



# Relato del mal de altura en Lhasa

## DESCRIPCIÓN BREVE

Relato de la experiencia

Mikel Garcia Garcia

## Relato del mal de altura en Lhasa

La primera vez que experimenté el mal de altura fue en el viaje desde San Pedro de Atacama (22° 55' 0" S, 68° 13' 0" W. -22.916667°, -68.216667°. 2500 msnm *metros sobre el nivel del mar*) a la Laguna Verde en Bolivia (22° 47' 38" S, 67° 48' 44" W. -22.793889°, -67.812222°. 4320 msnm)

Los síntomas dolor de cabeza, mareo y debilidad al andar. El conductor del autobús nos dio a los pasajeros hojas de coca para mascar y los síntomas remitieron pronto permitiéndome una buena caminata por la zona y una experiencia de disfrute y de fotografía.

Me sorprendió ese mal de altura pero era lógico ya que un desnivel de 2000 m en tres horas es determinante. Me repasé la literatura médica sobre el mal de altura.

En la segunda ocasión, haciendo el camino inca, desde Cuzco (3350 msnm) a Machu Picchu (2420 msnm). En el camino en el segundo día está el paso más alto denominado "Warmihuañusca" (4200 msnm), donde observamos el impresionante Nevado Verónica. Ya llevaba mis hojas de coca, pero aun así, el paso tenía una pendiente final de 400 m de desnivel y todos los caminantes acusábamos el mal, con excesiva taquicardia, debilidad, taquipnea, fatiga y agotamiento físico... Había que subir lento y parar cada pocos metros. Superado el paso el camino era descendente hasta Machu Picchu.

En la preparación del viaje a Lhasa (3650 msnm) en Tíbet desde Katmandú (1317 msnm) ya contaba con que el desnivel (de 2600 m) en un trayecto de avión de 1h 15m era un riesgo para el mal de altura.

La preparación previa requería tener una buena reserva de hematófilos mediante la alimentación, ejercicio y subidas a montañas.

No sabía si tendría o no mal de altura, pero la expectativa era de si se produjese, pasar un mal de altura rápido, corto, aunque fuese intenso, para una aclimatación rápida y poder estar bien el resto de los días del viaje por el Tíbet. Tomar medicación estaba descartado porque aunque suaviza los síntomas enlentece los procesos adaptativos. Las hojas de coca si podían ayudar. La decisión requiere tener confianza en disponer de un buen estado de salud con capacidad de respuesta adaptativa rápida y en una preparación psicológica para abordar con calma el sufrimiento y la emergencia de síntomas que invalidan y crean incertidumbre sobre si serán remontados o abocarán en la muerte.

Tras los trámites del aeropuerto, los controles de la policía china para buscar libros prohibidos (la Guía Lonely Planet...), el plan era llegar al hotel y tener 16h antes del plan del día siguiente para la aclimatación.

A las dos horas empezaron los síntomas. Primero dolor de cabeza, alteraciones visuales, taquicardia, descoordinación del equilibrio, y pronto dificultad respiratoria severa, presión y dolor en el pecho, audición de burbujeo al respirar, tos seca, náuseas, calor, menor micción, dificultad para conciliar el sueño,.. Estando bastante inmóvil se llevaba mejor salvo el dolor de cabeza.

En las seis primeras horas los síntomas iban en aumento. Sabía que la sintomatología correspondía a edema cerebral y pulmonar. Síntomas serios, pero tranquilidad, visualizar escenas de calma,... Luego los síntomas se estabilizaron tres o cuatro horas más y empezaron a remitir lentamente.

A la mañana siguiente estaba bastante mejor, pero con flojera, mareo, retención de líquidos en las piernas. Ya tenía hambre y desayuné. Y seguí con las hojas de coca.

Para el mediodía ya estaba mejor. Y el resto del viaje por el Tíbet lo pude hacer bien, sin síntomas, aunque necesitaba dormir más de lo habitual.

Realmente fueron un montón de horas de sufrimiento que supusieron la aclimatación fisiológica y un entrenamiento a soportar el dolor lo que finalmente reforzaron la confianza previa.

En el apartado “vivero” hay una entrada en la que recojo un escrito sobre el mal de altura, explicando sus causas, prevención y tratamiento.