

Mal d'alçada

En altituds superiors a 2.500 metres existeix baixa pressió d'oxigen. A mesura que s'ascendeix, disminueix la pressió atmosfèrica d'oxigen i la disposició d'aquest gas pels teixits de l'organisme. Aquest fet provoca reaccions en el nostre cos. Les molèsties -o símptomes- que causen aquests canvis es coneixen com a mal d'alçada (o mal de muntanya).

La seva gravetat depèn de l'estat de salut, l'alçada, el ritme d'ascensió, l'activitat i l'acclimatació de l'individu, de manera que podrà ser més greu en aquells muntanyencs amb problemes de salut o que no hagin realitzat una acclimatació o entrenament previ, els que ascendeixen a major altitud, o més ràpidament, o els que realitzen una major activitat física.

A més, l'alçada, pot agreujar algunes malalties: hipertensió arterial, cardiopatia, malaltia pulmonar crònica, anèmia, etc.

El procés d'acclimatació és, generalment, d'1 o 2 setmanes: l'organisme reacciona augmentant la freqüència cardíaca i respiratòria i els glòbuls vermells. Un cop de tornada a alçades inferiors, l'acclimatació es perd també en aproximadament 1 o 2 setmanes.

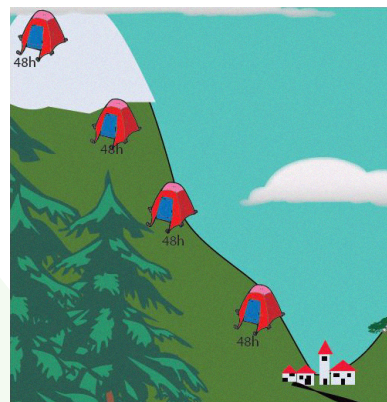
Quins símptomes produeix?

Al principi, mal de cap, vòmits i cansament. Posteriorment, podria haver-hi dificultat respiratòria, marejos, inestabilitat, descoordinació, alteració de la consciència i, en últim terme, coma.

Com prevenir-lo?

- Ascendeixi gradualment (500 metres al dia) i baixi a dormir a una altitud no més de 300 metres superior a la qual va dormir la nit anterior.
- Moderi l'activitat física fins que es produeixi l'acclimatació. Faci un descans previ de 48 hores i acclimatació durant una setmana.
- Eviti les begudes alcohòliques.

- Augmenti conscientment la freqüència respiratòria i la profunditat de les inspiracions.
- Eviti fàrmacs que puguin interferir en la funció respiratòria, com sedants analgèsics narcòtics.
- Begui abundant aigua i eviti la sal.
- Vigili que l'orina sigui clara.
- Porti roba adequada, ja que el fred afavoreix el mal d'alçada.
- Si està prenent anticonceptius és preferible canviar de mètode de contracepció, ja que afavoreixen la retenció de líquids i la trombosi.
- Si està prenent quimioprofilaxi antipalúdica s'ha de suspendre al sobrepassar els 1.800 metres, ja que pot emascarar els primers símptomes de mal d'alçada. Per sobre d'aquesta altitud no es transmet la malària.



- Si apareix mal de cap faci repòs i tracti'l amb paracetamol o àcid acetilsalicílic. No repregui l'ascensió fins que hagin desaparegut les molèsties. En cas d'empitjorament o aparició de dificultat respiratòria, inestabilitat o descoordinació, descendeix immediatament i consulti en un centre sanitari.
- Consulti el seu metge abans de sortir, especialment si pateix alguna malaltia crònica; el seu metge valorarà si ha de prendre algun tractament preventiu i li donarà alguns consells necessaris per ajudar que els seu viatge sigui una experiència positiva.