

INFORMATIVO SOBRE DOENÇAS DE ALTA ALTITUDE

Este informativo fornece informações sobre doenças de alta altitude, inclusive doença aguda das montanhas (DAM), edema cerebral de grande altitude (ECGA) e edema pulmonar de alta altitude (EPGA). Aqueles que viajam para altitudes elevadas devem estar cientes dos sintomas e tratamentos para doenças de alta altitude.

DOENÇA AGUDA DAS MONTANHAS (DAM)

A DAM é caracterizada por um grupo de sintomas que pode ocorrer quando uma pessoa se desloca para altitudes elevadas muito rapidamente. A ocorrência de DAM é comum em altitudes elevadas (75 por cento das pessoas terão sintomas leves em altitudes acima de 3.048 metros). A gravidade da DAM depende da mudança de altitude, taxa de ascensão, esforço físico e variabilidade individual. É importante observar que os sintomas da DAM em altitudes abaixo de 1.981 metros podem ser resultado de outras condições, como doenças causadas pelo calor ou pela desidratação.

SINTOMAS DA DAM

Os sintomas da DAM podem incluir dor de cabeça leve, perda de apetite, náusea, tontura, insônia e fadiga. Esses sintomas diminuirão com o tempo à medida que o corpo se habitua à altitude. A aclimação geralmente leva entre dois e quatro dias. Se os sintomas piorarem enquanto a pessoa estiver de repouso na mesma altitude, ela deve descer imediatamente para uma altitude mais baixa e receber tratamento médico adequado.

O QUE FAZER SE UMA PESSOA ESTIVER COM SINTOMAS DE DAM

Embora a DAM não seja grave e os sintomas geralmente sejam leves e administráveis, ela pode se desenvolver para um ECGA ou EPGA, que pode ser fatal se não for tratada imediatamente. Pode ser necessário que uma pessoa com sintomas de DAM desça para uma altitude mais baixa ou simplesmente faça uma pausa na altitude atual, e espere melhorar antes de continuar subindo. Se as condições piorarem, a pessoa deve descer imediatamente (de 305 a 610 metros) para uma altitude mais baixa. Aspirina ou paracetamol podem ser tomados para dores de cabeça. Se a pessoa tiver algum medicamento prescrito, ela pode tomá-lo e os sintomas geralmente diminuirão depois de 12 a 24 horas.

EDEMA CEREBRAL DE GRANDE ALTITUDE (ECGA)

O ECGA é caracterizado pelo inchaço do tecido cerebral causado pelo acúmulo de fluidos em altas altitudes. Pouco se sabe sobre os processos fisiológicos exatos que levam ao acúmulo de fluidos no cérebro.

SINTOMAS DO ECGA

Os sintomas de ECGA podem incluir fadiga extrema, perda de coordenação, dor de cabeça severa, mudanças incomuns na personalidade (como violência ou preguiça), náusea, confusão e anormalidades respiratórias que causam distúrbios de sono moderados a graves. Os sintomas mais graves podem incluir convulsões, coma e derrame. O ECGA pode ser fatal se não for tratado imediatamente depois que os sintomas forem observados.

EDEMA PULMONAR DE GRANDE ALTITUDE (EPGA)

O EPGA é o resultado do acúmulo de líquido nos pulmões. O líquido do corpo se acumula nos pulmões devido à pressão baixa do ar em altitudes mais altas e por causa de mudanças fisiológicas no corpo que não são completamente compreendidas. O líquido se acumula nas regiões alveolares do pulmão, onde o oxigênio do ar entra na corrente sanguínea. Como a presença desse líquido inibe a troca de oxigênio e porque o ar em altitudes mais elevadas tem menos oxigênio disponível, a quantidade de oxigênio no sangue diminui significativamente. À medida que essa condição se torna mais grave, ela pode causar uma grande variedade de problemas, inclusive prejudicar a função cerebral e até mesmo provocar a morte. O EPGA pode ocorrer em pessoas que se deslocam rapidamente para altitudes elevadas, acima de 2.438 metros, especialmente quando dispendem muito esforço.

SINTOMAS DO EPGA

Os sintomas do EPGA podem incluir fadiga extrema, falta de ar (mesmo em repouso), respiração superficial e rápida, tosse, aperto no peito, deficiência visual, letargia, lábios e unhas azuis ou cinzas. A pessoa também pode ficar confusa ou agir de modo irracional devido à falta de oxigênio que atinge o cérebro.

O QUE FAZER SE UMA PESSOA ESTIVER APRESENTANDO SINTOMAS DE ECGA OU EPGA

O diagnóstico antecipado é essencial para um tratamento eficaz. Uma pessoa que apresenta sintomas de ECGA ou EPGA deve imediatamente descer de 610 a 1.219 metros para uma altitude mais baixa. Depois de estar em uma altitude mais baixa, a pessoa deve ser levada a um hospital para receber o tratamento adequado.

PESSOAS EM RISCO DE DOENÇAS DE ALTA ALTITUDE

Qualquer pessoa que viaje para grandes altitudes está em risco de DAM, ECGA e EPGA. Estar em ótimas condições físicas não oferece proteção. Não é a altitude em si, mas a mudança na altitude que explica a maioria dos sintomas. A taxa de ascensão também é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças de altas altitudes — quanto mais rápida a subida, maior o risco. Irregularidades biológicas, genéticas e cardíacas, problemas pulmonares e variações de estilo de vida também tem um papel importante na gravidade e no aparecimento de doenças de alta altitude. Qualquer pessoa que tenha vivenciado uma doença de alta altitude no passado deve evitar viajar para altas altitudes.

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

Uma subida lenta e gradual, que permite ao corpo se aclimatar em estágios ao longo de alguns dias, minimizará o risco de desenvolver doenças de alta altitude. Evitar o esforço excessivo, diminuir a ingestão de sal e aumentar a ingestão de carboidratos na dieta também pode reduzir o risco. O medicamento prescrito acetazolamida também pode ser usado como tratamento preventivo para a DAM. Evite ir diretamente de uma altitude baixa para uma

altitude superior a 2.743 metros em um dia. Assim que estiver acima de 2.743 metros, mude a altitude do período de descanso para não mais do que 488 metros por dia e planeje um dia extra de aclimação para cada 1.006 metros de altitude alcançada. Reduza o risco fazendo uma viagem de um dia para uma altitude mais elevada e retorne a uma altitude mais baixa para dormir.

Pessoas com certas condições médicas preexistentes podem ter que evitar viajar ou passar muito tempo em altitudes elevadas. Antes de planejar uma viagem para um local de altitude elevada, consulte um médico se você tiver uma doença cardíaca ou pulmonar, se tiver diabetes ou se estiver grávida.

REFERÊNCIAS

Peter H. Hackett e David R. Shlim, "Altitude Illness," em *CDC Yellow Book 2020*: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2020/noninfectious-health-risks/high-altitude-travel-and-altitude-illness>, acessado em 29 de dezembro de 2021

Travel at High Altitude, 2008: <https://www.medex.org.uk/the-medex-book/>, acessado em 29 de dezembro de 2021

Para mais informações sobre esse assunto, ligue para a Risk Management Division [Divisão de Gestão de Risco]:

- 1-801-240-4049
- 1-800-453-3860, ramal 2-4049 (ligação gratuita nos Estados Unidos e no Canadá)

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS