

Doença de altura (AMS)

A doença de altura é uma doença grave que não deve ser subestimada quando se viaja para áreas acima de 2500 m. Isso não se aplica apenas a uma situação de planejamento de excursões para as montanhas, mas também viagens a lugares que estão localizados a este nível ou superior, por exemplo, às cidades nos Andes ou no Himalaia.

A razão da indisposição em altitudes maiores do que 2500 m é a menor quantidade de oxigênio no ar e a pressão mais baixa, que podem levar ao vazamento de fluido dos vasos capilares e a sua acumulação nos pulmões e no cérebro. A doença de altura geralmente ocorre dentro de 24 horas após a chegada a uma altitude maior que a mencionada, e avança mais rapidamente quanto mais cedo o viajante entrar em terrenos cada vez mais elevados.

Os sintomas leves da doença de altura ocorrem em cerca de 25% dos viajantes a mais de 2500 m acima do nível do mar e em 75% das pessoas em nível maior do que 4500 m. São eles:

- Tonturas, dores de cabeça
- Fadiga
- Distúrbios do sono
- Indigestão, perda de apetite ou vômitos
- Náuseas
- Inchaço do rosto, braços e pernas
- Diarreia

Planejando uma viagem para as montanhas altas, vale a pena dedicar algum tempo para aclimatação. Esta, normalmente leva de 2 a 4 dias, durante os quais os sintomas desaparecem gradualmente.

As formas mais perigosas da doença de altura incluem:

Edema pulmonar de grande altitude (HAPE): é o aumento na quantidade de líquido nos pulmões que torna a respiração difícil e pode até levar à morte. **Sintomas:** dores de cabeça e fadiga, tosse, dificuldade em respirar, exaustão, dor no peito, funcionamento anormal dos intestinos e da bexiga, visão e coordenação prejudicadas, transtornos mentais (que podem manifestar-se em andar em zigue-zague).

Edema cerebral de grande altitude (HARE): ocorre quando o vazamento dos fluidos do cérebro causa um inchaço que afeta o sistema nervoso central. **Sintomas:** dor de cabeça, andar vacilante, fadiga intensa, sonolência, alucinações, processos mentais prejudicados, dificuldades com a fala, cegueira, vômitos, paralisia dos membros, perda de memória.

Se sentir algum dos sintomas ou se agravarem, interrompa imediatamente a excursão e desça até uma altura na qual os sintomas diminuam.

Prevenção da doença de altura

- Beba pelo menos 4-6 litros de líquido por dia,
- evite bebidas alcoólicas, tabaco, chá, café e sedativos,

- não suba até que os sintomas passem,
- se os sintomas não passarem dentro de dois dias, imediatamente vá para baixo,
- coma alimentos ricos em carboidratos, evite alimentos gordurosos,
- não realize grandes esforços um dia ou dois antes da excursão para as montanhas.

Este artigo tem as informações que você estava procurando? [Sim](#) | [Não](#)