

El mal de altura

a. ¿Cuáles de estas ciudades de Latinoamérica piensas que están a más de 2.500 metros sobre el nivel del mar? Marca con una cruz.

- | | |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Antigua | <input type="checkbox"/> Bogotá |
| <input type="checkbox"/> Cuzco | <input type="checkbox"/> Lima |
| <input type="checkbox"/> La Paz | <input type="checkbox"/> Santiago de Chile |
| <input type="checkbox"/> Quito | <input type="checkbox"/> Ciudad de México |

b. Algunos importantes destinos turísticos de Latinoamérica se encuentran a una altura superior a los 2.500 m. Si viajas a alguno de estos lugares, ¿qué precauciones piensas que hay que tomar? Discute con un/a compañero/-a. Después lee el texto y compara.

El mal de altura agudo o Soroche

Cuando viajamos a un lugar a una altura superior al lugar de donde venimos, o queremos hacer una excursión a una montaña a más de 2.500 m, lo mejor es tomar algunas precauciones:

- Suba unos 500 m al día como máximo. Duerma a una altitud intermedia.
- Tome comida ligera y rica en carbohidratos. Evite las comidas pesadas y abundantes.
- Beba 2 litros de agua natural al día y mates de hierba. Evite beber Coca Cola, café, agua con gas y otras bebidas excitantes o con gas.
- Evite el alcohol, sobre todo los primeros días.
- Reduzca la sal en las comidas.

- Evite la toma de tranquilizantes y analgésicos.
- Si llega a una ciudad a más de 2.500 metros de altura, evite hacer deporte o las situaciones de estrés. Va a necesitar como mínimo una semana de adaptación.




Muchos destinos turísticos de Latinoamérica se encuentran a más de 2.500 m. de altitud.


c. ¿Sabes a cuántos metros sobre el nivel del mar está tu ciudad?

Piensa en qué precauciones de salud tiene que tomar alguien que va a visitar tu ciudad o región.


¿Sabías que...?



Viele große Städte Lateinamerikas liegen über 2000 Metern Meereshöhe, z. B. Ciudad de México über 2.300 m, Cuzco über 3.400 m, La Paz über 3.600 m, Quito über 2.800 oder Bogotá über 2.650 m. Deswegen empfiehlt es sich, bei Ankunft mit dem Flugzeug während des Fluges keine Coca Cola oder andere kohlenäurehaltige Getränke zu sich zu nehmen. Auch Rauchen und Kaffeetrinken können die Gesundheit in dieser Situation stark beeinträchtigen.



Der gesamte Altiplano, im Gebiet der Anden, liegt über 3000 Meter. Deswegen verfügen die meistens Hotels im Hochland über Sauerstoffflaschen.



Bei der Reise durch die Andenländer (Perú, Bolivien, Kolumbien sowie teilweise Chile und Argentinien) wird oft der aus den Blättern der Coca-Pflanze gewonnenen Mate-Tee angeboten, da er die Sauerstoffaufnahme verbessern soll. In Peru und Bolivien gibt es ihn, fertig in Teebeutel abgepackt, in vielen Supermärkten.

