

OPINIÓN

La altitud: una ventaja natural para aclimatados



“Se juega donde se vive”. Una sentencia breve y precisa es la que está escrita sobre el pasto sintético del estadio Municipal de Villa Ingenio, ubicado en El Alto de La Paz (Bolivia), a 4.150 metros de altitud, y donde la selección boliviana de fútbol, goleó por 4 a 0 a su par de Venezuela. El estadio autorizado por la Conmebol, supera en 550 metros de altitud al estadio Hernando Siles de La Paz, lugar donde históricamente Bolivia jugaba de local. Este hito es el partido de fútbol de selecciones más alto del mundo, y donde los locales aprovecharon su ventaja, asociada principalmente a una menor disponibilidad de oxígeno (hipoxia hipobárica), que al nivel de altitud donde se realizó el encuentro, la capacidad aeróbica máxima se reduce en al menos un 25%. En el encuentro, la posesión del balón de Bolivia fue de 57% vs. el 43% de Venezuela.

El nuevo director técnico de Bolivia, Óscar Villegas, quien debutó en ese partido, consideró que una mayor altura, era una ventaja insuficiente si no contaba con jugadores aclimatados a ese entorno. Entonces, renovó su plantel con 80% de jugadores que juegan en la altura. Entre ellos hubo seis jugadores de Always Ready (club con sede en El Alto), e igual número del Bolívar, de La Paz. Sin duda, esta fue una estrategia que aumentó las ventajas de competir en ese entorno.

“Al momento de planificar eventos se recomienda conocer las respuestas biomédicas a la altitud al momento de la planificación”.

Dr. Eduardo Peña,
 director Centro de
 Investigación en
 Medicina de Altura
 Universidad Arturo Prat

Aparte de la hipoxia hipobárica, existe una menor “densidad” del aire, por lo que los países y tiros requieren de una precisión específica a la que deben acostumbrarse los futbolistas.

El estadio Municipal de Villa Ingenio (el segundo más alto del mundo tras el Daniel Alcides Carrión en Cerro de Pasco, Perú, 4.338 m) parece ser la sede que mantendrá Bolivia como local, a pesar de las preocupaciones para la salud de la comunidad deportiva internacional pero que no son respaldadas categóricamente por estudios científicos.

Al momento de planificar eventos sean de tipo deportivos, laborales, turísticos o militares (entre otros), se recomienda conocer las respuestas biomédicas a la altitud al momento de la planificación, además de seleccionar personas aclimatadas a la altitud o prepararlas para ese ambiente.