

La Roja jugará por primera vez en El Alto, a 4.150 metros de altura: médicos explican efectos adversos

“Se siente como si estuviera ansioso y alguien podría experimentar la sensación de miedo”

Alza de presión sanguínea, taquicardia, cansancio, ahogo. Son algunas de las reacciones posibles del esfuerzo.

MARCO VALERIA

La Roja de Ricardo Gareca puede quedar este martes, definitivamente, fuera del Mundial, si es que no se consiguen puntos en Bolivia. La situación es difícil y más aún por las condiciones ambientales. La federación altiplánica estableció como sede del partido, a las 16 horas chilena, el estadio de El Alto, a 4.150 metros sobre el nivel del mar. Hasta el ciclo anterior los equipos nacionales jugaban en el Hernando Siles, a 3.637 metros de altura, lo que ya provocaba estragos en el rendimiento físico de los jugadores. Ahora habrá que ver cómo impacta esta condición ambiental a los chilenos.

“Es una altitud atípica, lo sabemos. Ya en La Paz uno no estaba acostumbrado y ahora con 500, 600 metros. Pero eso no significa que no se pueda ganar. Creo que debemos adaptarnos a las circunstancias y hacer un partido interesante”, dijo Gareca antes del match.

¿Pero qué efectos tiene la altura? “A mayor altitud hay menor presión parcial de oxígeno. Eso sig-



Gareca reconoció que jugar a tanta altura es atípico, pero que no es obstáculo para ganar.

nifica que hay menos moléculas de oxígeno disponibles para respirar. En la práctica, uno anda ahogado, como lo pudo sentir cualquier persona que haya ido a La Paz, Cusco o algún volcán o montaña en Chile”, explica Javier Carvajal, doctor de la Unidad de Medicina Deportiva de la Clínica Meds, médico de montaña y andinista.

¿Y cómo la falta de oxígeno afecta al organismo?

“Al exponerse a esta altitud, al haber menos oxígeno disponible, el cuerpo inicia respuestas al proceso

de aclimatación. Lo que pasa es que el cuerpo se estresa y se declara en alarma, por lo que activa mecanismos para obtener oxígeno que le permita funcionar. Básicamente, se libera adrenalina y por eso uno respira más agitado y se presenta la sensación de estar un poquito ahogado. Y frente a un poquitito de sobre-esfuerzo la persona se agita más. La liberación de adrenalina acelera el pulso. O sea, se está con taquicardia y sube la presión sanguínea. Todo eso provoca que la persona tiene menor capacidad para hacer

ejercicio y el rendimiento baja”.

¿Se libera adrenalina porque uno se asusta o para optimizar la actividad del cuerpo?

“Es una respuesta del cuerpo orientada a mantener el transporte de oxígeno. Entonces uno libera adrenalina de manera inconsciente, bombea más rápido el corazón y se distribuye más oxígeno. Se siente como si estuviera ansioso y alguien podría experimentar la sensación de miedo. El cuerpo tiene algunos receptores, en las carótidas, de cuánto oxígeno estamos transportando”.

Diego Amenábar, traumatólogo del equipo de medicina deportiva de la Clínica Universidad de Los Andes y diplomado en medicina deportiva del Comité Olímpico Internacional, agrega que “a medida que vamos ascendiendo, disminuye la presión atmosférica y hay menos oxígeno”, por lo que al haber menos oxígeno “te cansas más rápido y es más difícil concentrarse”.

¿Qué otros efectos hay?

“Tienes menos apetito, te duele la cabeza y te mareas. Esto es algo que ocupan los bolivianos para su ventaja. Cuando uno vive a esa altura el cuerpo se adapta y aumenta la concentración de sangre y tienes mayor capacidad de transporte de oxígeno, por lo que esa gente no siente los efectos. El que no está adaptado tiene más dificultad para jugar. Incluso la pelota se siente más liviana, le pegas y tiene menos control, porque tiene menos resistencia atmosférica y se siente como un globo. Le pegan y se va para arriba”.