Destino Perú
EL MUNDO ES TUYO

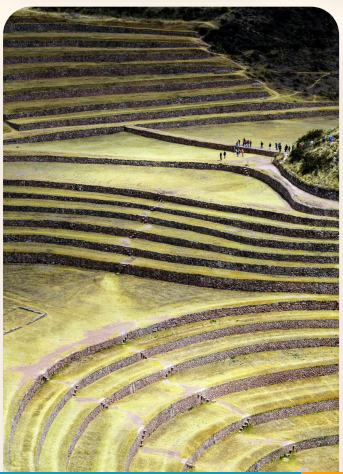
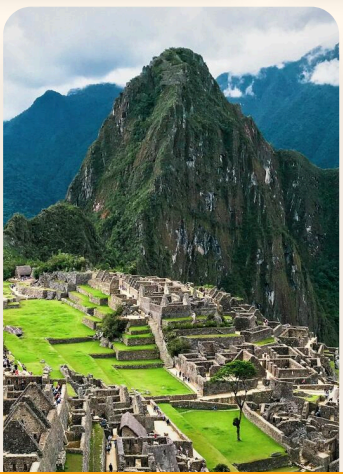
CUSCO · VALLE SAGRADO · MACHU PICCHU

Mal de altura en Cusco y Machu Picchu

Cómo evitar el soroche y disfrutar de los Andes desde el primer día

Cusco está a 3.399 m. La mayoría de viajeros nota el aire fino uno o dos días y después se encuentra bien. Esta guía explica qué esperar, a qué altura está cada parada y el plan sencillo para que el soroche sea leve.

Síntomas y tiempos | Altura de cada parada | Plan de prevención | Cuándo ir al médico



SOROCHE

Qué es el mal de altura

Por encima de unos 2.500 m cada respiración lleva menos oxígeno. El cuerpo se adapta solo, pero necesita unos días. Mientras tanto, mucha gente siente una forma leve de **mal agudo de montaña**, al que en Perú llaman **soroche**. Es frecuente, suele ser leve y se pasa.

DÓNDE EMPIEZA
A partir de unos 2.500 m. Cusco (3.399 m) y Puno (3.827 m) están bastante por encima.

A QUIÉN LE DA
A cualquiera. Estar en forma no protege; la causa principal es subir demasiado rápido.

CUÁNDO APARECE
Normalmente entre 6 y 24 horas después de llegar, a menudo la primera noche.

CUÁNTO DURA
El soroche leve suele remitir en 1 a 3 días si no subes más.

1. **Las primeras horas**
   Te falta el aire en las escaleras, el corazón va más rápido, un ligero mareo. Es normal en altura, no es estar enfermo.
2. **La primera noche y el primer día**
   Es cuando aparece el soroche: dolor de cabeza, cansancio, poco apetito o náuseas y un sueño ligero y entrecortado.
3. **Días 2 y 3**
   Con descanso, agua y un ritmo tranquilo, la mayoría se siente claramente mejor. Subir cuestas sigue costando, y es normal.
4. **A partir del día 3 o 4**
   Ya estás aclimatado a esa altura y listo para más: un día largo de caminata o una excursión más alta.



Cusco · 3.399 m: la primera tarde, con calma



El Valle Sagrado, unos 500 m más abajo: la primera parada fácil

No es consejo médico. Esta guía es información general de viaje. Si tienes una afección cardiaca o pulmonar, estás embarazada o tomas medicación habitual, consulta con tu médico antes de viajar a la altura.

A QUÉ ALTURA

La altura de cada parada

Machu Picchu está en realidad **más bajo que Cusco**, igual que el Valle Sagrado. Esa es la clave para empezar suave. Lo que más cuenta es dónde **duermes**: una excursión de un día más arriba va bien tras unas noches en altura.

Paradas habituales, de menor a mayor altura

LUGAR	ALTURA	CÓMO SE NOTA
Lima	Nivel del mar	Sin efecto
Arequipa	2.335 m	Leve
Aguas Calientes	≈ 2.040 m	Leve
Machu Picchu	2.430 m	Leve
Ollantaytambo	2.792 m	Leve
Valle Sagrado (Urubamba)	≈ 2.870 m	Leve
Cusco	3.399 m	Se nota
Chivay (Cañón del Colca)	≈ 3.640 m	Se nota
Puno · Lago Titicaca	3.827 m	Se nota
Laguna Humantay	≈ 4.200 m	Alta · excursión
Abra Patapampa (carretera Arequipa–Colca)	≈ 4.900 m	Muy alta · parada breve
Vinicunca · Montaña de Colores	≈ 5.000 m	Muy alta · excursión

Alturas redondeadas; las de las ciudades son del centro. Vinicunca: el mirador donde se detiene la mayoría está a unos 5.000 m; la cumbre se cifra en 5.200 m.



Valle Sagrado · ≈ 2.800–2.900 m: el lugar suave para empezar



Vinicunca · ≈ 5.000 m: déjala para el día 4 o después

PREVENCIÓN

El plan para que el soroche sea leve

SUBE POCO A POCO: EL ORDEN QUE RECOMENDAMOS

1. **Vuelo a Cusco**
   Sin quedarte: baja directo
2. **Valle Sagrado**
   2 noches a ≈ 2.800 m
3. **Machu Picchu**
   Aún más bajo, visita fácil
4. **Cusco y luego más alto**
   Aclimatado para 3.400 m y más

Bebe agua

El aire es seco y respiras más rápido, así que pierdes más agua. Bebe a sorbos durante el día; la orina clara es buena señal.

