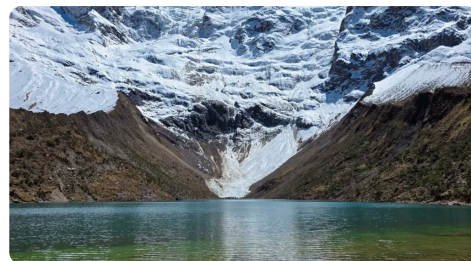


Alturas de Cusco, el Valle Sagrado y Machu Picchu

Las altitudes oficiales de cada lugar, el orden sugerido para aclimatarte y lo que recomiendan el Ministerio de Salud (MINSA) y los CDC para prevenir el soroche.

Datos vigentes al 24 de octubre de 2026. Esta ficha no reemplaza una consulta médica.


2430 m

ciudadela de Machu Picchu

3399 m

ciudad del Cusco

2500 m

desde aquí el MINSA recomienda tomar precauciones

Altitud de cada lugar (m s. n. m.)

● Referencia ● Machu Picchu ● Valle Sagrado ● Cusco ● Montañas

● Montaña de 7 Colores (Vinicunca) mirador alto: más de 5200 m	5036 m	MINCETUR
● Laguna Humantay	4200 m	MINCETUR
● Chinchero	3750 m	Dirección de Cultura del Cusco
● Moray	3480 m	Dirección de Cultura del Cusco
● Pisac (parque arqueológico)	3400 m	Dirección de Cultura del Cusco
● Cusco (ciudad)	3399 m	Munic. del Cusco / PromPerú
● Aeropuerto del Cusco	3310 m	CORPAC
● Pisac (pueblo)	2986 m	INEI
● Urubamba (pueblo)	unos 2870 m	INEI
● Ollantaytambo (parque arqueológico)	2860 m	Dirección de Cultura del Cusco
● Huayna Picchu (cima)	2720 m	PromPerú
● Machu Picchu (ciudadela)	2430 m	Ministerio de Cultura
● Machu Picchu Pueblo (Aguas Calientes)	2040 – 2092 m	Munic. de Machupicchu / INEI
● Lima (referencia)	162 m	INEI

▲ MINSA: precauciones desde 2500 m

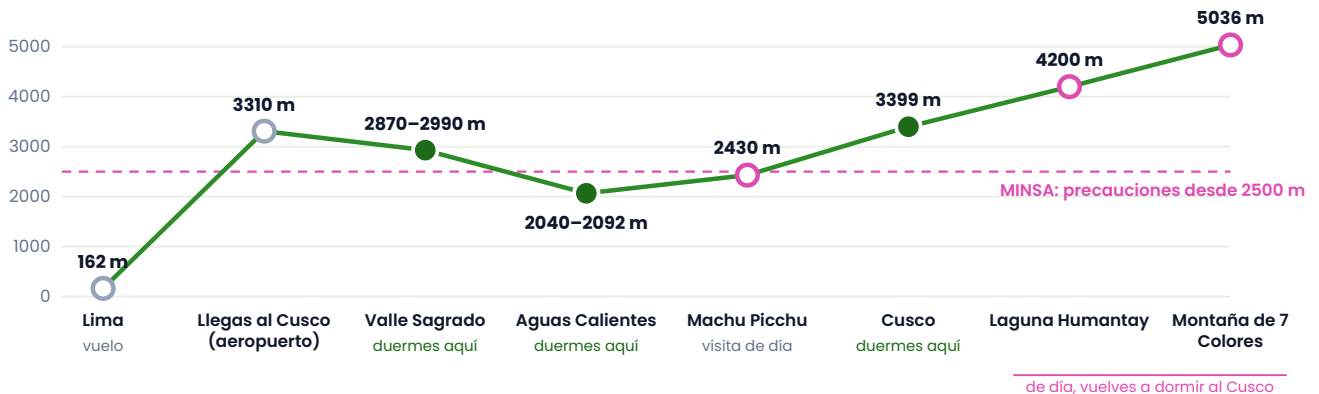
Las cifras de los parques arqueológicos son promedios; las de los pueblos corresponden a su centro. El pueblo de Pisac y su parque arqueológico tienen unos 400 m de diferencia. Para el Cusco, el INEI registra entre 3399 y 3439 m según el punto de medición.

