

## PROTOCOLO DE ALTITUDE

O mal agudo da montanha (MAM), também conhecido, na área andina, como *soroche*, consiste em um conjunto de reações fisiológicas causadas pela pouca adaptação de nosso organismo à falta de oxigênio quando subimos rapidamente a altitudes superiores a 2400 m. A cidade de La Paz – Bolívia – encontra-se entre os 3700 e 3900 metros acima do nível do mar e a cidade de El Alto, onde se situa o aeroporto internacional, está a 4000 msnm.

A hipoxia (falta de oxigênio) deve-se ao fato de que, quanto mais subimos, mais diminui a pressão atmosférica e a pressão de oxigênio, o que faz com que inspiremos menos oxigênio, causando-nos hipoxia ou falta de oxigênio no sangue.

### SINTOMAS

Os sintomas são variáveis conforme a pessoa. Em alguns indivíduos, os sintomas não chegam a manifestar-se, em outros, demoram alguns dias, mas também se podem manifestar apenas algumas horas depois de subir ou sentir os sintomas por alguns instantes.

Dor de cabeça	Tonturas
Fadiga	Esgotamento físico
Agitação	Transtorno do sono
Transtornos digestivos	Falta de apetite
Náuseas ou vômitos	Edema pulmonar
Edema cerebral	Dor torácica

No primeiro dia, pode haver dor de cabeça intensa, que vá diminuindo paulatinamente, fadiga e esgotamento físico, agitação e, em alguns casos, um pouco de náuseas e tonturas. O procedimento nesses casos é tomar mate de coca ou um diurético leve em comprimidos que existe em qualquer farmácia – o SOROCCHIPIL –, que diminui adequadamente esses tipos de sintomas e que se deve ingerir a cada 12 horas; sua venda é livre em qualquer farmácia.

Indica-se evitar, rigorosamente, qualquer tipo de esforço físico nas primeiras 48 horas, não correr, saltar ou carregar volumes pesados; devem-se realizar atividades leves e simples, respirar profundamente e, em caso de não melhorar e não desaparecerem esses sintomas, consultar imediatamente um médico.

No caso de necessitar receber oxigenoterapia, isto é, fornecimento de oxigênio por máscara conectada a um tubo de O<sub>2</sub>, ela é encontrada, como protocolo, no aeroporto e na maior parte dos hotéis e alojamentos.

## EDEMA PULMONAR DE ALTURA

É a maior complicação que pode ocorrer a uma pessoa que não se encontra devidamente aclimatada.

Os sintomas do edema pulmonar de altura incluem dificuldade respiratória severa, tosse seca, pressão ou dor no peito, palpitações e fadiga. Pode-se ouvir um ruído de borbulhamento durante a respiração. Os lábios, as bordas externas das orelhas e as unhas podem parecer azuladas devido à falta de oxigênio.

Os sintomas de alarme são, fundamentalmente, náuseas, vômitos, dor de cabeça, alterações visuais, irritabilidade, descoordenação, distração, confusão, possível perda de consciência.

Por isso é necessário conhecer as precauções e conselhos:

Mover-se a passo lento, sem pressa, sem correr, fazer tudo tranquilamente. Alimentar-se com comidas leves e estar sempre hidratado, além de dormir bem. Nada que não devamos fazer para manter uma vida saudável no plano, mas na altura são hábitos que adquirem muita importância.

Um conselho muito popular para os viajantes que se aventuram nas alturas é: “beber antes de ter sede, comer antes de ter fome, abrigar-se antes de ter frio e descansar antes da exaustão”, uma vez que, nas alturas, o cérebro demora mais tempo a dar os avisos. Quando você sentir sede, é sinal de que já está muito desidratado.

Antes de realizar uma viagem a um lugar alto consulte devidamente seu médico.

A seguir, algumas enfermidades ou patologias que devem ser controladas:

Pessoas com risco em lugares altos.

- Hipertensão arterial sistêmica.
- Obstrução crônica do fluxo aéreo (Enfermidade broncopulmonar obstrutiva crônica).
- Enfisema pulmonar.
- Crise asmática.
- Desconforto respiratório por tabaco.
- Cardiopatias hipertensivas.
- Hipertensão arterial pulmonar.
- Obesidade mórbida.
- Insuficiência renal em tratamento.
- Síndromes anêmicas agudas ou crônicas.

Em todos esses casos é melhor consultar seu médico e obter autorização do mesmo para realizar a viagem com os consequentes controles e tratamento prévio.

Outras medidas aconselháveis:

- tanto quanto possível, evitar esforços físicos: aclimatar-se é fundamental.
- Beber água abundantemente.
- Evitar alimentos salgados e consumir outros, ricos em carboidratos e açúcares naturais, como frutas, cereais e grãos.
- Restringir atividades físicas até que o corpo se tenha adaptado.
- Evitar resfriar-se e fumar.
- Dormir adequadamente e ter um descanso reparador.
- Evitar o álcool, que aumenta o risco de desidratação, e os sedantes, que reduzem o ritmo respiratório.
- Consumir infusões ou mates de folha de Coca

**Medicamentos:** há comprimidos que se compram sem receita e se começa a tomar antes de ganhar altura, continuando com um a cada 12 horas. Ajudam a irrigação sanguínea, a aumentar a capacidade respiratória e são econômicos. O medicamento mais conhecido é o **Sorocchipil**.

(Comissão Organizadora Local do XIX Congresso)