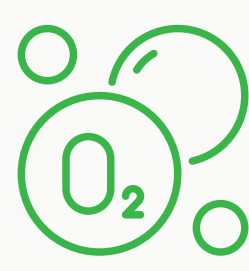


ESTUDIOS DE ALTURA: ¿CÓMO AFECTA EL TRABAJO A 2500 MSNM?

Investigación en colaboración con el Instituto de investigaciones de altura de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (62 años)

OBJETIVO DEL ESTUDIO

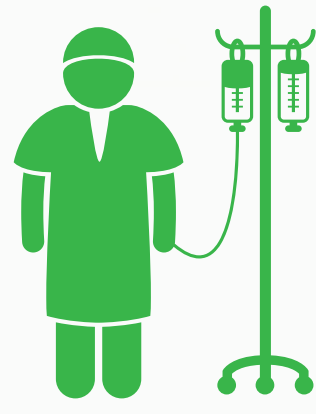
Investigar los cambios fisiológicos causados por la hipoxia (bajo nivel de oxígeno) ambiental.



Estos cambios pueden afectar diferentes sistemas del organismo y manifestarse en diversas patologías.



Conocer la prevalencia, incidencia y mecanismos de estas patologías es fundamental para ayudar a las personas que viajan a altitudes elevadas.

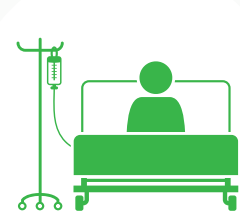


Mal de montaña agudo:

Es un síndrome incapacitante que se manifiesta principalmente por encima de los 2500 m de altura.



Los signos y síntomas principales incluyen cefaleas, mareos, fatiga y trastornos gastrointestinales.



A mayor altitud, mayor riesgo de desarrollar mal de montaña



Estos casos pueden agravarse y llevar a condiciones que comprometen la vida, como el edema pulmonar o cerebral.



Se utiliza un score para cuantificar la severidad del mal de montaña agudo. El score ha sido modificado recientemente para excluir los trastornos del sueño debido a la falta de concordancia entre diferentes grupos de investigación.

ESTUDIO REALIZADO EN CERRO DE PASCO:

12 hrs

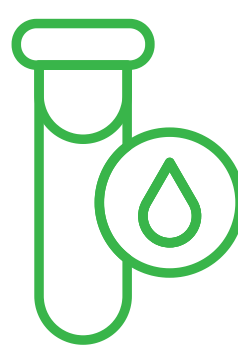
antes del viaje

12, 24, 36 y 72 hrs

después de arribar a Cerro de Pasco

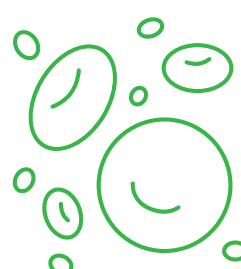
24 y 48 hrs

En este lapso se encuentra el pico de los síntomas del síndrome. Esto corresponde a una mayor probabilidad de disfunción cognitiva y trae consigo falta de atención



Prueba de tolerancia a la hipoxia

La prueba de tolerancia a la hipoxia evalúa la susceptibilidad individual a través del puntaje obtenido en diferentes variables fisiológicas. Con este puntaje, se puede predecir con precisión si una persona desarrollará un cuadro incapacitante por mal de montaña agudo.



Características

- Se presenta en personas que viven a más de 2500 m de altura.
- El principal signo de esta condición es la eritrocitosis excesiva, con niveles altos de hemoglobina.
- Se utiliza una escala llamada "score de kingi" para cuantificar la severidad de los signos y síntomas asociados al síndrome.



Consecuencias

- La alta viscosidad sanguínea debido a la eritrocitosis excesiva tiene un impacto en la regulación y función vascular.
- Los signos y síntomas neurológicos están asociados a una inflamación vascular causada por la alta viscosidad sanguínea.
- El mal de montaña crónico puede presentar, como hipertensión arterial y síndrome metabólico.

EJERCICIO AERÓBICO

01 Realizar ejercicio durante 8 semanas puede tener resultados similares a los obtenidos con la acetazolamida.

02 Es una alternativa no farmacológica para prevenir y manejar el mal de montaña crónico.

03 No pone en riesgo la salud y tiene un efecto significativo en la reducción de los síntomas.

ACETAZOLAMIDA

La acetazolamida reduce los síntomas del mal de montaña crónico. (Bajo prescripción médica)



DIETA RICA EN ANTIOXIDANTES



Implementar este tipo de sistema en **salud ocupacional** es importante para **maximizar la operatividad del trabajador** y cuidar su salud.

Somos líderes en salud ocupacional conoce todo lo que podemos hacer por tu empresa en:

[CONTÁCTANOS](#)

Proyecto en colaboración con: