

DE INTERÉS

EL MAL DE ALTURA. RESPIRAR EN LA MONTAÑA.

Al ascender una montaña o viajar a un país de mayor altitud, muchas personas notan que van entrando en un territorio hostil. La fatiga es mayor de lo normal, se siente "hambre de aire", en ocasiones una cierta somnolencia o crisis repentinas de euforia, mareos, dolor de cabeza, una especie de borrachera. Son algunos síntomas del llamado "mal de altura".

CAUSAS

En las alturas, la presión atmosférica -el "peso" del aire- es cada vez menor, y por tanto la cantidad de oxígeno que respiramos disminuye. El cuerpo reacciona aumentando la frecuencia respiratoria, pero ello no evita una serie de cambios en la composición de la sangre que afectan al cerebro y demás órganos de nuestro cuerpo.

CUESTIÓN DE ENTRENAMIENTO

El mal de altura se suele producir por encima de los 2.400 m sobre el nivel del mar. Se considera que a 3.000 m sufre el problema el 30% de las personas y a más de 4.500 m -donde la presión del aire es casi la mitad que al nivel del mar- afecta al 70%. Está probado que el entrenamiento en zonas de gran altitud disminuye el riesgo de padecer el mal de altura. Algunos pueblos, como los sherpas del Himalaya o los pobladores de los altiplanos andinos, se han adaptado genéticamente a la altitud y no sufren problemas.

SÍNTOMAS

La gravedad de los síntomas varía en función de las personas. Suelen presentarse de 12 a 24 horas después de la ascensión, en

forma de vértigos, dolores de cabeza, dificultad en la respiración, hipertensión, náuseas y cianosis -coloración azulada de la piel-.

También se producen cambios hormonales que provocan retención de líquidos. Las alteraciones del sueño son otra consecuencia frecuente de la altitud.

Por último, hay una serie de síntomas psicológicos muy comunes: crisis de euforia y depresión y modificaciones de conducta en la relación con los demás.



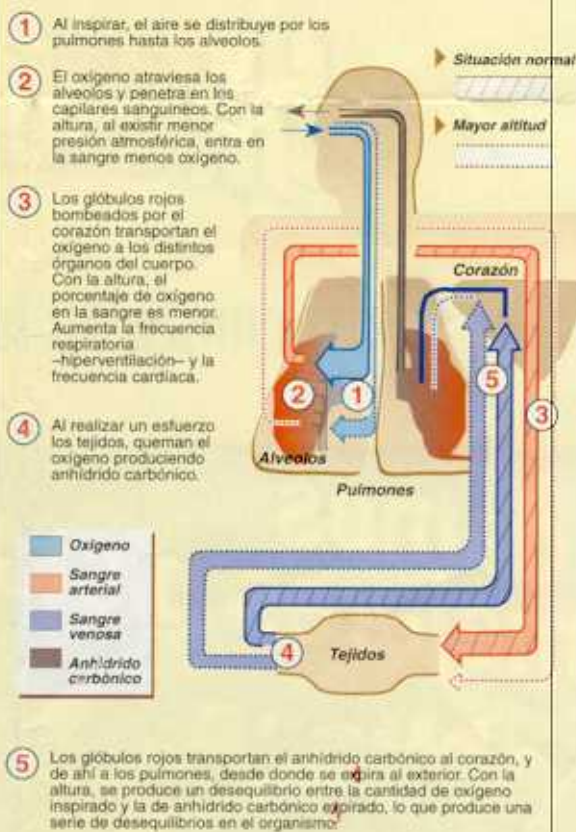
TRATAMIENTO

En general, el mal de montaña es pasajero. Al reconocer los primeros síntomas se debe interrumpir la ascensión y descansar. Beber grandes cantidades de agua, y tomar con frecuencia pequeñas cantidades de alimentos ricos en hidratos de carbono (fruta, mermeladas, galletas...). Si al cabo de un tiempo no se mejora, hay que descender.

CONSEJOS

- Ascender paulatinamente. Si es posible, aclimatarse a una altura de 2.500 m antes de continuar la ascensión, y no subir más de 300 m diarios.
- Antes de emprender una subida por encima de los 4.000 o 5.000 m, hay que someterse a un entrenamiento específico.

FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO



¿SABIAS QUE...

Las apariciones del Yeti -el famoso "abominable hombre de las nieves" del Himalaya- pueden estar asociadas a alucinaciones producidas por el mal de altura?

Este mismo motivo creó durante siglos un halo de leyenda en torno a la alta montaña, habitada por seres y fuerzas poderosas. Se la atribuían poderes mágicos e hipnóticos y experiencias místicas, razón, entre otras, por la que muchos monasterios se construyeron en altas cumbres.