



El mal de altura en Bután

En Bután casi todo el viaje transcurre por encima de los 2.200 m: aterrizas en Paro a 2.235 m y el Nido del Tigre está a 3.120 m. El mal de altura puede afectar a cualquiera, sin importar la forma física.

2.235 m

Paro (aeropuerto)

2.320 m

Timbu

2.587 m

Jakar (Bumthang)

unos 3.000 m

Valle de Phobjikha

3.100 mPaso de Dochu La
(Timbu-Punakha)**3.120 m**Nido del Tigre
(Taksang)**3.988 m**Paso de Chele La
(Paro-Haa)**más de 4.000 m**Campo base del
Jomolhari
(Jangothang)**5.230 m**Snowman Trek (punto
más alto)

Para prevenirlo

- ☐ Aterrizas ya a más de 2.200 m: los primeros días haz visitas tranquilas y, si puedes, duerme en Punakha, a unos 1.200 m.
- ☐ Deja la subida al Nido del Tigre para el final del viaje, cuando ya lleves unos días aclimatado.
- ☐ En los trekkings, 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. Vigila a los niños: les cuesta explicar los síntomas.
- ☐ Antes de viajar, cuéntale tu ruta a tu médico (más aún si tienes problemas de corazón, pulmón o tensión) 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 (Druk Path, Jomolhari, Snowman).
- ☐ Comprueba que incluye rescate en helicóptero, evacuación y repatriación: los servicios médicos son limitados y un caso grave suele exigir salir del país.
- ☐ Llama a la asistencia de tu seguro de viaje antes de ir a un hospital: es quien coordina la atención y, si hace falta, la evacuación.
- ☐ Guarda informes médicos y facturas por si tienes que pedir un reembolso.

Teléfonos en Bután

112Ambulancia y urgencias
médicas**113**Policía (línea general de
emergencias)**+91 98101 74160**Emergencia consular de
España en Nueva Delhi
(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), Ministerio de Asuntos Exteriores de España, Embajada de España en Nueva Delhi, Policía Real de Bután, Wikipedia (altitudes)