

## 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

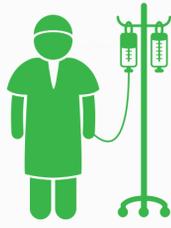
Investigar los cambios fisiológicos causados por la hipoxia (bajo nivel de oxígeno) ambiental.



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](#)