



LA MONTAÑA: RIESGOS MÉDICO-NUTRICIONALES Y PREPARACIÓN NUTRICIONAL Y DEPORTIVA

Dr. Aritz Urdampilleta

Preparador Físico y Asesor Científico-Nutricional de ElikaEsport

Investigador del Grupo de Rendimiento y Nutrición Deportiva. Universidad Isabel I



A raíz de que este año ha tocado ser **el 11 de Diciembre el DÍA INTERNACIONAL DE LAS MONTAÑAS**, hemos decidido hacer esta entrada de modo que sea de utilidad para todos aquellos Turistas o Alpinistas que pasarán sus navidades en la montaña o pretendan realizar alguna expedición a lo largo de este año.

La montaña es un espacio en la que el ser humano siempre ha tenido contacto con ella, pero que en la actualidad cada vez menos relación se tiene debido entre otras, a la industrialización. No obstante cada vez más turistas o alpinistas acuden a la montaña con la intención de encontrar un poco de tranquilidad y algunos otros también, con el fin de conseguir algún reto personal en la ascensión de una montaña de elevada altitud.

En España mucha gente acude a los Pirineos, Picos de Europa, Sierra Nevada, Navacerrada....bien a esquiar o bien a hacer senderismo o alpinismo, en las que las cotas superan los 2000 m de altitud. A partir de estas cotas uno no está exento de riesgos médico-nutricionales, debido a la deshidratación, posibles congelaciones, mala condición física...



Para ir a medias-altas montañas (2000-4500 m-) se necesita tener en consideración, aspectos tan cruciales como: 1) Los Riesgos Médico-Nutricionales, 2) Estrategias Dietético-Nutricionales y de Hidratación y 3) Preparación Física Previa.

RIESGOS MÉDICO-NUTRICIONALES

En la media y alta montaña entre los riesgos médico-nutricionales podemos encontrar: **deshidratación, desequilibrios hidroelectrolíticos, hiponatremia, congelaciones debido al frío y estado de hidratación inadecuada, Mal Agudo de Montaña, Edema Pulmonar, Edema Cerebral...**

Entre los riesgos médicos que más problema suele dar en los turistas y montañeros, suele ser el **Mal Agudo de Montaña (MAM)**. Esta enfermedad benigna se suele tomar como un antecedente a posibles edemas cerebrales si esta no se controla.

La **prevalencia del MAM suele ser alta, entre 25-65% a altitudes entre 3000-5500 m**, aunque suele darse a cotas más bajas, entre 2000-3000 m si se duerme a estas cotas. La patología aparece frecuentemente a las 6-12 horas después de la estancia a altitudes medias-elevadas y la sintomatología habitual suele ser: fatiga generalizada, pérdida de apetito, dolores de cabeza, insomnio...

Para evitar este problema es necesario hacer ascensiones progresivas, y se recomienda no ascender más que 500 m cada día a partir de los 2500-3000 m de altitud. Esto llevará a una aclimatación paulatina y poder tolerar mejor la altitud.

También ha estudios que alegan que es eficaz entrenar en **tiendas de hipoxia intermitente** para el preacondicionamiento a la media-alta montaña y poder prevenir el MAM, así como poder ejercitarse más intensamente en la media-alta montaña.

Desde el punto de vista farmacológico, se suele utilizar bajo prescripción médica (en alpinistas/turistas con antecedentes del MAM) la **Acetozalamida**, que se empieza a tomar esta un día antes de ascender a la altitud y se sigue tomando esta en los primeros 2-3 días de estancia en altitud. Una vez aclimatado no es efectivo este fármaco además de ser diurético.

Para evitar las congelaciones, deshidratación, desequilibrios hidroelectrolíticos, no cabe duda que seguir un **protocolo de hidratación** adecuado es necesario, aspecto clave en la montaña.