¿Machu Picchu da soroche?

Machu Picchu (2430 m) y Aguas Calientes están más abajo que el Cusco. Para los CDC, el riesgo aparece en quienes no están aclimatados y duermen a 2450 m o más, y es mayor durante el sueño: importa tanto dónde duermes como lo que visitas de día. El Huayna Picchu (unos 2720 m) y la Montaña Machu Picchu suben por encima de la ciudadela, con escalinatas exigentes.

Orden sugerido para aclimatarte

Desde Lima (162 m), un solo vuelo te deja a 3310 m. Los CDC señalan que en casos como el del Cusco se puede bajar a dormir más abajo que el aeropuerto una o dos noches y luego subir. Los pueblos del Valle Sagrado cumplen esa condición.



Este orden es una sugerencia nuestra basada en las recomendaciones de los CDC, no una indicación médica.

Cómo prevenirlo

- Descansa las primeras horas al llegar y evita el esfuerzo físico intenso (MINSA).
- Toma líquidos en abundancia y come ligero, en porciones pequeñas (MINSA).
- Evita el alcohol y haz solo ejercicio suave las primeras 48 horas (CDC).
- Por encima de los 3000 m, no subas la altura a la que duermes más de 500 m por día (CDC).
- No te automediques: consulta a tu médico antes del viaje. Con presión alta o arritmias, viaja con tu medicación completa y un control médico reciente (MINSA).

Mate de coca y oxígeno

El mate de coca es una tradición andina, pero ni el MINSA ni los CDC lo incluyen entre sus recomendaciones. Muchos hoteles y centros de salud del Cusco ofrecen oxígeno (PromPerú); según los CDC alivia el dolor de cabeza, pero las latas pequeñas dan un alivio muy breve.

Síntomas del soroche (CDC)

Dolor de cabeza con al menos uno de estos: falta de apetito, mareo, cansancio, náuseas y, a veces, vómitos. Suele empezar entre 2 y 12 horas después de llegar y, si no subes más, pasa en 12 a 48 horas. En los niños, a veces solo se nota con llanto persistente (MINSA).

Señales de alarma (MINSA)

Acude al establecimiento de salud más cercano si, después de descansar, sigues con:

- dificultad para respirar en reposo
- dolor de cabeza intenso que no pasa
- vómitos
- confusión, somnolencia excesiva o pérdida del conocimiento

En niños: decaimiento fuerte, rechazo a los líquidos o dificultad para respirar.

Lo más eficaz ante molestias graves es bajar de inmediato a una zona más baja (MINSA). Nunca subas a dormir más alto con síntomas (CDC).

Un tour que sigue este orden

Nuestro tour Valle Sagrado y Machu Picchu en 2 días empieza más abajo que el Cusco y duerme en Aguas Calientes. Escanea el código para ver el itinerario y reservar.

WhatsApp +51 913 465 120 · info@machupicchucataleya.com

machupicchucataleya.com/es/tours/valle-sagrado-clasico-con-conexion-a-machu-picchu-2-dias/

[Guía completa: machupicchucataleya.com/es/altura-de-machu-picchu-cusco-valle-sagrado/](https://machupicchucataleya.com/es/altura-de-machu-picchu-cusco-valle-sagrado/)



Fuentes (consultadas en octubre de 2026): MINSA, recomendaciones para prevenir el mal de altura (abril de 2026) y señales de alarma (Radio Nacional, julio de 2026); CDC, Yellow Book 2026. Altitudes: Ministerio de Cultura, Dirección de Cultura del Cusco, INEI (Compendio Estadístico Cusco 2025), Municipalidad de Machupicchu, Municipalidad del Cusco, PromPerú, MINCETUR (inventario turístico) y CORPAC.