

CĂLĂTORIA LA ALTITUDINE

[Inapoi](#)

Călătoria către destinații aflate la mare altitudine nu mai este o raritate. De exemplu în America de sud călătorii pot traversa munții Anzi prin trecători aflate la înălțimi mai mari de 4000 m. La fel în Asia (Nepal) la baza munților Himalaya alpinii care vor să escaladeze Everestul vor urca, evident, mai sus de 5500 m iar în Africa unele piscuri ale munților Kilimandjaro și Kenya depășesc 5000 m.

Prin urmare sunt de reținut câteva valori :

ALTITUDINI MARI	ALTITUDINI FOARTE MARI	ALTITUDINI EXTREME
<i>Între 2400 - 3658 m</i>	<i>Între 3658 – 5500 m</i>	<i>Între 5500 – 8848 m</i>
COCHABAMBA, BOLIVIA – 2550m	LA PAZ, BOLIVIA – 3658 m	Muntele EVEREST – pisc 8850 m
BOGOTA, COLUMBIA– 2645 m	LHAZA, TIBET – 3685 m	
QUITO, ECUADOR – 2879 m	EVEREST – tabăra de la bază 5500 m	
CUZCO, PERU – 3225 m	-	

Se recomandă insistent asigurare medicală solidă care să acopere evacuarea / repatrierea celor care călătoresc în zone cu altitudini mari. Există riscuri asociate călătoriei în zone cu înălțimi mari; turiștii pot experimenta boala de altitudine, expunerea la raze UV și la frig.

BOALA ACUTĂ MONTANĂ (DE ALTITUDINE)

La înălțimi mari presiunea aerului este mai scăzută decât la nivelul mării și scade pe măsură ce crește altitudinea la care se ajunge. Aceasta înseamnă mai puțin oxigen în plămâni la fiecare respirație. Oxigenul este necesar pentru funcționarea normală a organismului și obținerea energiei de care are nevoie în mod curent. Corpul se adaptează la scăderea nivelului de oxigen și respirațiile devin mai dese și mai profunde iar globulele roșii (hematiile) se vor înmulți pentru a transporta oxigenul rarefiat din aerul atmosferic. Acest răspuns, numit **aclimatizare** se produce în aproximativ 3-5 zile dar diferă de la o persoană la alta și în funcție de condițiile climatice. Suferința apare în special la acei călători care nu au suficient timp pentru aclimatizare și / sau ajung direct în zone cu înălțimi mari (ex. aeroportul din CUZCO - Peru e amplasat la 3310 m altitudine) . Oricine poate avea probleme în funcție de vârstă, sex, nivel de antrenament, capacitate de adaptare.

Boala acută de altitudine devine aparentă după 6 – 12 ore petrecute la altitudine de 2500 m sau mai mult dar uneori simptomele pot fi simțite și la niveluri mai joase și instalarea lor, în unele situații poate dura mai mult de 24 de ore.

Semne si simptome :

- dureri de cap
- greață, vărsături
- pierderea poftei de mâncare
- oboseală
- accelerarea respirației
- insomnie

Prevenirea bolii acute montane

- dacă e posibil alegeți o călătorie care să vă permită suficient timp pentru adaptare graduală la condițiile de înălțime
- evitați pe cât posibil zborul *direct* în zone de mare altitudine
- asigurați-vă 2 – 3 zile de aclimatizare înainte de a urca la peste 2500- 3000 m
- odihniți-vă cât de mult puteți
- beți multe lichide dar evitați alcoolul
- faceți exerciții fizice ușoare în primele 24 de ore

- consumați alimente ușor digerabile dar cu conținut caloric mare
- cea mai importantă măsură preventivă este ASCENSIUNEA GRADATĂ.
- dacă ascensiunea gradată nu este posibilă luați în calcul utilizarea medicamentelor diuretice de tip acetazolamidă - DIAMOX comprimate de câte 500mg. 2 / zi. Întrucât diureza sporită include eliminarea crescută de potasiu, se va suplimenta aportul acestui element în alimentație prin consum crescut de banane, kiwi, pepene galben, sfeclă cartofi dulci, morcovi, conopidă, broccoli, fasole, fistic, migdale, nuci (de Brazilia mai ales și nuci pecan), alune, arahide, pește – cod, macrou, somon, carne de porc .

se va evita urcarea a mai mult de 300 m / zi la înălțimi de peste 3000 m. Dacă acest lucru nu este posibil atunci sunt necesare 2 zile de odihnă între ascensiuni sau CÎTE O ZI PLINĂ DE REPAUS LA FIECARE 3 ZILE DE ASCENSIUNE.

- să fiți atenți la simptome și să anunțați imediat că nu vă simțiți bine.

Tratamentul bolii acute de altitudine

- dacă apar semnele clinice amintite renunțați la ascensiune
- luați analgezice pentru dureri de cap – paracetamol, ibuprofen
- consumați mai multe lichide
- coborâți 500-1000 m dacă simptomele nu dispar. Dacă acestea se remit puteți relua ascensiunea.

Ignorarea simptomelor bolii acute de altitudine poate duce la apariția **edemului cerebral de altitudine si a edemului pulmonar de altitudine**, determinate de retenția de lichid în creier, respectiv în plămâni. Ambele afecțiuni sunt grave și necesită asistență medicală competentă și urgentă. Sunt afecțiuni letale și decesul survine cu rapiditate. Persoana afectată trebuie transportată de urgență la **cea mai joasă altitudine** posibilă în cel mai scurt timp. Dacă acest lucru nu este posibil altfel, se va solicita transportul de urgență cu un elicopter la cel mai apropiat și mai jos punct de prim ajutor calificat.

Condiții medicale preexistente

Necesită sfaturi medicale de la medicii specialiști de profil pacientii cu probleme de sănătate preexistente plecării și anume :

- diabet zaharat
- astm bronșic
- epilepsie
- cardiopatii
- boli pulmonare grave
- graviditate
- siclemia (boala de sange)

Considerații climatice

Protecție solară – cu cât urcați mai sus cu atât expunerea la raze ultraviolete (UV) și riscul arsurilor solare este mai mare. Protecția împotriva radiației UV trebuie să includă :

- purtarea de haine de culoare deschisă, care acoperă pielea și care sunt impermeabile pentru lumina UV
- utilizarea unei creme de protecție solară împotriva razelor UVA, UVB și UVC cu o putere înaltă de protecție (cel puțin SPF 30)
- buzele, urechile și nasul vor fi protejate cu un unguent ecran solar total
- folosirea unor ochelari de soare care elimină complet lumina UV
- pentru altitudini extrem de înalte se recomandă o mască facială care să protejeze de soare și frig

Protecția față de frig – în zonele cu înălțimi foarte mari, temperaturile joase, combinate cu scăderea oxigenului din aer crește considerabil riscul de producere a degerăturilor. Riscul este cu atât mai mare cu cât persoana expusă suferă de o boală sanguină circulatorie manifestată prin circulație periferică deficitară ca de ex. Boala Raynaud.

Pentru a preveni vătămările generate de frig :

- folosiți corect – integral – hainele potrivite pentru climat rece : mănuși, căciuli, șosete groase din bumbac, cizme îmblănite
- păstrați mâinile și picioarele uscate, schimbați rapid ciorapii și mănușile ude
- purtați ochelari de motociclist la altitudini foarte mari, la fel mască facială gen cagulă care să vă protejeze de soare și ger
- pe cât posibil ascundeți-vă de soare, vânt, ger
- aplicați regulat pe piele o cremă ecran solar total