



El mal de altura en Nepal

Katmandú está a solo 1.324 m, pero los grandes trekkings de Nepal pasan de los 5.000 m: el campo base del Everest está a 5.364 m. El mal de altura puede afectar a cualquiera, sin importar la forma física.

unos 2.850 m

Lukla (aeropuerto)

3.210 m

Poon Hill (Annapurna)

3.440 m

Namche Bazar

3.867 m

Monasterio de Tengboche

4.130 m

Campo base del Annapurna

4.750 m

Gokyo

5.364 m

Campo base del Everest

5.416 m

Paso de Thorong La (Annapurna)

más de 5.500 m

Kala Patthar (Everest)

Para prevenirlo

- ☐ Si vuelas a Lukla, subes de golpe a unos 2.850 m y al día siguiente llegas a Namche: no te saltes los días 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.
- ☐ Deja días de margen en tu ruta para poder parar si tienes síntomas.
- ☐ Bebe agua con frecuencia, come ligero y evita el alcohol las primeras 48 horas. No tomes somníferos ni sedantes en altura.
- ☐ Estar en forma no te protege: camina a tu ritmo, no al del grupo.
- ☐ 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.
- ☐ 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. En temporada hay médicos de la Himalayan Rescue Association en Pheriche y Manang.
- ☐ 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 cómo te encuentras.

Tu seguro de viaje

- ☐ Comprueba en tu póliza hasta qué altitud cubre el trekking: muchas se quedan en 3.000 o 4.000 m.
- ☐ Comprueba que incluye rescate en helicóptero, evacuación y traslado sanitario: según Exteriores, un rescate cuesta varios miles de euros.
- ☐ Llama a la asistencia de tu seguro de viaje antes de aceptar un helicóptero: si no lo organiza tu seguro, puedes acabar pagándolo tú.
- ☐ Desconfía si te presionan para evacuarte con síntomas leves: ha habido fraudes con rescates falsos.

Teléfonos en Nepal

102	Ambulancias
1144	Policía de Turismo, gratuito y en inglés
+91 98101 74160	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, Policía de Turismo de Nepal, Himalayan Rescue Association, Wikipedia (altitudes)

