



## Cuestionario de Mal Agudo de Montaña (M.A.M.) de Lake Louise

### Autoevaluación de los síntomas

<b>Cefalea</b>		
Sin cefalea	0	
Cefalea leve	1	
Cefalea moderada	2	
Cefalea grave, incapacitante	3	
<b>Náuseas y vómitos</b>		
Sin náuseas ni vómitos	0	
Anorexia o náuseas leves	1	
Náuseas y/o vómitos de intensidad moderada	2	
Náuseas y/o vómitos de intensidad grave	3	
<b>Fatiga/cansancio</b>		
Sin fatiga ni cansancio	0	
Fatiga o cansancio de intensidad leve	1	
Fatiga o cansancio de intensidad moderada	2	
Fatiga o cansancio de intensidad grave	3	
<b>Mareo/aturdimiento</b>		
Sin mareo	0	
Mareo leve	1	
Mareo moderado	2	
Mareo grave, incapacitante	3	
<b>Trastornos del sueño</b>		
Ninguno	0	
No he dormido tan bien como de costumbre	1	
Me he despertado varias veces, he dormido mal	2	
No he podido dormir prácticamente nada	3	

Una puntuación de **3 a 5** indica mal de altura leve

Una puntuación de **6 o más** señala mal de altura grave



### Examen clínico

<b>Evaluación clínica</b>		
<b>A. Cambios en el estado mental</b>		
Sin cambios del estado mental	0	
Letargia	1	
Desorientado o confuso	2	
Estupor o inconsciente	3	
<b>B. Ataxia</b>		
Sin ataxia	0	
Realiza maniobras para mantener el equilibrio	1	
Caídas al suelo	2	
No puede permanecer en pie	3	
<b>C. Edema periférico (hinchazón en el rostro - dificultad para colocarse las botas)</b>		
Sin edema periférico	0	
Edema periférico en una localización	1	
Edema periférico en dos o más localizaciones	2	
<b>Puntuación funcional</b>		
<i>En conjunto, si ha tenido algún síntoma, ¿cuánto afectó a su actividad?</i>		
Ninguna reducción en la actividad	0	
Leve reducción en la actividad	1	
Moderada reducción en la actividad	2	
Reducción grave en la actividad	3	

**Puntaje Total:** Con la suma de los puntos de la **autoevaluación de los síntomas** y del **examen clínico**, se obtiene un puntaje total con el que se puede clasificar el M.A.M. en *Leve*, *Moderado* y *Grave*.

- M.A.M. LEVE: De 2 a 3 puntos
- M.A.M. MODERADO: De 4 a 6 puntos
- M.A.M. GRAVE: 7 puntos o más



## Como tomar la medición con el oxímetro (pulsioxímetro)

Nos centraremos solamente en la medición de la saturación de oxígeno en la altura.

- 1 - Descansar 5 minutos antes de hacer la medición.
- 2 - Poner la mano sobre una superficie lisa con los dedos abiertos.
- 3 - Medir siempre el mismo dedo índice siempre sea tanto derecha como izquierda.
- 4 - La uña del dedo debe estar limpia y sin esmalte.
- 5 - Esperar relajado de 1 a 2 minutos como máximo para registrar el resultado.

### Escala de saturación normal

**Altura indiferente:** Desde el nivel del mar hasta los 3000 metros: 98% a 90%

**Altura compensatoria:** Desde los 3000 metros a los 4500 metros: 90% a 80%

**Altura conflictiva:** Desde los 4500 metros a los 6000 metros: 80% a 70%

**Altura crítica:** Desde los 6000 metros a los 9000 metros: 70% a 60%