

CEFALEA: EJERCICIO Y ALTURA

Por Dra Andrea Marengo

En distintos ambientes podemos presentar cefaleas, entiéndase –cefalea- por dolores de cabeza.

Las cefaleas pueden ser de múltiples causas, siendo las más frecuentes las cefaleas migrañosas, seguidas por las cefaleas tensionales. Existen cefaleas infrecuentes, como son la cefalea del ejercicio, la cefalea de altura, la cefalea del avión y la cefalea del buceo.

Quienes vivimos en zonas cordilleranas, vemos con más frecuencia la realización de actividades de montaña para todo público. Es por ello que me centraré principalmente en actividades como running y trekking. Hoy, nuestras montañas debido al aislamiento social y preventivo son escenario de la actividad recreativa principal.

Cuando ascendemos por encima de los 25000 msnm (metros de altura con respecto a nivel del mar), nuestro organismo experimenta cambios fisiológicos adaptativos para suplir la disminución de la presión parcial de oxígeno atmosférico. Recordemos que, a nivel del mar la concentración de oxígeno es de 20,9%, el cual disminuye al ascender, en altitud.

Como les decía, existen cambios adaptativos en nuestros organismos a fin de tolerar mejor la disminución parcial de oxígeno. Entre ellos, se encuentran principalmente un aumento de la frecuencia respiratoria, frecuencia cardíaca, cambios en el equilibrio ácido base y aumento de los glóbulos rojos que son los encargados de oxigenar nuestro cuerpo. Estas adaptaciones se producen en forma inmediata y otras en forma más tardías como el aumento de glóbulos rojos o eritrocitosis. Cuando estos mecanismos de compensación fallan, comienza lo que se llama Mal Agudo de Montaña. Este se caracteriza por cefalea, trastornos gastrointestinales, vértigo, fatiga/debilidad y trastornos del sueño.

Así, la cefalea de altura, es aquel dolor de cabeza que se produce por encima de los 2500 msnm, caracterizada por un dolor Bilateral, Frontal o frontotemporal, de carácter opresivo, con una Intensidad leve o moderada, la

Publicado en HAY QUE DECIRLO CON LIBERTAD N° 33

www.hayquedecirlo.com

cual se agrava por el ejercicio, el movimiento, el esfuerzo, la tos, o al inclinarse. Esta se desarrolla entre las primeras 24 hs de ascenso, una altitud por encima de 2.500 msnm (a nivel del mar), y desaparece a las 8 hs del descenso de altitud.

Existen factores de riesgo para el desarrollo de la CA: susceptibilidad individual, ritmo de ascenso, la historia previa de mal de montaña, habitar a menos de 900 m.s.n.m., ejercicio intenso, deshidratación, obesidad, edad y enfermedad cardiopulmonar previa.

Esta cefalea se desarrolla por un Edema de Cerebro por altitud. Por ello, es muy importante evitar los factores de riesgos y conocerla.

La cefalea de altura es el síntoma cardinal del Mal Agudo de Montaña (soroche, apunamiento). Generalmente y en la mayoría de los casos se resuelve con hidratación y descendiendo en altitud, sin complicaciones, pero existen situaciones extremas que favorecen la conformación de edema cerebral por altitud, hipertensión endocraneana, trombosis cerebral y muerte de la persona.

La otra gran cefalea, poco conocida, es cefalea por ejercicio. Sus características principales son pulsátil, bilateral, comienza dentro de los 30 minutos posteriores al inicio del ejercicio en más de la mitad de los pacientes. Con una duración de 5 minutos a 48 horas; siendo de menor duración en adolescentes. Se resuelve espontáneamente en meses o años. Existen reportes que informaron que los dolores de cabeza por ejercicio, en general, aumentaron con una menor condición física medida por VO₂ máximo (consumo de oxígeno máximo), concluyendo que ocurre más en atletas o personas no entrenadas que en personas entrenadas. Esta cefalea es auto limitada y se resuelve en la mayoría de las personas en cuestión de meses a años. Algunos expertos recomiendan un período de calentamiento prolongado antes de un ejercicio, o un aumento gradual del ejercicio de semanas a meses.

Es por ello que debemos tener en cuenta los dolores de cabeza. Si te ocurre, consulta siempre con un profesional que te guíe. No minimices los síntomas, no consideres la cefalea como algo “normal” que “ya se te va a pasar”. Ante la duda, y esto me atrevería a decir que deberíamos aplicarlo a toda la sintomatología del paciente, es mejor una consulta “en vano”, que un gran lamento real, por haberse dejado estar.

Programa del curso

<http://fcm.uncuyo.edu.ar/cursos/item/runners-en-altura>



Curso de posgrado
RUNNERS EN ALTURA

Inicio 12 de Abril **últimas vacantes** Duración 3 meses
Dra.andreamarengo@gmail.com

+54 9 261-4859-28

UNCUYO
UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CUYO

FCM
FACULTAD DE
CIENCIAS

Comparto el video de "inicio" del PRIMER CURSO INTERDISCIPLINARIO DE RUNNERS EN ALTURA. En el mismo hago además, mención a la posibilidad de inscripción aun vigente utilizando el correo electrónico: dra.andreamarengo@gmail.com donde podrán hacer el trámite aunque el Curso este iniciado. También comparto el link de mi canal de YouTube, en donde haremos un seguimiento del Curso, novedades, responderé preguntas e informaré temas de la Especialidad.

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=aOY8F3VEkW4>

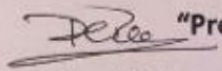
El Comité Científico del 51° Congreso Argentino de Neurología certifica que el trabajo
"Cefalea de altura- mal de montaña- observaciones realizadas en el Cerro Aconcagua de la
Cordillera de los Andes"

De los autores

Marengo A., Zavala H., Saravia B., Cayo M., Roge I., Dispartí D., Salgado P., Nadaner J., Rainone
V., Antonietti A., Donato S.

División de Neurología, Hospital Luis Lagomaggiore, División de Neurología, Hospital José M.
Ramos Mejía, División de Bioquímica clínica, Hospital Luis Lagomaggiore, División
Neonatología Hospital Español, División Andinismo y Conservación de Áreas Naturales
Protegidas, Instituto de Educación Física Jorge E. Coll, División de Emergencias, Centro
Provincial N°31, Asociación de Medicina para la Altura, (AAMPA), Servicio Médico del Parque
Provincial Aconcagua, Centro de Investigación en Salud Poblacional CISAP, Hospital Durand,
Stanford University Online High School.

ha sido galardonado con el premio



Dr. Ricardo Reisin
Presidente Comité Científico
51° CONGRESO ARGENTINO DE NEUROLOGÍA

"Premio Vocación Neurológica"



Dra. Sandra Uppera
Presidenta
51° CONGRESO ARGENTINO DE NEUROLOGÍA

Premio Vocación Neurológica Dra. Andrea Marengo