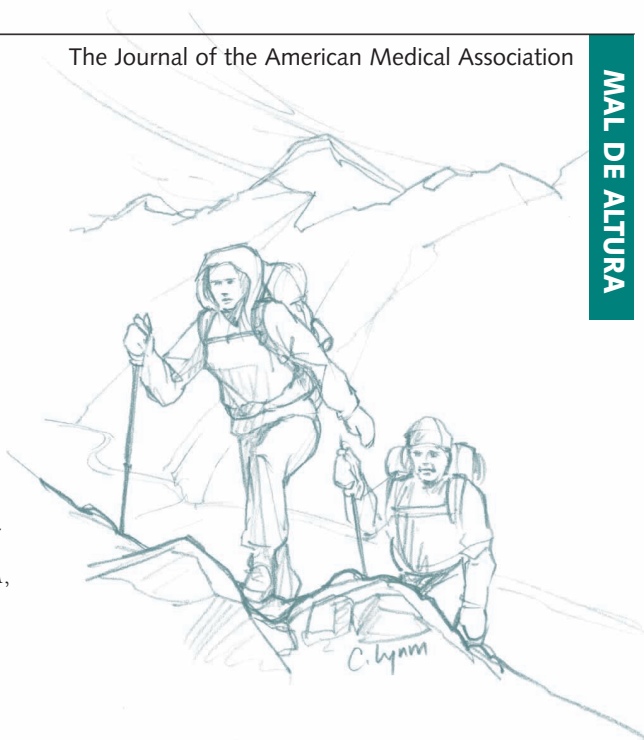


Mal de altura

Cada año, millones de personas se van de vacaciones a la montaña y realizan actividades como el esquí, el excursionismo y el senderismo. Puesto que el cuerpo no está acostumbrado a los niveles más bajos de oxígeno que se dan a grandes alturas, algunas personas padecen **mal de altura** cuando están en estos lugares elevados (2.000 o más metros).

En el número correspondiente al 1 de mayo de 2002 de *JAMA*, se incluye un artículo sobre algunos de los procesos físicos subyacentes que contribuyen a uno de los tipos de mal de altura.



TIPOS Y SÍNTOMAS DE MAL DE ALTURA

- **El mal de montaña agudo (MMA)** incluye síntomas como dolor de cabeza, cansancio, falta de apetito, dificultades para caminar, mareos, náuseas e insomnio. Si los síntomas no son graves, pase una o dos noches en la misma altura antes de tratar de ascender más. Si los síntomas persisten, descienda a una cota más baja hasta que mejore.
- **El edema pulmonar de la altura (EPA)** se desarrolla cuando se acumula líquido en los pulmones. Los síntomas incluyen falta de aliento que persiste después de varios minutos de reposo, opresión en el pecho, fatiga extrema y tos seca que puede llegar a ser sanguinolenta. Descienda rápidamente a una cota más baja y solicite atención médica de inmediato.
- **El edema cerebral de la altura (ECA)** se desarrolla cuando se acumula líquido en el cerebro. Los síntomas incluyen confusión mental, alucinaciones y dificultades de equilibrio y coordinación. Una persona con ECA no suele poder caminar en línea recta poniendo un pie detrás de otro. Al igual que el EPA, el ECA también precisa de atención médica inmediata.

EVITAR EL MAL DE ALTURA

Para evitar o minimizar esta dolencia, ascienda lentamente, limite la actividad en alturas de más de 2.500 metros y repose con frecuencia. Beba agua en abundancia para evitar la deshidratación. Si los síntomas persisten baje 600-900 metros hasta que se sienta mejor. Si cualquier síntoma empeora (como el EPA o el ECA) descienda y solicite atención médica de inmediato.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Centers for Disease Control and Prevention (Travelers'Health) 877/394-8747 www.cdc.gov/travel/diseases/altitude.htm
- Wilderness Medical Society 719/572-9255 www.wms.org
- International Society for Mountain Medicine www.ismmed.org

PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de JAMA para el Paciente" u otras previas, acceda al Índice de la "Página para el Paciente" en la web de JAMA (www.jama.com).

Fuentes: American Academy of Family Physicians, Centers for Disease Control and Prevention, Colorado Mountain Club, Frisco Medical Center, International Society for Mountain Medicine, Outdoor Action Program/Princeton University, National Outdoor Leadership School, CIWEC Clinic, Summit and Granby Medical Centers, Wilderness Medical Society.

Redactora: Lise M. Stevens, MA

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista JAMA. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista JAMA le sugiere que consulte con su médico. Esta página puede ser reproducida sin ánimo de lucro por parte de médicos y de otros profesionales de la salud y puede facilitarse a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas pueden ponerse en contacto con el teléfono + 718/946-7424.

