

CONSIGLI UTILI PER EVITARE IL MAL DI MONTAGNA

1 SINTOMI



I sintomi più comuni del mal di montagna sono **mal di testa, nausea, spossatezza e vertigini**.

Riconoscerli precocemente è essenziale!

2 CHI VA PIANO...



Al di sopra dei 2500 metri di altitudine, non ascendere più di 300-500 metri al giorno: **abituare il corpo gradualmente alla quota!**

3 DOVE DORMIRE



Sali di giorno e scendi di quota per riposare, in modo da acclimatare il corpo ed evitare **carenza di ossigeno durante il sonno**.

4 ACCLIMATATEVI!



Per ogni 1000 metri di ascesa, passa un giorno fermo in quota per **abituare il corpo alla scarsa ossigenazione ed evitare il mal di montagna**.

5 NON ESAGERARE!



Nei primi due giorni in quota, evita sforzi eccessivi e attività faticose, per abituare il corpo gradualmente ed **evitare il sovraccarico**.

6 CAFFEINA



Evita di modificare la quantità di caffeina che assumi ogni giorno quando sali in quota: **il mal di testa da astinenza può imitare il mal di montagna!**