



El mal de altura en Argentina

En el Noroeste, las excursiones desde Salta y Jujuy pasan de los 4.000 m en pocas horas, y el Aconcagua llega a 6.961 m. El mal de altura puede afectar a cualquiera, sin importar la forma física.

2.324 m

Purmamarca

2.465 m

Tilcara

3.012 m

Humahuaca

3.450 m

Salinas Grandes

más de 3.700 m

San Antonio de los Cobres

más de 4.000 m

Mirador del Hornocal

4.170 m

Cuesta de Lipán

4.220 mViaducto La Polvorilla
(Tren a las Nubes)**unos 4.300 m**Plaza de Mulas
(Aconcagua)**6.961 m**

Aconcagua (cumbre)

Para prevenirlo

- ☐ Si puedes, duerme primero en Salta o en San Salvador de Jujuy, mucho más bajas, y luego en Tilcara o Purmamarca antes de ir a la Puna.
- ☐ Las excursiones de un día a las Salinas Grandes o al Tren a las Nubes pasan de los 4.000 m en pocas horas: camina despacio.
- ☐ Por encima de 3.000 m, no subas tu altura de dormir más de unos 500 m al día y suma un día extra de aclimatación por cada 1.000 m.
- ☐ Bebe agua con frecuencia, come ligero y evita el alcohol las primeras 48 horas en altura.
- ☐ Estar en forma no te protege. No tomes somníferos ni alcohol para dormir en altura.
- ☐ Antes de viajar, cuéntale tu ruta a tu médico y pregúntale si te conviene medicación preventiva.

Síntomas habituales

- ☐ Dolor de cabeza, el síntoma principal.
- ☐ Falta de apetito, náuseas o vómitos.
- ☐ Cansancio y debilidad.
- ☐ Mareo.
- ☐ Suelen aparecer entre 2 y 12 horas después de llegar y mejoran en 1 o 2 días si no subes más.

Señales de alarma: baja de inmediato y pide ayuda

- ☐ Confusión, somnolencia o comportamiento extraño.
- ☐ Andar inestable o perder el equilibrio.
- ☐ Dolor de cabeza muy fuerte que no cede, con vómitos.
- ☐ Falta de aire en reposo o tos persistente, a veces con esputo con sangre.
- ☐ Labios o uñas azulados y debilidad extrema.

Si te pasa

- ☐ No subas más ni duermas más alto mientras tengas síntomas, aunque sean leves.
- ☐ Descansa y bebe agua. Si el dolor de cabeza no cede, consulta a un médico.
- ☐ Si empeoras a la misma altura, baja: descender 300 m o más suele dar una mejoría rápida.
- ☐ Con cualquier señal de alarma, baja de inmediato acompañado y pide ayuda médica urgente.
- ☐ No te quedes solo: dile a tu guía o a tus acompañantes cómo te encuentras.

Tu seguro de viaje

- ☐ Comprueba en tu póliza si tiene límite de altitud y si cubre el trekking que vas a hacer (Hornocal, Plaza de Mulas, Aconcagua).
- ☐ Para el ascenso o el trekking largo del Aconcagua, el parque exige un seguro de evacuación y asistencia médica.
- ☐ Llama a la asistencia de tu seguro de viaje antes de ir a un hospital: en Salta, Jujuy y Mendoza la sanidad pública cobra a los extranjeros.
- ☐ Guarda informes médicos y facturas por si tienes que pedir un reembolso.

Teléfonos en Argentina

107

Ambulancia en Salta, Jujuy, Mendoza y casi todo el país

911

Emergencias y policía

+54 9 351 549 7100

Emergencia consular de España en Córdoba (Salta y Jujuy; solo urgencias graves)

Consulta a tu médico antes del viaje si tienes una enfermedad cardíaca o respiratoria, estás embarazada o viajas con niños pequeños. Documento orientativo: no sustituye la información oficial, el consejo médico ni las condiciones de tu póliza. Las normas pueden cambiar: compruébalas antes de viajar. Fuentes: CDC (Yellow Book), Gobierno de Argentina, Visit Argentina (INPROTUR), Gobierno de Mendoza (Parque Aconcagua), IGN, Embajada y consulados de España en Argentina

