



El mal de altura en Tanzania

La cumbre del Kilimanjaro está a 5.895 m y las rutas cortas suben en 5 o 6 días: la mayoría de los montañeros nota el mal de altura. Puede afectar a cualquiera, sin importar la forma física.

más de 2.200 m

Cráter del Ngorongoro (borde)

2.743 m

Refugio Mandara (ruta Marangu)

3.760 m

Refugio Horombo (ruta Marangu)

3.976 m

Campamento Barranco (Machame)

unos 4.560 m

Monte Meru (cumbre)

unos 4.670 m

Campamento Barafu

4.730 m

Refugio Kibo (ruta Marangu)

5.681 m

Gillman's Point

5.895 m

Kilimanjaro (pico Uhuru)

Para prevenirlo

- ☐ Elige una ruta de 7 u 8 días (Lemosho, Machame) mejor que una de 5: aclimatas más y tienes más opciones de llegar.
- ☐ Si puedes, sube antes al monte Meru: te ayuda a aclimatarte.
- ☐ 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.
- ☐ Camina despacio, «pole pole», como dicen los guías. Bebe agua a menudo y evita el alcohol.
- ☐ Estar en forma no te protege: subir rápido es el error más habitual.
- ☐ 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 subir, a menudo de noche, 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, díselo a tu guía.
- ☐ 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, aunque sea de noche, y pide ayuda médica urgente.
- ☐ No te quedes solo ni ocultes síntomas para llegar a la cumbre: dile a tu guía cómo te encuentras.

Tu seguro de viaje

- ☐ Comprueba en tu póliza si tiene límite de altitud: para el Kilimanjaro necesitas cobertura de trekking hasta 6.000 m.
- ☐ Comprueba que incluye rescate en helicóptero, evacuación aérea y traslado sanitario, también a otro país.
- ☐ Llama a la asistencia de tu seguro de viaje antes de ir a un hospital: la atención privada se paga.
- ☐ Lleva los datos de tu póliza (las agencias serias los piden) y guarda informes médicos y facturas.

Teléfonos en Tanzania

112

Emergencias (policía y ambulancia)

+255 754 042 123

Emergencia consular de España

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), Embajada de España en Dar es Salaam, UNEP-WCMC, Wikipedia y guías de ruta del Kilimanjaro (altitudes)

