



El mal de altura en Chile

En el norte, las excursiones desde San Pedro de Atacama pasan de los 4.000 m en pocas horas, y el lago Chungará está a 4.517 m. El mal de altura (puna) puede afectar a cualquiera, sin importar la forma física.

unos 2.400 m

San Pedro de Atacama

3.025 m

Valle Nevado (esquí, cerca de Santiago)

3.500 m

Putre (camino del Parque Nacional Lauca)

más de 4.000 m

Lagunas Miscanti y Miñiques

más de 4.300 m

Géiseres del Tatio

4.517 m

Lago Chungará (Parque Nacional Lauca)

6.893 m

Volcán Ojos del Salado (cumbre)

Para prevenirlo

- ☐ En Atacama, pasa al menos un par de días en San Pedro antes de ir al Tatio o a las lagunas altiplánicas.
- ☐ Si vas al lago Chungará desde Arica, al nivel del mar, duerme la primera noche en Putre en lugar de subir y bajar en el día.
- ☐ 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, a tu conductor 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, esquí o montañismo (Ojos del Salado).
- ☐ Comprueba que incluye rescate, evacuación y traslado sanitario: desde el altiplano, el hospital con medios más cercano está lejos (en Atacama, en Calama).
- ☐ Llama a la asistencia de tu seguro de viaje antes de ir a una clínica: las privadas son excelentes, pero muy caras.
- ☐ Guarda informes médicos y facturas por si tienes que pedir un reembolso.

Teléfonos en Chile

131	Ambulancias (SAMU)
133	Carabineros (policía)
+56 9 9249 2861	Emergencia consular de España (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 Salud de Chile (SAMU), Chile Travel (Sernatur), Servicio de Evaluación Ambiental, Valle Nevado, Exteriores de España y Consulado General en Santiago

