

## PROTOCOLO DE ALTURA

El mal agudo de montaña (MAM), el cual también es conocido como, soroche, son un conglomerado reacciones fisiológicas causadas por la poca adaptación de nuestro organismo a la falta de oxígeno, cuando ascendemos rápidamente a altitudes superiores a los 2400 m. La ciudad de La Paz – Bolivia, se encuentra entre los 3700 y 3900 metros sobre el nivel del mar, y la ciudad de El Alto donde se encuentra el Aeropuerto internacional se encuentra a 4000 msnm.

La hipoxia (falta de oxígeno) se debe a que, cuanto más ascendemos disminuye la presión atmosférica y la presión de oxígeno, lo que provoca que inspiremos menos oxígeno, causándonos hipoxia o falta de oxígeno en la sangre.

### Síntomas

Los síntomas son variables según la persona. En algunos individuos los síntomas no llegan a manifestarse, en otros demoran algunos días, pero también se pueden manifestar apenas algunas horas después de ascender o sentir los síntomas brevemente.

Dolor de cabeza	Mareos
Fatiga	Agotamiento físico
Agitación	Trastorno del sueño
Trastornos digestivos	Falta de apetito
Nauseas o vómitos	Edema pulmonar
Edema cerebral	Dolor torácico

El primer día puede existir un dolor de cabeza intenso que va disminuyendo paulatinamente, fatiga y agotamiento físico, agitación y en algunos casos un poco de náuseas y mareos. El manejo en estos casos es tomar mate de coca o un diurético leve en tabletas, para ello existe en cualquier farmacia el SOROCCHIPIL que disminuye adecuadamente este tipo de síntomas y que se debe ingerir cada 12 horas, su expendio es libre en cualquier farmacia.

Se indica estrictamente evitar cualquier tipo de esfuerzo físico las primeras 48 horas, no correr, saltar o cargar bultos pesados, se deben realizar actividades leves y simples, respirar profundamente y en caso de no mejorar y no desaparecer estos síntomas consultar inmediatamente con un médico.

En caso necesario de debe recibir oxigenoterapia, esto es aporte de oxígeno por máscara conectada a un tubo de O<sub>2</sub>, el mismo se encuentra como protocolo en el aeropuerto y en la mayor parte de los Hoteles y hospedajes.

## **Edema pulmonar de altura**

Es la mayor complicación que se puede presentar en una persona que no se encuentra debidamente aclimatada.

Los síntomas del Edema pulmonar de altura incluyen, dificultad respiratoria severa, tos seca, presión o dolor en el pecho, palpitaciones y fatiga. Se puede oír un ruido de burbujeo durante la respiración. Los labios, bordes externos de las orejas y uñas pueden parecer azuladas debido a la falta de oxígeno.

Los síntomas de alarma son: fundamentalmente, náuseas, vómitos, dolor de cabeza, alteraciones visuales, irritabilidad, descoordinación, distracción, confusión, posible pérdida de conciencia.

Por eso es necesario conocer las precauciones y consejos:

Moverse a paso lento, sin apuro, sin correr, hacer todo tranquilo. Alimentarse con comidas livianas y estar siempre hidratado, además de tener buen sueño. Nada que no debamos hacer para mantener una vida saludable en lo llano, pero en la altura son hábitos que cobran muchísima importancia.

Un consejo muy popular a los viajeros que se aventuran a las alturas es: “beber antes de tener sed, comer antes de tener hambre, abrigarse antes de tener frío y descansar antes del agotamiento”. Ya que en la altura el cerebro demora más tiempo en dar los avisos. Cuando sientas que tienes sed, es que ya estás muy deshidratado.

Antes de realizar un viaje a un lugar de altura consultar debidamente con su médico de cabecera.

A continuación, algunas enfermedades o patologías que deben seguir un control:

Personas con riesgo para ascenso a lugares de Altura:

- Hipertensión Arterial sistémica
- Obstrucción crónica al Flujo Aéreo (Enfermedad broncopulmonar obstructiva crónica)
- Enfisema Pulmonar
- Crisis Asmatiforme
- Distress respiratorio por tabaco

- Cardiopatías hipertensivas
- Hipertensión Arterial pulmonar
- Obesidad mórbida
- Insuficiencia renal en tratamiento
- Síndromes anémicos agudos o crónicos

En todos estos casos es mejor consultar a su médico y obtener la autorización del mismo para realizar el viaje con los consiguientes controles y tratamiento previo.

Otras medidas aconsejables:

- En lo posible, evitar esfuerzos físicos, aclimatarse es fundamental.
- Beber abundante agua.
- Evitar alimentos salados y consumir otros ricos en carbohidratos y azúcares naturales, como frutas, cereales y granos.
- Restringir actividades físicas hasta que el cuerpo se haya adaptado.
- Evitar enfriamientos y fumar.
- Dormir adecuadamente y tener un descanso reparador
- Evitar el alcohol, que aumenta el riesgo de deshidratación, y los sedantes, que reducen el ritmo respiratorio.
- Consumir infusiones o mates de hoja de Coca

**Medicamentos:** hay pastillas que se compran sin receta y se comienzan a tomar antes de ganar altura, continuando con una cada 12 horas. Ayudan a la irrigación sanguínea y a aumentar la capacidad respiratoria y son económicas, la más conocida es el **Sorocchipil**.

(Comisión Organizadora Local del XIX Congreso)