



El mal de altura en Bolivia

Casi todo el viaje por Bolivia transcurre por encima de 3.600 m, y el avión a La Paz aterriza a más de 4.000 m. El mal de altura (soroche) puede afectar a cualquiera, sin importar la forma física.

unos 2.800 m

Sucre

unos 3.650 m

La Paz (centro)

3.656 m

Salar de Uyuni

3.810 mLago Titicaca
(Copacabana)**4.061 m**Aeropuerto de El Alto
(La Paz)**unos 4.090 m**

Potosí

4.278 mLaguna Colorada (ruta
de las lagunas)**unos 4.850 m**Géiseres Sol de
Mañana**6.088 m**Huayna Potosí
(cumbre)

Para prevenirlo

- ☐ Si puedes, empieza el viaje por Santa Cruz o Sucre y sube poco a poco a La Paz, Potosí o Uyuni.
- ☐ Si aterrizas en El Alto, subes de golpe a más de 4.000 m: los dos primeros días descansa y haz solo esfuerzos suaves.
- ☐ 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.
- ☐ Estar en forma no te protege, y el mate de coca tampoco previene el mal de altura.
- ☐ Antes de viajar, cuéntale tu ruta a tu médico y pregúntale si te conviene medicación preventiva. Con problemas de corazón o pulmón, consulta si debes ir a zonas altas.

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, a tu conductor del 4x4 o a tus acompañantes cómo te encuentras.

Tu seguro de viaje

- ☐ Comprueba en tu póliza si tiene límite de altitud y si cubre lo que vas a hacer: trekking, montañismo (Huayna Potosí) o la ruta de las lagunas en 4x4.
- ☐ Comprueba que incluye rescate, evacuación y traslado sanitario: desde Uyuni, las lagunas o el Titicaca, un caso grave puede acabar trasladándose a La Paz o Santa Cruz.
- ☐ Llama a la asistencia de tu seguro de viaje antes de ir a una clínica: las privadas son caras y piden garantía de pago.
- ☐ Guarda informes médicos y facturas por si tienes que pedir un reembolso.

Teléfonos en Bolivia

118Ambulancias y
emergencias**110**

Policía (Radio Patrullas)

+591 720 264 21Emergencia consular de
España, 24 horas (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), Sociedad Internacional de Medicina del Viaje (ISTM), Ministerio de Asuntos Exteriores de España y Embajada en La Paz, FCDO del Reino Unido, Britannica

