**RECOMENDACIONES DE SALUD PARA EL VIAJE A CUSCO**

Las recomendaciones para El Congreso Mundial de la Papa, básicamente se refieren al Mal Agudo de Montaña, Mal de Altura o Soroche.

En primer lugar, lo más indicado es que los participantes que van a viajar a Cusco, hagan un examen con su médico de cabecera indicándole este viaje a la altura (más de 3300 msnm); muy especialmente si es la primera vez que lo hacen, si tienen alguna enfermedad crónica como Diabetes, Hipertensión, Asma, etc., y llevan una vida sedentaria.

El Mal agudo de Montaña es un conjunto de molestias que aquejan a las personas que ascienden a grandes alturas. La intensidad del mismo dependerá de:

* Altura, a más altura mayor riesgo.
* Velocidad de ascenso, los síntomas son de menor intensidad si se asciende lentamente (por vía terrestre), serán de mayor intensidad si se viaja por vía aérea.
* Susceptibilidad de la persona, no todos reaccionaremos igual.

Hay que estar atento a la presentación de los siguientes síntomas:

* Dolor de cabeza
* Falta de apetito
* Nauseas
* Fatiga
* Mareo
* Insomnio

Prevención:

* Conocer el Mal Agudo de Montaña
* Realizar un chequeo previo al ascenso a grandes alturas, especialmente si no hay la costumbre de hacer deporte, y se es portador de una enfermedad crónica.
* Hidratación adecuada
* Dieta rica en carbohidratos, en pocas cantidades y muchas raciones, evitar comidas abundantes
* No consumir alcohol ni sedantes
* No fumar

En caso de presentar alguno de los síntomas indicados, buscar ayuda médica, existe tratamiento farmacológico; pero, este ha de ser personalizado, el automedicarse podría resultar peor que no tomar nada, especialmente si el paciente toma algún tratamiento crónico.

Por favor, comunicarse directamente con el Dr. Walter Villa en caso de alguna consulta.

|  |
| --- |
| **CUZCO** |
| **CLINICAS Y CENTROS MEDICOS AFILIADOS(ATENCION MEDICA DE EMERGENCIA, AMBULATORIA Y POR HOSPITALIZACION)** |
| HOGAR CLINICA SAN JUAN DE DIOS CUSCO | Av. Manzanares N°264 Urb. Manuel Prado Cusco, Cusco | (084) 231340 |
| CLINICA PARDO | Av. De la Cultura N° 710 - Wanchaq - Cusco-Cusco  | (084) 240387(084) 223242 |
| CLINICA MAC SALUD | Av. De la Cultura N° 1420 - Wanchaq - Cusco-Cusco  | (084) 582060 |
| CLINICA DR. VICTOR PAREDES | Calle Lechugal N° 405 - Cusco- Cusco -Cusco  | (084) 225265 |
| CLINICA SAN JOSE | Av. Los Incas N° 1408 Wanchaq -Cuzco | (084) 243367  |
| **CENTROS ODONTOLOGICOS AFILIADOS EN PROVINCIA**  |
| CENTRO MEDICO ODONTOLOGICO AMERICANO S.A. | Calle Abraham Valdelomar N° A-17, Urb. Santa Mónica Cusco  | (084) 262020 |
| CENTRO DENTAL SAN JOSE | Av. El Sol 346 Of 303 Cusco - Cusco - Cusco | (084) 224445 |
| CERDENT CUSCO | Av. El Sol 457 Of 303 Cusco - Cusco - Cusco | (084) 243386 |