ESTRATEGIAS DIETÉTICO-NUTRICIONALES

Desde las estrategias dietético-nutricionales, comentar que es muy poco frecuente que los alpinistas se alimenten como los deportistas. En los montañeros y alpinistas es muy frecuente observar comidas como: bocadillo de chorizo, queso maduro, latas de anchoas...cuando lo importante en la montaña es la toma de hidratos de carbono y llevar una óptima hidratación.

Pero ¿cómo ha de alimentarse un montañero o alpinista?



Ha de llevar sobre todo **alimentos ricos en hidratos de carbono** y tener en cuenta que estas pese poco, para no sobrecargar el peso de la mochila.

Como norma general se recomienda llevar alimentos para picar como: picos de membrillo, fruta secada, panecillos salado, pan de higos, galletas dulces saladas con poca grasa, algunas gominolas y geles... Por otra parte para las comidas principales como el desayuno, comida y cena, suele ser importante tomar alimentos caldosos como: compota de leche desnatado con avena, pasta china o arroz, puré de patata con leche o calcos variados con fideos, verduras, tapioca... y complementar estas con unas dosis de proteínas a través de los lácteos semidesnatados, pescado enlatado, embutido magro envasado o huevo el polvo.

Algunos alpinistas llevan batidos recuperadores con polvos de proteína de suero para mezclar con papillas de cereales u otros azucres. Esto puede ser interesante para expediciones de larga duración.

Y la hidratación? ¿Cómo ha de ser?

Los montañeros y alpinistas, a ser que sea posible debería de **hidratarse con al menos 0,5l/ hora de actividad física**. Las bebidas recomendables serían las **Bebidas Isotónicas**, que llevan una mezcla de azucres (6-9%) y sodio (0,5-0,7 g/l).

Esta **Bebida Isotónica** se puede hacer **casera** se puede hacer en casa, con una **mezcla de Sacarosa + Fructosa + Sal + Bicarbonato Sódico con un saborizante como zumo de limón...**

Es muy importante una óptima hidratación ya que si esto no se hace bien el montañero o el alpinista reducirá mucho su rendimiento, la susceptibilidad a tener MAM aumentará e incluso las posibilidades de congelaciones aumentarás debido a la deshidratación y falta de regulación de la temperatura corporal adecuada.

PREPARACIÓN FÍSICA DEL MONTAÑERO-ALPINISTA

Aunque el mejor entrenamiento sea ir a la misma montaña a realizar actividad física específica, no cabe duda que según las últimas evidencias, los montañeros también ha de entrenar de una forma más sistematizada y realizar un trabajo de acondicionamiento físico general y muscular (Urdampilleta, 2015).

Según las últimas investigaciones el montañero necesita:

- Entrenar al menos 1-2 veces a la semana, trabajo de Fuerza-Resistencia o Fuerza-Máxima (según fase de la temporada)
- Hacer trabajo de Fuerza Específica en Cuestas-Escaleras o Escalada Deportiva, al menos 1 vez a la semana.
- Realizar trabajo Aeróbico de Larga duración 2-4 veces/ semana, contando con 1-2 días de Trekking por la montaña con una duración de 4-12 horas.



Esto quiere decir que el montañero o alpinista casi ha de entrenar a diario para estar bien preparado.

Por otra parte en los entrenamientos ha de **acostumbrarse y educarse a una adecuada hidratación** (0,5-0,75l/hora) con Isotónicos para que siga con esta costumbre en la montaña.

A su vez se ha visto que **entrenar en las tiendas de hipoxia** asegura al alpinista que no tenga tanto riesgos del Mal Agudo de Montaña por los efectos de la altitud y tenga el alpinista mayor rendimiento deportivo.

Referencias

Urdampilleta A. *Alpinismo y Expediciones a Grandes Altitudes: Fisiología, Nutrición y Entrenamiento Deportivo*. Editorial ElikaEsport. 2015. <http://elikaesport.com/index.php/products/42-libros/131-libro-alpinismo-y-expediciones-a-grandes-altitudes>