

# EL MAL DE ALTURA O SOROCHES

## ALTITUDE SICKNESS

Es un malestar físico que podrías experimentar en alturas mayores a 2500 metros sobre el nivel del mar. Debido a la menor presión atmosférica, la concentración de oxígeno en el aire disminuye, por lo que tu cuerpo realiza un mayor esfuerzo para transportar el oxígeno necesario hacia los distintos tejidos.

It is a physical condition that you could experience at altitudes higher than 2500 meters (8200 feet) above sea level. Due to a lower atmospheric pressure, the concentration of oxygen in the air decreases, thus your body needs to make a greater effort to carry the necessary oxygen to the various tissues.

### 1 PULMONES / LUNGS

- Dificultad para respirar
- Opresión en el pecho
- Respiración acelerada
- Tos
- Breathlessness
- Chest oppression
- Faster breathing
- Coughing

### 3 CORAZÓN / HEART

- Ritmo cardíaco acelerado
- Agitación en reposo
- Faster heartbeat
- Agitation at rest

### 2 CEREBRO / BRAIN

- Dolor de cabeza
- Mareo
- Confusión, somnolencia
- Headache
- Dizziness
- Confusion, lethargy

### 4 ESTÓMAGO / STOMACH

- Náuseas
- Vómito
- Diarrea
- Falta de apetito
- Nausea
- Vomiting
- Diarrhea
- Loss of appetite

### RECOMENDACIONES / RECOMMENDATIONS

- No te expongas a la altura si sufres de una enfermedad crónica cardíaca o pulmonar, presión alta o anemia
- No expongas a la altura a niños menores de cuatro años
- No consumas alcohol, tabaco o bebidas energizantes
- Realiza un proceso de aclimatación previa
- Do not expose yourself to high altitude if you have a chronic heart or pulmonary disease, high blood pressure, or anemia
- Do not expose children under four years old to high altitude
- Do not drink alcohol, energy drinks, or smoke
- Perform an acclimatization process in advance

### ¿QUÉ HACER? / WHAT TO DO?

Para prevenir o disminuir los síntomas:

- Hidrátate con bebidas calientes azucaradas
- Camina lentamente
- Come alimentos que tengan carbohidratos, como frutas y cereales

To prevent or reduce the symptoms:

- Drink hot sweet beverages
- Walk slowly
- Eat food that has carbohydrates, such as fruits and cereals

producido por:  
REGALANDO  
terra incognita