

## **Técnicas de aclimatación**

***Por: Alfredo Autiero B.***

Tomando en cuenta que los fenómenos meteorológicos presentes en las alturas (mayores a los 2.800 msm) tienen una influencia directa sobre el individuo que, ajeno a este ambiente, se dispone a realizar ejercicios físicos de mediana o alta magnitud (este es el caso del montañista), es importante puntualizar que después de considerables experiencias de carácter médico-deportivo, se han logrado precisar elementos que de una u otra forma permiten optimizar el proceso de "ACLIMATACIÓN" y "ADAPTACIÓN" a la altura. Tendremos en cuenta al primer proceso como una serie de cambios y respuestas transitorias por las que pasa el cuerpo antes de lograr cambios más definitivos y fisiológicos que le permitan lograr permanecer de una forma permanente o prolongada en la altura como es el caso de los Sherpas y otras etnias en el Himalaya y muchos de los nativos que habitan a lo largo de la cordillera Andina.

Si observamos los resultados de rendimiento físico en las competencias olímpicas de "fondo" realizadas en Ciudad de Méjico (altura moderada de 2.240 msm) en el año de 1968, podemos notar que estos tuvieron un descenso de un 5 a 10 % de los estándares para la época. Las causas de esta disminución en el rendimiento físico del deportista, aún hoy en día no están muy claras, sin embargo se habla de factores como la disminución de la presión arterial, vasoconstricción pulmonar, etc... . En este sentido lo que sí se puede concluir es que hay una evidente disminución del consumo máximo de Oxígeno a nivel corporal (VO<sub>2</sub> máx.), y es precisamente mediante este factor que podemos medir el rendimiento físico de una persona, por ejemplo, un montañista a una altura de +/- 4.800 msm. (Pico Humboldt, Mont Blanc) no conserva más que el 70 % de la capacidad física que dispone a nivel del mar. En la cima del Everest (8.848 msm), esta capacidad se ve reducida a solamente el 20 %, cantidad apenas suficiente para caminar a un ritmo muy lento.

Es aquí precisamente donde mejor encaja la propuesta de que la buena condición física (léase como una mayor capacidad para consumir el Oxígeno) es un elemento indispensable a la hora de practicar la "Alta Montaña". En este sentido, gracias a la cantidad de experiencias que en la actualidad existen con respecto a las permanencias de expediciones a grandes alturas, he podido observar directamente con las visitas que anualmente he estado realizando a zonas de "Alta Montaña" (Himalaya y Andes), en compañía de montañistas "elite", y diferentes grupos de personas (con condiciones físicas

entre Regular y Muy Buena), que siguiendo algunas normas sencillas, en los grupos no se han presentado síntomas graves de (AMS/ Mal Agudo de Montaña).

