

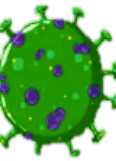


SINTOMATOLOGÍA DE LA HIPOXEMIA E INFLAMACIÓN INDUCIDA POR EL COVID-19

- ✓ Diversas lesiones pulmonares
- ✓ Síndrome de distrés respiratorio agudo
- ✓ Puede conllevar a fallos agudos respiratorios

REACCIONES FISIOLÓGICAS AL LLEGAR A ALTITUD

- ✓ ↑ Estrés pulmonar, cardiovascular y renal
- ✓ Inmunosupresión
- ✓ ↑ Susceptibilidad de contraer COVID-19



ANTES DE VIAJAR A ALTITUD

- ✓ Test COVID-19
- ✓ Examen médico (evaluación cardiológica, pulmonar y en atletas que hayan pasado el COVID-19 examen de las secuelas infecciosas sistémicas)
- ✓ Analítica (serie blanca, ferritina, marcadores inflamación)
- ✓ Test incremental maximal midiendo SO_2 , FC y respuesta ventilatoria.
- ✓ Test de ejercicio en hipoxia ideal (repasar infografía Test de Richalet)

DURANTE EL VIAJE Y CONCENTRACIÓN

- ✓ Ser precavidos durante viaje y estancia (guantes, máscaras,...)
- ✓ Incremento gradual volumen/intensidad
- ✓ Cambios bruscos en SO_2 y FC reflejarán respuestas desadaptativas
- ✓ Evaluar diariamente T^a , gusto y tacto (síntomas COVID-19)

AL REGRESAR DE ALTITUD

- ✓ Nuevo examen médico
- ✓ Evitar entrenamiento grupal
- ✓ Tapering