

Enviado por : peru

Publicado el : 7/8/2009 15:40:00

Informacion util para el visistante

Soroche

También conocido como mal agudo de altura, es básicamente consecuencia de la falta de oxígeno. Ocurre habitualmente en personas no aclimatadas que ascienden por encima de los 2,000 m.s.n.m. en menos de 1 ó 2 días. El turista que llega al Cusco en avión es el más propenso a sufrir soroche. Los síntomas suelen ocurrir dentro de las primeras 48 horas del ascenso (aunque también mucho después) e incluyen desde dolor de cabeza, náuseas, vómitos, falta de apetito, sensación de ahogo, alteraciones del sueño, vértigo, palpitaciones y problemas de concentración hasta edema agudo de pulmón.

Prevención

La mejor manera de prevenir el molesto soroche, es realizando un ascenso gradual. Si usted dispone de tiempo y puede pasar las primeras noches de su viaje al Cusco en el Valle Sagrado, tendrá menos posibilidades de enfermar del mal de altura.

Es muy importante que quienes llegan a Cusco realicen actividades de manera gradual. Es recomendable descansar el primer día, comer ligero y disfrutar del delicioso mate de coca. Como medida preventiva pero observando las contraindicaciones, se puede ingerir acetazolamida (125-250mg 2-3 veces al día por vía oral) desde 48 horas antes del ascenso hasta las 48 horas de haber llegado a la zona de altura.

La administración de dexametasona (4mg cada 6 horas por vía oral durante 48 horas antes del ascenso y durante la exposición a las grandes alturas) también es eficaz.

Tratamiento

Si a pesar de tomar medidas preventivas se presenta el soroche, ingiera abundantes líquidos. El paracetamol es ideal contra el dolor de cabeza y la coramina limita las náuseas. La acetazolamida (250 mg 2- 4 veces al día por vía oral, dosis máxima: 1,000 mg/día) es muy eficaz para combatir la enfermedad y acelerar la aclimatación.

En todos los casos es preferible consultar con un médico y observar las contraindicaciones.

No espere sentirse muy mal para solicitar oxígeno. Puede encontrarlo en algunos hoteles, farmacias y en los hospitales. De hacerlo, solicite oxígeno a un flujo de 2-3 l/min.

Llegando al Cusco

En avión

El aeropuerto Alejandro Velasco Astete está ubicado en Quispiquilla, a unos 10 minutos de la ciudad. El terminal aéreo acaba de ser remodelado y cuenta con modernos servicios.

Los pasajeros en vuelos internacionales deben pasar obligatoriamente por migraciones y aduanas.

