

Qué es el «mal de altura» y cómo afecta a quienes van o vienen de Chile

30/04/2023



Este viernes, un hombre de 75 años **murió** en la aduana cuando volvía desde **Mendoza** hacia **Chile**, su país de origen, tras descompensarse. Y si bien no se conoce todavía en detalle el motivo de su fallecimiento, sí es una ocasión para abrir una vez más el debate sobre **cómo afecta «la altura» en la salud de las personas.**

En este sentido, la cardióloga **Laura Romera**, consultada por **Post**, explicó que en esencia el problema de la altura es la **hipoxia**; es decir, a mayor altura, hay menos oxígeno en el aire.

«Si la persona tiene un corazón sano, este puede poner en marcha mecanismos para compensar ese déficit. Pero, cuando hay alguna afección cardiovascular, dichos mecanismos pueden ser insuficientes. Entonces, se puede producir un infarto, arritmias, etcétera», precisó la **médica.**

Para ahondar en el tema, hay que tener también en cuenta que

la reducción de la presión de oxígeno en el aire a medida que aumenta la altitud (cuando viajamos camino a **Chile**, por citar un ejemplo bien mendocino) puede generar más presión en el corazón y en los pulmones. En especial, como explicaba la profesional, si ya hay problemas de salud preexistentes.

Para describir un poco el funcionamiento del cuerpo humano cuando la persona se traslada a lugares que están a determinada altura (sobre el nivel del mar), el mismo debe **aumentar la frecuencia cardíaca y la respiración para compensar la falta de oxígeno y adaptarse.**

Con lo cual, se puede llegar a generar **mayor estrés en el corazón**, lo que puede ser particularmente complicado para aquellas personas que ya tienen **enfermedades cardíacas.**

Además, el aire a altas altitudes es más frío y seco, lo que puede aumentar el riesgo de **deshidratación**. Y la deshidratación, a su vez, puede aumentar el riesgo de problemas cardíacos en quienes tienen afecciones en ese órgano.

Así es que, retomando la palabra de la **doctora Romera**, la recomendación para quienes vayan a viajar a zonas de mayor altura a la que viven habitualmente, es **«hacer una consulta previa para ver si el paciente está compensado en su patología»**, indicó la profesional.

Qué hacer cuando alguien se descompone en altura

Si una **persona se descompone estando en altura**, lo primero que se debe hacer es descender a una altitud más baja y lo más rápido posible. La disminución de la altitud posibilita más oxígeno en el aire. De esta manera, mejorará la respiración y la circulación sanguínea y se reducirá la presión sobre el corazón.

También, es importante **tratar los síntomas de la persona de inmediato**. Si tiene dificultad para respirar o muestra signos

de hipoxia, debe recibir oxígeno suplementario lo antes posible. Si la persona se desmayó, se debe verificar la respiración y la frecuencia cardíaca y hacer **reanimación cardiopulmonar (RCP)**, en caso de ser necesario.

Fuente: Mendoza Post