



El mal de altura en India

Ladakh, Spiti y el norte de Sikkim son destinos de gran altitud: Leh está a unos 3.500 m y el Khardung La pasa de los 5.300 m. El mal de altura puede afectar a cualquiera, sin importar la forma física.

unos 3.500 m

Leh (Ladakh)

3.650 m

Kaza (valle de Spiti)

3.753 m

Lago Tsomgo (Sikkim)

3.978 mPaso de Rohtang
(Manali)**4.225 m**Lago Pangong
(Ladakh)**4.522 m**Lago Tso Moriri
(Ladakh)**más de 5.000 m**Lago Gurudongmar
(Sikkim)**5.359 m**Puerto de Khardung La
(camino de Nubra)

Para prevenirlo

- ☐ Si llegas en avión a Leh, subes de golpe a unos 3.500 m: las autoridades de Ladakh piden al menos 48 horas de aclimatación, con el primer día de reposo total.
- ☐ No vayas a Nubra, Pangong o Tso Moriri hasta haberte aclimatado en Leh.
- ☐ 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 y el tabaco las primeras 48 horas. No tomes somníferos ni sedantes en altura.
- ☐ Estar en forma no te protege: camina a tu ritmo y haz solo esfuerzos suaves al principio.
- ☐ 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 y dificultad para dormir.
- ☐ 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 o visión borrosa.
- ☐ Falta de aire en reposo o tos persistente, a veces con esputo espumoso o 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: en muchas zonas del Himalaya no hay cobertura de móvil.

Tu seguro de viaje

- ☐ Comprueba en tu póliza si tiene límite de altitud y si cubre el trekking o la ruta en moto que vas a hacer: Exteriores aconseja un seguro específico por encima de 2.400 m.
- ☐ Comprueba que incluye rescate en helicóptero, evacuación y traslado sanitario: Exteriores avisa de que por encima de 3.000 m no hay servicios de rescate.
- ☐ Llama a la asistencia de tu seguro de viaje antes de ir a un hospital privado: suelen pedir el pago por adelantado, y un caso grave puede acabar trasladándose a Delhi.

Teléfonos en India

112

Emergencias (policía, ambulancia y bomberos)

+91 1982 252014

Hospital SNM de Leh

+91 98 10 17 41 60

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 Asuntos Exteriores de España, Embajada de España en Nueva Delhi, Departamento de Turismo y Policía de Ladakh, Wikipedia (altitudes)

