI UNA PERSONA PRESENTA SÍNTOMAS DE ECA O EPA

La detección temprana es esencial para un tratamiento eficaz. Una persona que presente síntomas de ECA o EPA debe descender inmediatamente a una altitud inferior, entre 600 y 1200 m (entre 2000 y 4000 pies). Una vez que se encuentre a una altitud menor, se debe llevar a la persona a un centro médico para que pueda recibir el tratamiento adecuado.

PERSONAS CON RIESGO DE CONTRAER EL MAL DE ALTURA

Toda persona que se desplace a grandes altitudes corre el riesgo de contraer MAM, ECA y APE. Un mejor estado físico no garantiza la protección, ya que no es la altitud en sí, sino el cambio de altitud, lo que causa la mayor parte de los síntomas. La velocidad de ascenso también es un factor de riesgo para desarrollar el mal de altura: cuanto más rápido sea el ascenso, mayor será el riesgo. Las irregularidades biológicas, genéticas y cardíacas, los problemas pulmonares y las variaciones en el estilo de vida también pueden influir en la gravedad y la aparición del mal de altura. Toda persona que haya padecido el mal de altura en el pasado debe evitar desplazarse a grandes altitudes.

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN

Un ascenso lento y gradual que permita al cuerpo aclimatarse por etapas durante unos días minimizará el riesgo de desarrollar el mal de altura. Evitar el sobreesfuerzo, reducir el consumo de sal y aumentar el consumo de hidratos de carbono en la dieta también podrían reducir el riesgo. La acetazolamida, un medicamento con prescripción médica,

también puede utilizarse como tratamiento preventivo del MAM. Evite ir directamente de una altitud baja a una altitud para dormir superior a los 2700 m (unos 9000 pies) en un solo día. Una vez que supere los 2700 m, no suba a una altura para dormir superior a 480 m (unos 1600 pies) por día, y planifique un día de aclimatación por cada 1000 m (unos 3300 pies) de altitud ganada. Reduzca el riesgo haciendo una excursión de un día a una altitud mayor y regrese a una altitud menor para dormir.

Las personas con ciertos problemas médicos preexistentes tal vez deban abstenerse de viajar o pasar largos períodos a gran altitud. Si padece una enfermedad cardíaca o pulmonar o diabetes, o si está embarazada, consulte a un médico antes de planificar un viaje a un lugar a gran altitud.

REFERENCIAS

Peter H. Hackett y David R. Shlim, "Altitude Illness", en *CDC Yellow Book 2020*: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellow-book/2020/noninfectious-health-risks/high-altitude-travel-and-altitude-illness> (consultado el 29 de diciembre de 2021)

Travel at High Altitude (2008): <https://www.medex.org.uk/the-medex-book/> (consultado el 29 de diciembre de 2021)

Para más información sobre este tema, llame a la División de Administración de Riesgos:

- 1-801-240-4049
- 1-800-453-3860, ext. 2-4049 (línea telefónica gratuita para los Estados Unidos y Canadá)

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS