



ALTITUDE O QUE ACONTECE COM O SEU CORPO ACIMA DOS 3.000 METROS?

Viajar para locais como Cusco, no Peru, vai muito além do turismo. A altitude expõe o organismo a um ambiente de menor oferta de oxigênio, exigindo adaptações imediatas do sistema cardiovascular e respiratório.

O corpo responde com aumento da frequência cardíaca, da ventilação e, em muitos casos, da pressão arterial. É uma resposta fisiológica esperada, mas que nem sempre é bem tolerada.

É importante diferenciar os perfis. O indivíduo saudável pode apresentar apenas sintomas leves e transitórios. Já pacientes com hipertensão, doença coronariana ou outros fatores de risco exigem maior atenção, pois a altitude pode descompensar condições previamente estáveis.

Os sintomas mais comuns incluem dor de cabeça, cansaço, tontura e piora do sono. Em situações mais relevantes, podem surgir falta de ar, queda de desempenho físico e até dor no peito; sinais que merecem avaliação.

Do ponto de vista médico, a altitude não é uma contraindicação absoluta para a maioria das pessoas. Mas também não é um ambiente neutro. Existe um estresse fisiológico real, principalmente acima dos 2.500 a 3.000 metros.

Situações em que é necessário evitar a viagem:

- doença coronariana instável ou sintomas recentes (ex.: dor no peito recente),
- hipertensão não controlada,
- insuficiência cardíaca descompensada,
- arritmias não controladas,
- doença pulmonar moderada a grave,
- anemia significativa.

Antes de viajar, esteja com sua avaliação médica atualizada. Porque, na altitude, não é só o destino que importa, é estar saudável para aproveitar a experiência com segurança.