



La aclimatación

La aclimatación es el proceso fisiológico de adaptación que desarrolla el organismo cuando se encuentra expuesto a una situación constante de reducción de oxígeno (hipoxia) debido a la disminución de la presión atmosférica que caracteriza los lugares en altura.

Las respuestas fisiológicas ante la hipoxia son de varias formas, e implican por ejemplo el aumento de los glóbulos rojos en la sangre (hematocrito), modificaciones en el sistema hormonal, aumento de la frecuencia cardíaca, modificaciones en los tejidos musculares, etcétera.

En el alpinismo con el término aclimatación nos referimos a las técnicas que el alpinista ocupa para acostumbrarse a las alturas, sobre todo arriba de los 4 000 metros para evitar las molestias del [mal de montaña](#) o problemáticas más graves como los [edemas](#). Estas técnicas consisten básicamente en acercarse gradualmente a los lugares de altura, con paradas frecuentes y, posiblemente, pasando la noche en altura.

En los años cincuenta la aclimatación se llevaba a cabo por medio de una lenta progresión de 300 a 400 metros diarios. Se creía que el cuerpo necesitaba de mucho tiempo para adaptarse y por esto el ascenso era muy lento. Además, hasta 1978 (fecha en la que Reinhold Messner subió por primera vez un ochomil sin oxígeno) se creía que el hombre no podía subir más de 8 000 metros sin el auxilio del oxígeno suplementario.

En los últimos quince años, era del alpinismo del alto rendimiento, se ha descubierto que el cuerpo humano no puede soportar por mucho tiempo el desgaste que comporta la exposición a la altura. No obstante, las capacidades del hombre arriba de los 8000 metros están reducidas un 90% aproximadamente (por supuesto, sin oxígeno suplementario), y es necesario que el ascenso no se prolongue demasiado. En estas condiciones, lo que diferencia a un alpinista de una persona normal es la capacidad de caminar con 10 a 15 pasos (en lugar de 3 a 5) antes de parar para descansar.

La técnica “diente de cierra”

Es la técnica más efectiva para lograr la aclimatación indispensable y llevar a cabo una expedición a las montañas más elevadas de la Tierra (Himalaya, Karakorum, Andes, Rocky Mountains de Alaska). Antes que nada, para subir un ochomil es necesario armar el campo base entre los 4 800 metros y los 5 500. En el campo base se llevará a cabo la parte más larga de la aclimatación (algunos días o semanas).

La técnica “diente de cierra” consiste en evitar ascender constantemente y liñar hacia arriba, sino subir, dormir y bajar al campo base. El día que sigue volver a salir al campo 1 y seguir hasta el campo 2 y regresar. De esta forma se seguirá subiendo y bajando.

Es importante no ir rápido en esta fase: la velocidad hace que los riesgos aumenten, facilitando el mal de montaña o edemas (se puede morir de edema cerebral o pulmonar).

Aun es útil fraccionar las etapas: llegando al campo preestablecido, descargar la mochilla y subir unos 100 a 150 metros más y regresar a dormir al campo.

Tras la fase de aclimatación sobreviene la de degradación en la que nuestro organismo empieza a deteriorarse. Por esto hay que evitar permanecer mucho tiempo a alturas extremas (por encima de 6 500 msnm).



Escuela de Alpinismo y Rescate Italiana
Tullio Vidoni

Recuperación

El campo base de las montañas entre 7 000 y 8 000 metros está ubicado entre 4 000 y 5 000 metros, por esto, contrario a lo que comúnmente se piensa, no es un lugar idóneo para descansar y recuperar después de un ascenso y en vista de otro. El nuevo método inventado por los rusos (extraordinarios alpinistas) consiste en bajar hasta los 3 000 metros y recuperarse en un lugar que tiene varias ventajas, como tener más oxígeno y mayor humedad (el aire en altura es extremadamente seco), agua de mejor calidad (¡la de fusión es como la del radiador del coche!), acceso a comida natural (en lugar de estar comiendo todo el tiempo sopas deshidratadas y barras), además ofrece la posibilidad de descansar mentalmente, evitando que cada mañana, al salir de la tienda, se presente constantemente delante de nosotros la montaña que tenemos que escalar.

Autor: Franco Grasso
info@italiantrek.com