



**DIK DIK**

HOTEL & TOURS  
TANZANIA & ZANZIBAR

## EL MAL AGUDO DE MONTAÑA MONTE MERU



A pesar de que el monte Meru se considera a menudo un proceso de aclimatación para la posterior subida al Kilimanjaro, su pico de 4,566 m (14,990 pies) pertenece a la categoría de mayor altitud, y los excursionistas pueden sufrir el mal de altura al escalar el Meru.

### DEFINICIÓN

El mal agudo de montaña (MAM) o mal de altura es el efecto que produce la altitud en los seres humanos, causado por la exposición a una presión parcial baja de oxígeno a grandes altitudes. El porcentaje de oxígeno en la atmósfera al nivel del mar es de un 21 % aproximadamente. A medida que aumenta la altitud, este porcentaje se mantiene, pero el número de moléculas de oxígeno en cada respiración se reduce. A 3,600 m (12,000 pies), hay aproximadamente un 40 % menos de moléculas de oxígeno por cada respiración que al nivel del mar, por lo que el cuerpo tiene que adaptarse a esta disminución del oxígeno.

### CAUSAS

El MAM se produce debido a la incapacidad del cuerpo de adaptarse lo suficientemente rápido a la disminución de oxígeno a grandes altitudes. Normalmente se produce a partir de los 2,400 m (8,000 pies), aunque la mayoría de las personas pueden subir hasta los 2.400 m (8,000 pies) sin dificultad. Los síntomas graves no aparecen

normalmente hasta superar los 3,600 m (12,000 pies).

### CÓMO EVITARLO

La mejor manera de evitar el mal de altura es ascender lentamente. Detenerse a una altura intermedia para pasar la noche puede reducir o eliminar la aparición del MAM.

El evitar realizar una actividad física extenuante, como subir en las 24 primeras horas a grandes altitudes, reduce los síntomas del MAM.

Dado que el alcohol y el tabaco tienden a causar deshidratación, es aconsejable evitar el consumo de estas sustancias en las 24 primeras horas a gran altitud. Además, beber una gran cantidad de agua contribuye a la aclimatación.

### SÍNTOMAS LEVES DEL MAM

Los síntomas leves más comunes del MAM a gran altitud son:

- Inapetencia, náuseas o vómitos
- Fatiga o debilidad
- Mareos y aturdimiento
- Insomnio
- Hormigueo
- Dificultad para respirar al realizar esfuerzo
- Hemorragia nasal
- Pulso acelerado constante
- Somnolencia
- Malestar general
- Edema periférico (inflamación de manos, pies y rostro).
- Diarrea

Generalmente, el 75 % de los escaladores sufren al menos algunos de estos síntomas leves del MAM.

### SÍNTOMAS GRAVES DEL MAM

Los síntomas graves del MAM son:

- Dificultad para respirar en reposo
- Incapacidad para caminar
- Deterioro del estado mental
- Acumulación de líquido en los pulmones

El MAM grave puede evolucionar hacia un edema pulmonar de altitud (EPA) o un edema cerebral de altitud (ECA), que pueden resultar mortales. Por consiguiente, es fundamental que le comunique inmediatamente cualquier síntoma de malestar a su guía.





**DIK DIK**

HOTEL & TOURS  
TANZANIA & ZANZIBAR

## EL MAL AGUDO DE MONTAÑA MONTE MERU



### PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

El tratamiento más efectivo en estos casos es descansar en la misma altitud o, lo que resulta aún mejor, descender a una altitud menor.

Diamox® es un medicamento que acidifica la sangre de nuevo, lo cual equilibra los efectos de la hiperventilación que se produce a gran altitud al intentar respirar más oxígeno. Diamox® se puede utilizar para tratar desde los síntomas leves hasta los síntomas graves de la alcalosis respiratoria o metabólica. Dado que Diamox® necesita un tiempo para hacer efecto, es recomendable empezar a tomarlo 24 horas antes de subir a una gran altura y continuar con el tratamiento durante al menos cinco días a una mayor altitud. La dosis recomendada es de entre 125 y 250 mg dos veces al día, comenzando a tomar el medicamento

uno o dos días antes del ascenso y, una vez que se alcanza la máxima altitud, continuando con el tratamiento durante tres días. Los posibles efectos secundarios incluyen hormigueo en los labios y en las yemas de los dedos, micción excesiva, visión borrosa, reacciones alérgicas y alteración del gusto.

Se puede utilizar oxígeno para calmar los síntomas leves a moderados del MAM: los síntomas remitirán en 12 a 36 horas sin necesidad de descender.

### ESTADO FÍSICO GENERAL

Para subir al Meru o al Kilimanjaro es necesario estar en buen estado físico. Por su propia seguridad, consulte a su médico si algún trastorno preexistente o algún medicamento afectará su aclimatación o le causará algún otro tipo de problemas durante la escalada o caminata a gran altitud.

### Renuncia de responsabilidad

Dik Dik no se responsabiliza de ningún efecto secundario o negativo de la escalada o caminata a gran altitud, incluidos los efectos secundarios causados por el uso de medicamentos y por lesiones derivadas de los riesgos inherentes a un viaje de aventuras, como la gran altitud, los safaris a pie y el peligro de los animales salvajes. Dik Dik simplemente ha incluido información acerca del MAM y de los medicamentos relacionados para informarle y contribuir a su preparación para el ascenso. Usted es responsable de asegurarse de estar en buenas condiciones para el ascenso.

