

Vai viajar para a Bolívia?



Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS
Organização Mundial da Saúde - OMS

Ministério
da Saúde



EDITORA MS/CGDI/SAA/SE - Brasília - DF - OS 1229/2003

Bem-vindo. Este é um país acolhedor e de contrastes!

A Bolívia é um país andino com cidades situadas entre 100 e 4.200 metros acima do nível do mar (manm), com climas que vão desde o calor tropical até os frios desérticos.

Cidades Elevadas

Quando você chegar a cidades elevadas como La Paz, sede do governo boliviano, situada entre 3.600 e 3.800 (manm), lembre-se:

- A pressão e a concentração do oxigênio (O_2) no ambiente é importante para o processo de respiração das células do organismo.
- A pressão e concentração de O_2 ao nível do mar é de 159 mmHg e a pressão de O_2 na cidade de La Paz é de 105 mmHg.

Fonte: Bolívia, Instituto Boliviano da Altura. 2000.

Para uma pessoa procedente de uma localidade ao nível do mar, durante os três primeiros dias de estada em grande altitude, pode ocorrer dois tipos de situação:

- **Aclimatar-se normalmente.** Como resultado de um processo fisiológico, ou seja, o organismo se ajusta automaticamente para assegurar a sua oxigenação. Na maioria dos casos, isso passa despercebido. Em alguns casos, pode manifestar-se um aumento transitório das frequências respiratória e cardíaca.
- **Ter dificuldades para aclimatar-se.** Isso ocorre em um número reduzido de pessoas muito sensíveis à hipóxia (diminuição na concentração de oxigênio) ou com antecedentes de doença respiratória ou cardíaca, cujos sintomas podem incrementar-se em altitudes, com exercícios físicos não programados ou frio intenso. O tabagismo e a obesidade são, do mesmo modo, fatores favorecedores da dificuldade de aclimação.

A maioria das pessoas consegue aclimatar-se sem perceber!

Mal de Altura

As dificuldades de aclimação são conhecidas como **Mal de Altura** ou **Mal de Montanha** (Sorojchi). Os principais sintomas que podem aparecer são:

- Dor de cabeça, náusea, falta de apetite, sensação de plenitude gástrica, vômito, insônia, vertigem, dificuldade respiratória não relacionada a esforço e diminuição da quantidade de urina.

Medidas Aconselháveis

Em viagens para lugares de grande altitude, é aconselhável:

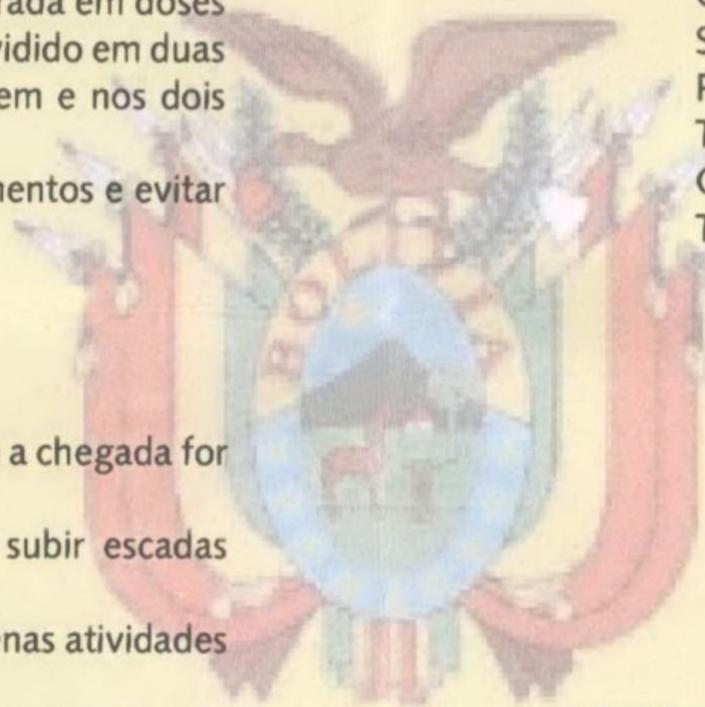
- Dispor de **Acetazolamida** (Diamox®) para ser administrada em doses de 500 mg por dia. Pode-se tomar esse medicamento dividido em duas doses diárias, um dia antes da viagem, durante a viagem e nos dois primeiros dias de estada na altitude.
- Durante o vôo, consumir quantidades pequenas de alimentos e evitar bebidas alcoólicas.

- Agasalhar-se ao chegar ao aeroporto, especialmente se a chegada for em vôos noturnos ou de madrugada.
- Evitar esforços ao chegar, como carregar malas ou subir escadas rapidamente.
- É preferível repousar no mínimo 12 horas e realizar apenas atividades moderadas no dia da chegada.
- É recomendável abster-se de fumo, bebidas alcoólicas, café e outros estimulantes durante os primeiros dias de estada.
- Durante a aclimação, é preferível ingerir comidas leves em pouca quantidade. Refeições de caráter social ou de trabalho devem ser realizadas no horário do almoço.
- Em caso de dor de cabeça intensa, pode-se administrar analgésicos do tipo paracetamol em tabletes de 500 mg, a cada 6 ou 8 horas, ou ibuprofeno em doses de 200 mg, a cada 8 horas.
- Se a dor de cabeça for muito intensa e for acompanhada de náusea ou vômito, é recomendável utilizar balão de oxigênio e consultar um serviço médico.

- Estando sob tratamento médico por qualquer condição, consulte seu médico acerca das doses dos medicamentos durante sua estada em zona de altitude e, em caso de dúvidas, mantenha seu tratamento habitual.
- O mal-estar por falta de aclimação apresenta-se durante os três primeiros dias de estada na altitude. Moléstias posteriores podem ter outras origens e requerem consulta médica.

Principais cidades da Bolívia e suas altitudes em relação ao nível do mar:

Cidade	Altitude (manm)
La Paz	3.577 m
Cochabamba	2.558 m
Santa Cruz	416 m
Oruro	3.709 m
Sucre	2.790 m
Potosí	3.976 m
Tarija	1.866 m
Cobija	202 m
Trinidad	155 m



Obrigado por visitar a Bolívia!

Mais informações:

Calle Victor Sanjinez, n.º 2.678, Ed. Barcelona, 6.º piso,
(Sopocachi Plaza España)

Tel.: (591-2) 412465

Fax: (591-2) 412598

Casillas: 9790-2504

La Paz – Bolívia

E-mail: pwrbol@bol.ops-oms.org

Site: www.ops.org.bo