

Altitudes: Lima, Cusco, Machu Picchu y los treks altos

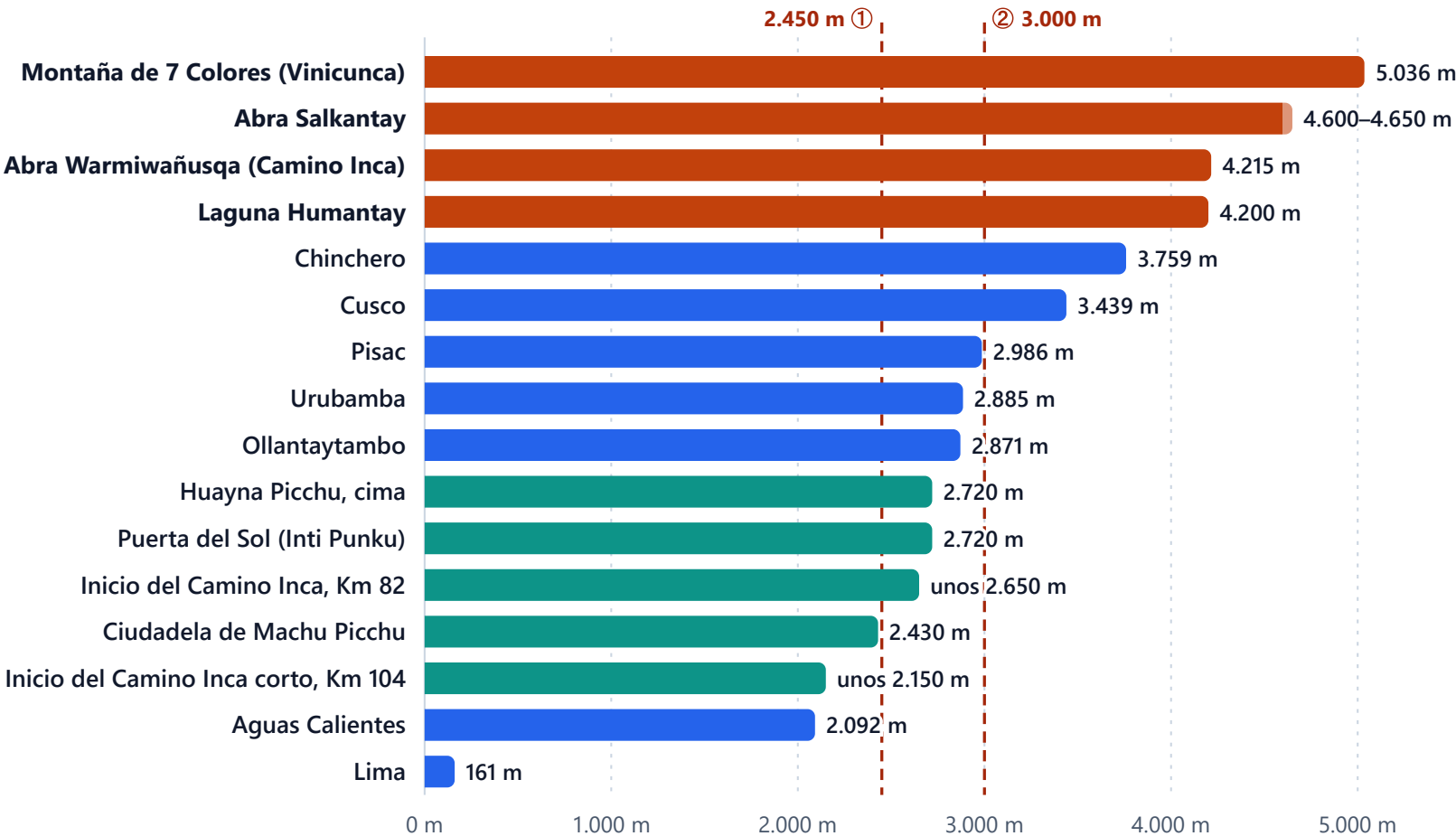
Altitudes oficiales de Lima a Machu Picchu, la laguna Humantay y la Montaña de 7 Colores, con los consejos de aclimatación de las agencias de salud

Salas Travel Peru · salastravelperu.com

Datos revisados el 15 de octubre de 2026

■ Ciudades y pueblos (donde se duerme) ■ Sitios e inicios de camino ■ Puntos altos de treks (visitas de un día)

① CDC: el mal de altura puede empezar al dormir a 2.450 m o más ② Por encima de 3.000 m: no subir más de 500 m por noche la altitud donde duermes



Pies convertidos de los metros oficiales. Abra Salkantay: El Peruano da 4.600 y 4.650 m. El MINCETUR indica que el mirador alto de la Montaña de 7 Colores supera los 5.200 m. La Montaña Machu Picchu no tiene altitud oficial de cima, por eso no aparece.

