

¿Viaja usted a Bolivia?...

Cuando una persona llega del nivel del mar a la altura, durante los primeros tres días de estadía pueden ocurrir dos tipos de situaciones:

- **Aclimatarse normalmente.** Como resultado de un proceso fisiológico, es decir que el organismo se ajusta automáticamente para asegurar su oxigenación y funcionamiento. En la mayoría de los casos esto pasa desapercibido. Sin embargo, a veces puede manifestarse un incremento transitorio de la frecuencia respiratoria y de la frecuencia cardíaca.
- **Tener dificultades para aclimatarse.** Esto ocurre en un número muy reducido de personas que son muy sensibles a la hipoxia (disminución en la tensión de oxígeno en el aire inspirado) o con antecedentes de enfermedad respiratoria y/o cardíaca cuyos síntomas pueden magnificarse en la altura, con la actividad física o el frío intenso. El tabaquismo y la obesidad son, asimismo, factores favorecedores de la dificultad para aclimatarse.
- **Cuando ocurren dificultades para aclimatarse,** esto es conocido como MAL DE ALTURA o MAL DE MONTAÑA (Sorojchi en aymará).

Los principales síntomas que pueden presentarse incluyen:

- Dolor de cabeza, náusea, falta de apetito, sensación de plenitud gástrica, vómito, insomnio, vértigos, dificultad respiratoria sin relación con el esfuerzo, y disminución de la cantidad de orina.

Cuando usted viaja a la altura, es aconsejable:

- Disponer de ACETOZOLAMIDA (DIAMOX®) para ser administrada en dosis de 500 mg. por día. Ud. puede tomar este medicamento dividido en dos tomas diarias, la primera toma un día

antes del viaje; otra en el día del viaje y los dos primeros días de estadía en la altura otra toma.

- Durante el vuelo, consuma cantidades pequeñas de alimento y evite las bebidas alcohólicas.
- Abrigarse al llegar al aeropuerto, especialmente si arriba en vuelos nocturnos o de madrugada.
- Evite esfuerzos al llegar, como cargar maletas o subir escaleras de prisa.
- Es preferible guardar reposo por lo menos 12 horas y realizar solo actividades moderadas el día de llegada.
- Es recomendable abstenerse de fumar, beber alcohol, café y otros estimulantes durante los primeros días de su estadía.
- Durante la aclimatación se sugiere ingerir comidas ligeras y en poco volumen, si debe participar en comidas sociales o de trabajo, trate de realizarlas en el horario de almuerzo, nunca por la noche.
- En caso de dolor de cabeza intenso puede administrarse analgésicos del tipo del Paracetamol en tabletas de 500 mg. cada 6 u 8 horas o del Ibuprofeno en dosis de 200 mg. cada 8 horas.

• Si el dolor de cabeza es muy intenso y se acompaña de náusea o vómito, es recomendable utilizar balón de oxígeno, y consultar a un servicio médico.

• Si usted está bajo tratamiento regular por cualquier condición, consulte a su médico acerca de la dosis de los medicamentos durante su estancia en la zona de altura, y en caso de duda mantenga su régimen habitual.

• Las molestias por falta de aclimatación se presentan habitualmente durante los 3 primeros días de estadía en la altura, molestias posteriores pueden tener otros orígenes y requieren consulta médica.



La Representación OPS/OMS en Bolivia le da la más cordial bienvenida

PRINCIPALES ZONAS GEOGRAFICAS

CARACTERISTICAS GENERALES DE BOLIVIA

Bolivia está situada en el centro de América del Sur, considerado por muchos como el corazón de América del Sur, entre los 57 grados 26 minutos y 69 grados 38 minutos, de longitud occidental del Meridiano de Greenwich y los paralelos 9 grados 38 minutos y 22 grados 53 minutos de latitud sur, cuyos límites son: al norte y este con Brasil, al sur con la Argentina, al oeste con el Perú, al sud este con el Paraguay y al sudoeste con la República de Chile.