### ***NORMAS DE "ORO" PARA UNA BUENA ACLIMATACIÓN***

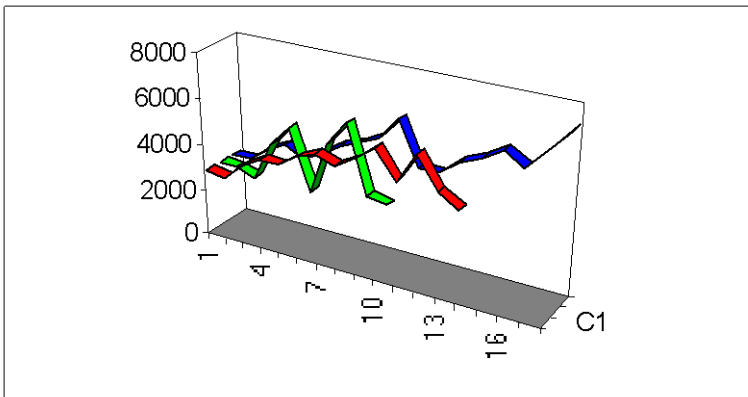
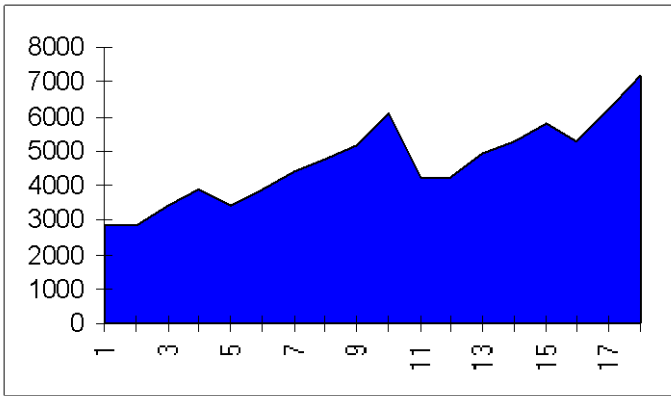
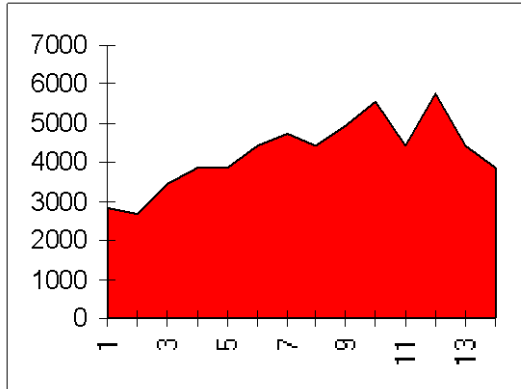
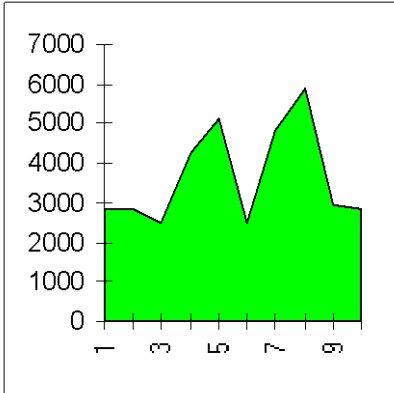
.- Una buena condición física es un elemento importante, que hay que tener en cuenta a la hora de visitar la "Alta Montaña"... ¿ Y por qué no al practicar el montañismo en general?

.- Los ascensos en alturas mayores a 3.000 msm deben realizarse de forma pausada tratando de que los cambios de niveles (para campamento o pernocta) no sean mayores a los 400 m diarios.

.- No permanecer mucho tiempo en alturas superiores a los 5.500 msm.

.- La utilización de algunos fármacos, bajo supervisión médica, es recomendada (DIAMOX /Acetasolamida, y analgésicos). y algún analgésico para eliminar o disminuir los acostumbrados dolores de cabeza de la altura.

Tenemos que partir de una premisa, el AMS (mal agudo de montaña) no es en principio una enfermedad como tal, se trata de una señal de alarma que nos indica que el cuerpo no posee condiciones elementales de funcionamiento, obligándonos así a tomar medidas. En caso contrario, el AMS si puede transformarse en un proceso patológico en el que los peligros más importantes son los edemas (cerebral y/o pulmonar). La experiencia nos indica que ninguna persona esta realmente exenta de padecer AMS, sin embargo, quiero insistir en las ventajas de poseer una buena condición física y llevar un proceso de aclimatación progresivo, especialmente cuando se trata de alturas superiores a los 5.500 m. Es importante tener en cuenta, que como en toda enfermedad, el mejor preventivo es eliminar la causa que la produce, en este sentido, la mejor y tal vez única medicina para el "mal de altura" es bajar, es decir descender a alturas preferiblemente inferiores a los 3.500 m, en la mayoría de los casos este suele ser un remedio sorprendente e infalible.



Cuadro comparativo de esquemas de aclimatación utilizados en diferentes expediciones: 1er. cuadro, Ecuador con escaladas al Carihuairazo (5.116 m.s.m.) y el Cotopaxi (5.897 m.s.m.); 2o. cuadro, Nepal con ascenso a Kala-Patar (5.580 m.s. m.); 3er. cuadro, Nepal con escalada a los picos Imja-Tse (6.106 m.s.m.) y Pumori (7.187 m.s.m.)