



El mal de altura en Marruecos

La ruta habitual al Toubkal (4.167 m), el punto más alto de Marruecos, sale de Imlil y duerme en un refugio a 3.207 m. El mal de altura puede afectar a cualquiera, sin importar la forma física.

1.740 m

Imlil (inicio de la subida al Toubkal)

1.900 m

Aroumd (camino del Toubkal)

2.260 m

Puerto de Tizi n'Tichka (Marrakech-Ouarzazate)

unos 2.600 m

Oukaïmeden (estación de esquí)

3.207 m

Refugio del Toubkal

unos 4.070 m

Ighil M'Goun

4.167 m

Jebel Toubkal (cumbre)

Para prevenirlo

- ☐ Si vas al Toubkal, no subas el mismo día que llegas a Marrakech: duerme antes en Imlil o en Aroumd.
- ☐ Entre Imlil y el refugio subes casi 1.500 m en una jornada: si puedes, elige una ruta de tres días o más.
- ☐ 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: 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.
- ☐ Suelen aparecer entre 2 y 12 horas después de llegar, a menudo la primera noche en el refugio, 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 intentes la cumbre 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 o la ascensión que vas a hacer (Toubkal, M'Goun), sobre todo en invierno, con nieve.
- ☐ Comprueba que incluye rescate, evacuación y traslado sanitario: en el Atlas los medios de rescate pueden ser limitados y la sanidad rural es de un nivel muy inferior.
- ☐ Llama a la asistencia de tu seguro de viaje antes de ir a una clínica: la atención médica se paga.
- ☐ Guarda informes médicos y facturas por si tienes que pedir un reembolso.

Teléfonos en Marruecos

177

Gendarmería Real (zonas rurales)

150

Bomberos

+212 660 48 88 48

Emergencia consular de España en Casablanca (zona de Marrakech; 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 Rabat, Consulado General de España en Casablanca, Wikipedia y refuges.info (altitudes)