Tiene una superficie de : 1.098.581 km² (424.194 millas²). Población aproximada : 9.000.000 de habitantes. Densidad de Población: 7.5 habitantes por Km²

DIVISION POLITICA

Bolivia está dividida en 9 departamentos. Constitucionalmente la capital de la República es Sucre en el departamento de Chuquisaca y la sede de gobierno es la ciudad de La Paz, en el departamento de La Paz.

PRINCIPALES ZONAS GEOGRAFICAS

Departamento	Capital	Altura m. s/nivel del mar	Clima en °C		Código telefónico de área(*)
			Mínima	Máxima	
Beni	Trinidad	155	22	28	3
Cochabamba	Cochabamba	2.558	10	24	4
Chuquisaca	Sucre	2.790	7	21	4
La Paz	La Paz	3.627	-2	18	2
Oruro	Oruro	3.709	-5	14	2
Pando	Cobija	202	20	32	3
Potosí	Potosí	3.977	-4	15	2
Santa Cruz	Santa Cruz de la Sierra	416	18	30	3
Tarija	Tarija	1.866	17	23	4

* Código de país 591



GOBIERNO

Bolivia es un Estado Unitario Democrático. Gobernado por tres poderes: el Poder Ejecutivo, el Poder Legislativo y el Poder Judicial. El periodo presidencial es de cinco años.

EDUCACION

Según la Constitución Política del estado de Bolivia, "La educación, es la más alta función del Estado", "Debiendo de ser fomentada la cultura en el pueblo". Se garantiza la libertad de enseñanza bajo la potestad del Estado, el que promoverá la educación vocacional y la enseñanza profesional técnica.

IDIOMA

El idioma oficial es el español (castellano), pero se reconoce también como tales al Aymará, el Quechua y el Guaraní. Existen también grupos étnicos que hablan diferentes dialectos en los departamentos del Beni, Pando y Santa Cruz parte de Tarija y Chuquisaca.

RELIGION

El estado reconoce y profesa la religión Católica, Apostólica y Romana. Garantiza el ejercicio de todo otro culto. Las relaciones con la Iglesia Católica están regidas mediante concordatos y acuerdos entre el Estado Boliviano y la Santa Sede.

HORA

La hora oficial en relación al meridiano de Greenwich es de 4 horas menos (GMT-4), (UTC-4), No tiene el cambio de hora en el transcurso del año, (no se tiene horario de verano ni de primavera).

MONEDA

El signo monetario del país es: El Boliviano. (Bs.-)

Boliviano (Bs. 1. = 100 centavos).

Billetes Bs. 10, 20, 50, 100 y 200.

Monedas: 10, 20, 50 centavos y 1, 2 y 5. Bs.-

TARJETAS DE CREDITO VALIDAS

American Express, Visa, Master Card y Eurocard.

CONEXIONES CON EL EXTERIOR

Para el acceso por vía aérea se cuenta con dos aerolíneas nacionales importantes: Lloyd Aéreo Boliviano (LAB) y AeroSur. Así mismo, otras aerolíneas extranjeras llegan al país con frecuencias diarias y semanales: American Airlines, Lan Chile, Taca, Varig, TAM MERCOSUR, entre otros.

Aunque Bolivia es mediterránea, el acceso marítimo a Bolivia se realiza directamente al Océano Pacífico por los puertos de Arica y Antofagasta en Chile, e ILO, Matarani y Moliendo en el Perú. Por el Océano Atlántico se utilizan los puertos de Santos en el Brasil, Rosario y Buenos Aires en la Argentina, y Nueva Palmira en el Uruguay. Debemos señalar que la hidrovía Paraguay-Paraná está adquiriendo importancia en el mercado nacional, puesto que por ella se pueden exportar productos Bolivianos a países situados en el Océano Atlántico.