

# Condicionantes de la aclimatación en Tenerife

DR. A. SERRANO SALAGARAY.

Como se sabe, las Islas Canarias están situadas a los 27 grados de Latitud Norte, ligeramente por encima del Trópico de Cáncer y por lo tanto en zona subtropical. Méjico, bien estudiado bajo el punto de vista de la aclimatación, está situado a los 20°, ó sea, ligeramente por debajo de ese mismo Trópico. Las Canarias están bañadas por la corriente Norte Ecuatorial y situadas en el Atlántico en orientación, como para que los alisios actúen sobre ella benéfica-mente, más en Tenerife, con la circunstancia orográfica de su altitud que impiden el paso de la zona norte a la del sur, puesto que el techo de nubes queda al nivel de los 1.200 a 1.700 metros, da a la isla una doble y dispar fisonomía climática. Mas lo que a nosotros nos interesa es que la zona teidiana, es decir, el Cono, Las Cañadas y las Crestas que le circundan quedan marginadas de su influencia presentando un clima que pudiéramos aproximar al continental. Así pues existen grandes diferencias de temperatura día-noche, además de las que se establece entre el nivel del mar y la media altura de por encima de los 2.200 metros. Hay un alto grado de insolación, escasa humedad y acusada reflexión solar, lumínica y térmica, ya que hay que contar con la naturaleza volcánica del terreno, formado por basaltos, traquitas y fonolitas, así como por material muy evolucionado de los terrenos de lapilázuli, conocido con el nombre de zahorra, que tiene la particularidad, por su porosidad, de absorber rápidamente las precipitaciones siempre escasas a lo largo del año, sin dejar que se evapore. No hay por tanto, ninguna corriente de agua superficial.

Los montañeros de la Isla nos desenvolvemos en tres zonas, cuales son los primitivos pilares isleños en su sentido orogénico de Anaga y de

Teno, con altitudes entre los 1.000 a 1.400 metros y esta zona teidiana a la que hemos hecho referencia con alturas entre los 2.200 y 3.500 metros, existiendo un desnivel entre Las Cañadas y el Pico de 1.500 metros, siendo además muy acusado el desnivel de subida a pie desde el arranque de nuestras partidas, teniendo en cuenta la abrupta topografía de sus hondos y desquiciados barrancos, muy distintos de los que aquí se tienen por tales.

CASTELLO y otros investigadores en Medicina de Montaña, han dado la cota de los 2.600 metros como aquella en que se inician los síntomas de inadaptación, pero tengo por rebajada tal altitud, si contamos con el hecho insular que nos hace cambiar desde el nivel del mar a los 2.200 metros en una hora de transporte, por lo cual el cambio barométrico es brusco y con ello la presión parcial del oxígeno, base como todos sabéis de la difusión a nivel alveolar y de su aprovechamiento los citocromos de las mitocondrias celulares, se resiente.

Nosotros no creemos que esto influya hasta producir Mal de Montaña sistemáticamente, pero sí en bastantes casos a disociación de su sintomatología y en todo caso, a una baja en el rendimiento físico, a lo que contribuye además la índole escombrada del terreno. Por otra parte, hemos de considerar como factores colaterales de la adaptación, la índole del equipo de vestir y la alimentación y en ambos aspectos se da por lo general una acusada diferencia entre el insular y el foráneo, ya que el primero sabe que no se necesitan en ningún caso ropas acolchadas, sino que basta con algún elemento ligero impermeable, pero con la suficiente hol-

gura como para admitir de un lado ropa de jerseys de lana o algodón o de otro permitir que el sudor no se pegue al cuerpo y por lo tanto a la ropa interior, con el brusco enfriamiento.

En cuanto a la alimentación el insular entrenado cuenta con una dieta habitualmente hidrocarbonada, con lo cual cuentan con una base metabólica favorable para la resíntesis del ATP esencial para el mejor ejercicio muscular.

Nosotros, en nuestra prolongada permanencia en aquella zona, por razones familiares, hemos comprobado otra realidad, cual es la necesidad de proveerse de un lubricante nasal para los vestíbulos nasales y de algún mucolítico, dado que en las vías respiratorias altas se produce una desecación obstructiva que dificulta el establecimiento del normal ritmo respiratorio nasal, protector de los bronquios. Y en cuanto al descanso, esta desecación de las fauces se ve incrementada por la indudable influencia electromagnética que altera el equilibrio psico-neurológico perturbando el sueño.

De otra parte es sabido que entre los mecanismos adaptativos a la altura en situación de ejercicio, fundamentalmente está la regulación del caudal respiratorio y que en los aclimata-

dos esto se logra con mayor facilidad y rapidez por una sensibilización de los centros bulbares al gradiente ácido del líquido cefalorraquídeo, que establece un más profundo tono posicional del pulmón y una taquipnea. Esto es lo que creo que le sucede a los insulares que con habitualidad se desplazan a aquellas alturas, en contraste con los residentes. Y esto lo hemos podido comprobar al coincidir montañeros adiestrados, con amigos que sin serlo se animaron a acompañarnos, viendo como absoluta y relativamente daban mejor rendimiento.

Y por último queríamos dejar constancia de los frecuentes síndromes asociados de deshidratación e insolación o golpe de calor que pueden llegar a producir manifestaciones confusionales subdelirantes, bajo el cual el individuo continúa marchando con un automatismo peligroso por lo accidentado del terreno. Esto nos ha ocurrido en la cubeta geológica de la Caldera de Taburiente en La Palma, en donde además la recepción del calor es tan acusado si no se descansa en las horas de pleno sol, y aún, durante los meses que no sean los escasos invernales, que el ambiente caluroso agota decisivamente al establecerse una derivación hacia la piel en detrimento de la irrigación visceral y muscular.