Prueba el mate de coca

El mate de coca es la costumbre andina y a muchos viajeros les sienta bien. Disfrútalo allí; no te lleves hojas de coca: en Europa son ilegales.

Sin alcohol el primer día

El alcohol deshidrata y empeora el sueño de la primera noche. Deja el pisco sour para el segundo o tercer día.

Come ligero

Comidas pequeñas y ricas en hidratos (arroz, papas, sopas) se digieren mejor en altura que una cena pesada.

Descansa al llegar

Tómate la primera tarde con calma: un paseo corto, una siesta, acostarte pronto. Subir escaleras con prisa es el error típico.

Sol y frío

El sol quema rápido en altura y las noches son frías. Protector solar, gorro y capas de abrigo también ayudan a sentirse bien.

¿Vas a subir más o hacer un trekking? Por encima de 3.000 m, la regla habitual es no dormir más de unos 500 m más alto cada noche, con un día de descanso cada tres o cuatro. Para el Camino Inca o el Salkantay, empieza tras dos o tres noches en Cusco o el Valle Sagrado.

Medicamentos

La **acetazolamida** (Diamox) puede ayudar a prevenir el soroche, pero es un medicamento con receta y efectos secundarios: tómala **solo si te la indica tu médico**. Para un dolor de cabeza leve suele bastar un paracetamol o ibuprofeno.

Oxígeno

Muchos hoteles de Cusco y Puno tienen oxígeno para sus huéspedes, y los buenos vehículos de excursión a zonas altas lo llevan. Alivia rápido los síntomas, pero no sustituye al descanso ni a bajar si te encuentras mal.

SEGURIDAD

¿Normal, o hay que ir al médico?

Soroche normal

- Dolor de cabeza leve que mejora con descanso o paracetamol
- Falta de aire al subir cuestas
- Cansancio, poco apetito, mal sueño
- Mejora día a día

Ve al médico ya

- Falta de aire **en reposo**, tos húmeda u opresión en el pecho
- Dolor de cabeza fuerte que no cede con medicación, o vómitos
- Confusión, somnolencia rara, caminar con inestabilidad
- Síntomas que empeoran en lugar de mejorar

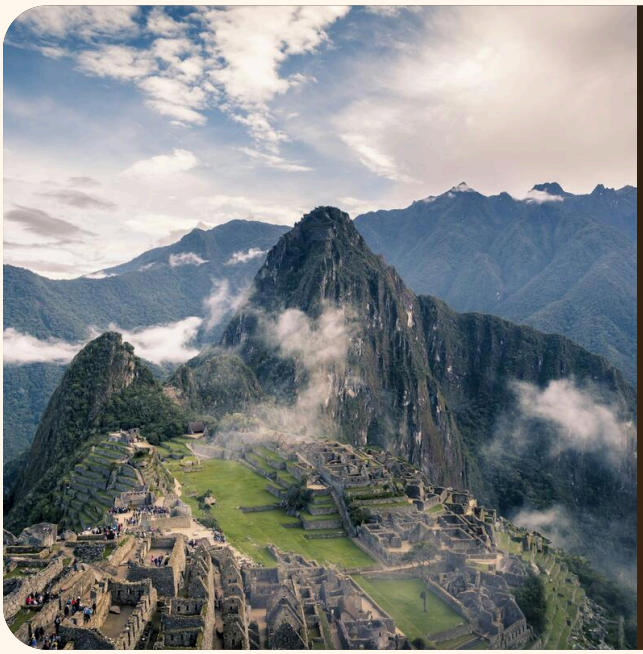
Las señales de alarma pueden indicar líquido en los pulmones (edema pulmonar, HAPE) o en el cerebro (edema cerebral, HACE). Son raros, pero graves. El tratamiento es bajar, aunque sean unos cientos de metros, y buscar atención médica; el oxígeno ayuda mientras tanto. Nunca subas más con síntomas. Cusco tiene clínicas acostumbradas a atender a viajeros y tu guía sabe dónde están.

Seguro de viaje

Elige una póliza que cubra asistencia médica y evacuación **en altura**, y los trekkings si vas a hacer alguno (Camino Inca, Salkantay, Montaña de Colores). Algunas pólizas fijan un límite de altura: comprueba que supere los 5.000 m.

Cómo planificamos tu viaje

Empezamos abajo, en el Valle Sagrado, dejamos el primer día tranquilo, ponemos Humantay o la Montaña de Colores tras unas noches en altura y subimos de forma gradual (Arequipa, Colca y luego Puno) cuando la ruta lo permite. Cuéntanos cualquier tema de salud y lo adaptamos.



Un viaje que se aclimata contigo

Cuéntanos tus fechas y qué quieres ver: diseñamos la ruta para que la altura llegue poco a poco. Pídenos una cotización.

WhatsApp ES +34 644 389 992

WhatsApp PE (+51) 964 086 480

info@destinoperu.net

destinoperu.net/es/travel-guide/altitude/

Información general de viaje según las recomendaciones habituales de medicina del viajero (CDC Yellow Book, NHS); no es consejo médico. Alturas redondeadas, consultadas el 23 de octubre de 2026. Fotos de Wikimedia Commons, ver destinoperu.net.