

ACLIMATACIÓN A ALTITUDES ELEVADAS



Los viajes a zonas de alta montaña en los diferentes países del mundo son cada vez más frecuentes. A gran altitud la presión atmosférica disminuye y se produce una reducción de la presión del oxígeno que puede provocar hipoxia (suministro reducido de oxígeno a los tejidos). La disminución de oxígeno en zonas de gran altitud son el origen de una serie de síntomas que se engloban bajo el nombre de Mal de Altura o Mal Agudo de Montaña.

En altitudes de 1.500-3.000m, disminuye la tolerancia al ejercicio incrementándose la ventilación. A partir de esta altura se produce una hipoxia pudiendo provocar el mal de altura. Los primeros síntomas suelen aparecer entre las 4 y 8 horas después de haber iniciado un ascenso por encima de los 3.000m. o haber llegado directamente a zonas situadas a más de 2.500m. Junto con una cefalea punzante aparecen náuseas, anorexia, astenia, debilidad, irritabilidad, insomnio y diarrea. Si a esta sintomatología se añade disnea (dificultad respiratoria), apatía, vómitos, vértigos o marcha vacilante, el permanecer en dicha altitud o continuar ascendiendo supone un grave riesgo y la enfermedad puede ser mortal si aparece edema cerebral o pulmonar por la altura.

La tolerancia individual a las zonas de alta montaña es muy variable y va a estar condicionada por una serie de factores como el ejercicio, el estado físico, la exposición al frío, edad, sexo (mujeres en fase premenstrual), etc. En principio, no se puede predecir quién va a desarrollar el Mal de Altura.

Los viajeros con enfermedades cardiovasculares o pulmonares previas así como con anemia son muy sensibles a los cambios de altitud. Los viajeros diabéticos pueden confundir los síntomas iniciales del Mal de Altura con los de la hipoglucemia. La altitud no aumenta el riesgo de crisis epilépticas, pero las consecuencias de estos pueden ser más graves en una zona montañosa a gran altitud.

Precauciones para viajeros a zonas de gran altitud

- Si es posible evitar viajes directos a grandes altitudes, fraccionando el viaje durante 2-3 noches a 2.500-3.000m.
- Si no se puede evitar el viaje directo a zonas de gran altitud, el viajero debe evitar el ejercicio excesivo, las comidas copiosas y el alcohol después de llegar.
- Los viajeros que planean hacer escaladas o trekking a gran altitud, requerirán un periodo de adaptación gradual.
- El ascenso deber de ser lento, no sobrepasar los 300m. en un solo día. Es aconsejable pasar unos días de descanso en la misma cota.
- Realizar una dieta ligera con abundantes líquidos e hidratos de carbono (frutas, té, mermeladas). Es muy importante beber bastante líquido aunque no se tenga sensación de sed.
- Los viajeros que realizan una ascensión rápida hasta una gran altitud >3.000m pueden consultar con el médico para valorar la necesidad de tomar medicación profiláctica..
- Los viajeros con enfermedad cardiovascular o pulmonar o anemia deben pedir consejo médico antes de iniciar un viaje a zonas de gran altitud.

RECUERDE SIEMPRE

Si aparecen síntomas del Mal de Altura hay que interrumpir la ascensión, y si son graves, lo más importante es bajar; si es posible hasta una altitud de 1.200 m. La administración de oxígeno y otros medicamentos ayuda a combatir esta enfermedad una vez que han aparecido los síntomas.

