



El mal de altura en Colombia

Casi todos los viajes por Colombia pasan por Bogotá, a 2.625 m, y en Los Nevados o El Cocuy se camina por encima de los 4.000 m. El mal de altura puede afectar a cualquiera, sin importar la forma física.

2.625 m

Bogotá

2.652 m

Catedral de Sal de Zipaquirá

unos 3.000 m

Laguna de Guatavita

3.152 m

Cerro de Monserrate (Bogotá)

unos 3.900 m

Laguna del Otún (Los Nevados)

4.050 m

El Cisne (Los Nevados)

más de 4.000 m

Inicio de los senderos de El Cocuy

5.330 m

Ritacuba Blanco (cumbre de El Cocuy)

Para prevenirlo

- ☐ Si llegas en avión a Bogotá, subes de golpe a más de 2.600 m: el primer día descansa y deja Monserrate para el segundo o el tercero.
- ☐ Antes de Los Nevados o El Cocuy, pasa unos días en Bogotá o en los pueblos de acceso. En El Cocuy, empieza por los senderos de aclimatación.
- ☐ 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.
- ☐ Los Nevados cierra cuando sube la alerta del volcán Nevado del Ruiz: comprueba antes que el parque y tu ruta están abiertos.
- ☐ Estar en forma no te protege. 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 (Los Nevados, El Cocuy).
- ☐ Para entrar en El Cocuy, Parques Nacionales exige un seguro de rescate y asistencia para toda la estancia: mira si tu póliza lo incluye.
- ☐ Comprueba que incluye rescate, evacuación y traslado sanitario: desde la montaña, un caso grave suele trasladarse a Bogotá, Medellín o Cali.
- ☐ Llama a la asistencia de tu seguro de viaje antes de ir a una clínica: las privadas cobran al turista y piden garantía de pago.

Teléfonos en Colombia

123

Emergencias: ambulancia, policía y bomberos

+57 316 473 3216

Emergencia consular de España (solo urgencias)

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), Parques Nacionales Naturales de Colombia, ProColombia (Colombia Travel), Alcaldía de Bogotá, Sociedad Geográfica de Colombia, CRC, Embajada de España en Bogotá

