

[Prevención de accidentes en la Montaña](#) □ | [Niebla](#) | [Tormentas Eléctricas](#) | [Avalanchas de Nieve](#) **[Mal**

de altura y alta montaña]

|
[Animales Peligrosos](#)

□

El mal de Altura en la alta montaña □



Si alcanzamos grandes alturas, el cuerpo necesita adaptarse a la reducción de la presión atmosférica y a la baja concentración de oxígeno, por lo que debemos prevenir en la montaña para evitar el desarrollo de un mal agudo de montaña o mal de las alturas. [Anunciate aquí](#)

El mayor riesgo que se puede correr si padecemos un mal agudo de montaña es desarrollar un edema pulmonar que concentra líquido en los pulmones pudiendo causar dificultad respiratoria severa y también, puede producirse en casos graves, un edema cerebral que podría causar el coma y la muerte del individuo si no se trata a tiempo.

En alturas que rondan los 2000 o 3000 metros, los síntomas del mal agudo de montaña son muy frecuentes, pero leves, y entre ellos se encuentran dolor de cabeza, náuseas o vómitos, mareos y sensación de vértigo, aceleración de la frecuencia cardíaca y dificultad respiratoria, pero recién pasados los 4300 metros de altura, pueden ocurrir los edemas pulmonares o cerebrales que indican una mayor severidad del mal de las alturas.

La alta montaña no es un mundo reservado a los alpinistas de elite, pero tampoco es un terreno en el que los profanos puedan andar a sus anchas. La alta montaña tiene sus reglas, pero respetándolas puede deparar muchas satisfacciones. Para practicarla es necesario poseer una buena experiencia, aprender a moverse en zonas a menudo escarpadas y difíciles, y también aprender a adaptarse al medio, ya que es difícil encontrarse zonas habitadas y la presencia humana es menor que en las zonas bajas. Se recomienda adentrarse a la alta montaña de la mano de personas más experimentadas y tras una buena preparación física.

Al alcanzar grandes altitudes, el cuerpo necesita adaptarse a la baja concentración de oxígeno y a la reducción de la presión atmosférica, por lo que debemos prevenir en la montaña para evitar el desarrollo de un mal agudo de montaña o mal de las alturas.

El mayor riesgo que se puede correr si padecemos un mal agudo de montaña es desarrollar un edema pulmonar que concentra líquido en los pulmones pudiendo causar dificultad respiratoria severa y también, puede producirse en casos graves, un edema cerebral que podría causar el coma y la muerte del individuo si no se trata a tiempo.

En alturas que rondan los 2000 o 3000 metros, los síntomas del mal agudo de montaña son muy frecuentes, pero leves, y entre ellos se encuentran dolor de cabeza, náuseas o vómitos, mareos y sensación de vértigo, aceleración de la frecuencia cardíaca y dificultad respiratoria, pero recién pasados los 4300 metros de altura, pueden ocurrir los edemas pulmonares o cerebrales que indican una mayor severidad del mal de las alturas. Si se presenta disminución del estado de conciencia, incapacidad para caminar en línea recta, tos, dificultad respiratoria en reposo u otros síntomas de mayor gravedad, la conducta a seguir es descender a una altitud menor lo antes posible y realizar terapia de oxígeno.

No obstante, siempre es mejor prevenir y lo esencial es conocer todo esto que ya hemos dicho para poder reconocer lo antes posible el mal agudo de montaña y la severidad del mismo. Además, debemos tener en cuenta las siguientes medidas para prevenir en la montaña:

- Ascender gradualmente y detenerse por uno o dos días a descansar cada 600 metros aproximadamente.
- Las personas que padecen o han padecido anemia deben consultar a su médico para solucionar la afección antes de ascender con la finalidad de que la oxigenación sea más favorable en la montaña.
- Consumir suficiente cantidad de líquidos durante todo el trayecto y estadía en la montaña.
- Ingerir alimentos ricos en hidratos de carbono con regularidad.
- Siempre es aconsejable contar con ayuda y compañía médica durante todo el ascenso y descenso.
- Llevar los instrumentos, indumentaria y demás objetos necesarios, sobre todo, en climas fríos.

El deporte en la montaña es muy divertido y placentero, ya que estamos en contacto con la naturaleza permanentemente, pero como todo, si no se efectúa bajo las condiciones adecuadas, puede resultar muy peligroso. Si alcanzamos grandes alturas, el cuerpo necesita adaptarse a la reducción de la presión atmosférica y a la baja concentración de oxígeno, por lo que debemos prevenir en la montaña para evitar el desarrollo de un mal agudo de montaña o mal de las alturas. El mayor riesgo que se puede correr si padecemos un mal agudo de montaña es desarrollar un edema pulmonar que concentra líquido en los pulmones pudiendo causar dificultad respiratoria severa y también, puede producirse en casos graves, un edema cerebral que podría causar el coma y la muerte del individuo si no se trata a tiempo. En alturas que rondan los 2000 o 3000 metros, los síntomas del mal agudo de montaña son muy frecuentes, pero leves, y entre ellos se encuentran dolor de cabeza, náuseas o vómitos, mareos y sensación de vértigo, aceleración de la frecuencia cardíaca y dificultad respiratoria, pero recién pasados los 4300 metros de altura, pueden ocurrir los edemas pulmonares o cerebrales que indican una mayor severidad del mal de las alturas, en esta caso deberemos de aplicar de inmediato los [prime](#)
[ros auxilios](#)