

LA ACLIMATACION A REGIONES ALTAS PUEDE ACELERARSE

C. Mario Galarza Guzman

**U.M.S.A. - Fac. Medicina - Instituto Boliviano
de Biología de Altura**

El organismo humano se caracteriza por contar con aptitudes de acomodarse a diversos ambientes de la tierra. Constituyendo la aclimatación en terminos de habitat , el proceso biológico de acomodarse a un “nuevo habitat” en un tiempo corto. En cambio, la adaptación es el proceso de ajustes, fisiológicos, hematológicos, Bioquímicos e inclusive anatómicos. Se adquiere esta capacidad en tiempo prolongado a fin de llevar una vida de confort biológico en un determinado ambiente. En el marco de estos mecanismos existen tambien, las reaclimataciones Y readaptaciones que constituyen reinducciones, reactivaciones de mecanismos adquiridos en un pasado. Estas capacidades plantean conductas diversas, según la edad, sexo, hábitos, poblaciones (razas).

Los sujetos que en algún momento de su vida hubiesen hecho contacto con la altura por tiempo corto o prolongado (sensibilización de biosensores), responden, se comodan de nuevo más facilmente a los ambientes de altitud (mecanismo de reinducción biológica). En cambio, los sujetos que por “primera vez” ingresan a un medio de baja presión atmosférica, requieren de tiempos más prolongados para aclimatarse (7,10 días).

Siendo los tiempos de aclimatación, uno de los factores cuestionados por la FIFA, se plantea una estrategia que podria permitir una aclimatación más acelerada a 3,600 m.s.n.m. Esta estrategia, tiene su asidero en las experiencias logradas en estudios realizados por Hausleber Jersy en atletas procedentes de 2.277 m de altitud, que sometiendose a exposiciones intermitentes de 4.000 a 256 y 4.000 m.s.n.m. respectivamente. Según Galarza y Col. estás exposiciones implican, ganancias metabólicas traducidas en la mejor calidad de transportadores de oxígeno, mejor biodisponibilidad de glucosa y por ende generación de moduladores de oxigenación.

MODELO ESTRATEGICO DE ACLIMATACION



Los choques violentos a dos o más ambientes diferentes en presión atmosférica, exacerbaban los mecanismos de aclimatación, induce a los genes de regulación deprimidos, ES LO QUE SE LLAMA DESPERTAR DE GENES DORMIDOS, DESBLOQUEO DE OPERADORES.