



Consells per viatjar

MAL D'ALTURA

QUÈ ÉS?

El mal d'alçada és un problema mèdic causat per la disminució d'oxigen associada a un ascens ràpid en altituds superiors a 2.500 m en persones no aclimatades.

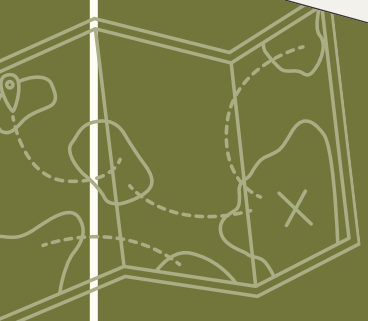


LES MEVES CIUTATS PREFERIDES SÓN:

La Paz (Bolívia): 3.650 m
Lhasa (Tibet): 3.650 m
Cusco (Perú): 3.400 m
Quito (Equador): 2.850 m
Bogotà (Colòmbia): 2.640 m
Addis Abeba (Etiòpia): 2.355 m

SÍMPTOMES DEL MAL AGUT DE MUNTANYA

Mal de cap continu o pulsàtil
Nàusees
Vertigen
Irritabilitat o alteració del son
Malestar general o cansament
Pèrdua de gana



A QUI LI POT PASSAR?

Tothom pot patir mal d'altura, fins i tot les persones ben entrenades.



CONTRAINDICAT ALÇADA > 2500 M

Fibrosi quística avançada
MPOC avançada
Insuficiència cardíaca descompensada
Embaràs d'alt risc
Infart de miocardi o ACV en els darrers 90 dies
Trastorn convulsiu mal controlat
Hipertensió pulmonar
Anèmia de cèl·lules falciformes
Angina inestable
Aneurisma o malaltia arteriovenosa



OBSERVA AMB ATENCIÓ

En cas de mal de cap intens, vòmits o sensació de manca d'aire **BAIXEU D'ALTURA** al més aviat possible i consulteu un professional sanitari. Reconeixeu els símptomes a temps.



Consells per viatjar

MAL D'ALTURA

ASCENS GRADUAL

És el FACTOR MÉS IMPORTANT!
Eviteu passar d'altitud baixa a > 2.750 m
en un sol dia si hi heu de dormir.



DORMIR BAIX, PUJAR ALT

Si aneu directament a altitud elevada,
deixeu almenys un dia d'aclimatació
abans de continuar ascendint.



MENJAR I BEGUDA

Mantenir-se ben hidratat.
Evita l'alcohol els primers dies.
Menja menjars lleugers més sovint si cal.
Si prens cafè, continua per no confondre la
cefalea per manca de cafeïna.



ACLIMATACIÓ

Dormir 1 nit a mitjana altitud abans
d'arribar als 3.000 m.
Per sobre dels 3.000 m, no dormir a més de
500 m de desnivell al dia i descansar-ne un
cada 3 o 4 dies.
El quocient d'elevació guanyada entre els
dies d'ascens no ha de ser superior a 500
m/dia.



MANTÉ UNA MENT OBERTA

No tinguis pressa per iniciar les
activitats turístiques.
Dona temps a l'organisme per què
s'aclimati.
Escolta el teu cos.



TRACTAMENT

Només si ho ha recomanat un
professional sanitari:
Azetazolamida 125 mg/12 h
Inici la nit anterior
Contraindicada en al·lèrgia a sulfamides
Nens (segons pes)