1.009 m

más alto está Cusco que Machu Picchu

450–570 m

más abajo que Cusco están los pueblos del Valle Sagrado

1.347 m

más abajo que Cusco está Aguas Calientes

hasta ~50 %

de quienes vuelan directo a gran altitud pueden sufrir mal de altura (CDC)

Tabla de altitudes con fuentes

Lugar	Metros	Pies	Fuente
Montaña de 7 Colores (Vinicunca)	5.036	16.522	MINCETUR
Abra Salkantay	4.600–4.650	15.092–15.256	El Peruano
Abra Warmiwañusqa (Camino Inca)	4.215	13.829	Andina
Laguna Humantay	4.200	13.780	MINCETUR
Chinchero	3.759	12.333	INEI
Cusco	3.439	11.283	INEI
Pisac	2.986	9.797	INEI
Urubamba	2.885	9.465	INEI
Ollantaytambo	2.871	9.419	INEI
Huayna Picchu, cima	2.720	8.924	Ministerio de Cultura (2020)
Puerta del Sol (Inti Punku)	2.720	8.924	Andina
Inicio del Camino Inca, Km 82	unos 2.650	unos 8.694	MINCETUR
Ciudadela de Machu Picchu	2.430	7.972	UNESCO; Ministerio de Cultura
Inicio del Camino Inca corto, Km 104	unos 2.150	unos 7.054	MINCETUR
Aguas Calientes	2.092	6.864	INEI
Lima	161	528	INEI
Montaña Machu Picchu, cima	Sin cifra oficial		—

¿Por qué 2.430 m? Es la cifra que dan la UNESCO y el Ministerio de Cultura para el sitio. La ciudadela ocupa terrazas a distintas alturas: los investigadores del parque dan una media de unos 2.435 m y la Plaza Sagrada está a unos 2.453 m.

Cómo aclimatarte

- Duerme más abajo al principio.** Los CDC indican que en Cusco se puede bajar a dormir por debajo de la altitud del aeropuerto las primeras una o dos noches.
- Sube poco a poco.** Por encima de los 3.000 m, no subas más de 500 m por noche la altitud donde duermes (CDC, NHS).
- Toma el primer día con calma** y evita el alcohol las primeras 48 horas (CDC).
- Bebe suficiente agua** para no deshidratarte (NHS). Beber mucho más de lo normal no previene el mal de altura.
- Medicamentos, solo con receta.** El Ministerio de Salud advierte que no se debe tomar acetazolamida sin prescripción médica. Consulta a tu médico antes de viajar.
- Si los síntomas empeoran, baja.** Descender es el tratamiento más eficaz.

Una ruta que ayuda a aclimatarse

- Día 1** Aterrizas en Cusco y baja directamente a dormir al Valle Sagrado (2.871–2.986 m).
- Día 2** Tren de Ollantaytambo a Aguas Calientes (2.060 m) y visita a Machu Picchu.
- Día 3 en adelante** Vuelve a Cusco (3.399 m), ya algo adaptado, antes de cualquier trek alto como la laguna Humantay o la Montaña de 7 Colores.

[Guía de la altitud de Machu Picchu](#) · [Mal de altura en Cusco](#) · [WhatsApp +51 961 231 767](#)

Información general, no es consejo médico. Si tienes alguna condición de salud, consulta a tu médico antes de viajar a la altura.

Fuentes: Centro del Patrimonio Mundial de la UNESCO, Ministerio de Cultura, INEI (Compendio Estadístico Cusco 2025, publicado en enero de 2026), inventario turístico del MINCETUR, Andina, El Peruano, CDC de EE. UU., NHS del Reino Unido, Ministerio de Salud (MINSA).