

## 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](#)

