

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO EN GRAN ALTURA GEOGRÁFICA

Usted se expondrá a gran altura geográfica (3.000 metros sobre el nivel del mar) y, a modo de prevenir las molestias y las posibles complicaciones en relación a la condición de riesgo en la que se encontrará, además de contribuir a su sensación de bienestar, le recomendamos lo siguiente.



Antes de subir a faena

- Coma liviano la noche previa al ascenso, al igual que al desayuno.
- Evite el consumo de alcohol desde 24 horas previas al ascenso.
- Postergue el ascenso si está enfermo en especial con cuadros respiratorios (resfrío, gripe, faringitis, etc.)
- Evite fumar o al menos disminuya la cantidad de cigarrillos que fuma desde el día anterior a su ascenso.
- Duerma al menos 8 horas previas al ascenso.

Durante el ascenso

- Beba líquido, en especial agua mineral sin gas.

Durante su permanencia en altura geográfica

- Si debe realizar esfuerzo físico, ejecútelo en forma lenta y moderada.
- Beba al menos 2,5 litros de agua y/o bebidas no alcohólicas, no gasificadas.
- Ingiera alimentación liviana, especialmente de noche (evitar grasas y carnes).
- Evite consumir grandes cantidades de alimentos de una sola vez.
- Abrígueuse, usando vestimenta y calzado adecuado, a modo de evitar la exposición al frío.
- En caso de desarrollar su trabajo con exposición al sol, use protector solar y lentes con protección UV.
- Si es portador de alguna enfermedad crónica NO debe suspender los medicamentos indicados por su médico.
- Si presenta alguna molestia física tales como cefalea, dificultad para dormir o respirar, disminución de la cantidad de orina, entre otras, diríjase de inmediato al policlínico de la faena para ser evaluado por un profesional.

Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas

|| Sede Corporativa Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4850, Estación Central || Tel. (56.2) 2787 9000 ||

Decreto 28
Calidad de vida
saludable en ambientes
con hipobaría

Objetivo corporativo: entregar a trabajadores, instrumentos de apoyo a la gestión de capacitación que deben desarrollar, para que en forma simple, práctica y efectiva se cumpla con la "Obligación de Informar los Riesgos Laborales", a los trabajadores; según lo establecido en el artículo 21 del D.S. 49/69 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social.

1 | Introducción

Los ambientes extremos son aquellos ambientes en que las condiciones de presión, temperatura, humedad y gravedad son diferentes a las habituales.

Ello implica desafíos que pueden afectar el estado de salud y desempeño de las personas en diversos grados, según la tolerancia individual.

2 | Calidad de vida

"Percepción personal de un individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses".

(Organización Mundial de la Salud, 1994).

3 | Recomendaciones para los Trabajadores

Alimentación.

Antes de subir a faena:

- Comer liviano la noche previa al ascenso, al igual que el desayuno.

Durante la permanencia:

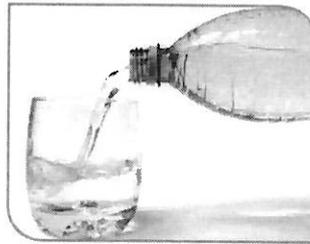
- Se recomienda que durante las comidas prefiera arroz, cereales, fideos y carnes blancas (pollo, pavo, pescado) de modo de mantener los niveles de azúcar en la sangre estables.



- Evitar consumo de frituras, cerdo y derivados, huevo mantequilla y carnes rojas.
- No comer grandes cantidades de alimento de una sola vez.

Hidratación.

- Las condiciones en gran altura favorecen la deshidratación. Es recomendable beber abundante líquido durante el ascenso y la permanencia en altura.
- Es recomendable beber al menos 2,5 litros de agua y/o bebidas no alcohólicas, no gasificadas.
- Evitar el uso de medicamentos que hagan orinar (diuréticos).



Sueño.

- Evitar el consumo de estimulantes: cafeína, alcohol, drogas.
- Evitar fumar.
- Evitar comidas abundantes y de difícil digestión en la noche.
- No ingerir demasiados líquidos en la noche para evitar ir al baño.
- Reducir la activación antes de intentar dormir (leer ayuda).
- Intentar dormir al menos 7 horas.

Otras recomendaciones:

- Evitar consumo de tabaco.
- Al menos disminuir la cantidad que fuma desde el día anterior y durante la permanencia en altura geográfica.
- Evitar consumo de drogas (Algunas drogas como la cocaína son capaces de producir infartos).
- Esto puede llevar a que el trabajador no pueda volver a trabajar en altura geográfica.
- El consumo de drogas puede producir alteraciones físicas y mentales (memoria, capacidad de concentración) que pueden alterar el desempeño en las faenas aumentando las probabilidades de accidentes y el deterioro de la calidad de vida.

CONTRAINDICACIONES PARA EL TRABAJO A GRAN ALTITUD



Insuficiencia cardíaca de cualquier origen (con o sin tratamiento).

Bloqueo completo de rama izquierda (BCRI), Bradicardia extrema (menor de 40x³) o Extrasístoles ventriculares sin evaluación cardiológica.

Bloqueo AV de segundo o tercer grado, sin tratamiento.

Arritmia Completa por Fibrilación Auricular y Flutter, con o sin tratamiento.

Angina inestable o Síndrome anginoso con o sin tratamiento.

Síndrome de Wolf-Parkinson-White sin tratamiento o sintomático.

Síndrome de Brugada tipo II o III.

Miocardiopatía hipertrofica o dilatada, de cualquier origen.

Bloqueo bifascicular o trifascicular.

Cardiopatía congénita cianogénica.

Portador de Marcapaso no controlado, o con riesgo de exposición a grandes campos electromagnéticos.

Taquiarritmia sin tratamiento.

Hipertensión Arterial sin tratamiento y/o descompensada. Cifras tensionales sobre 139/89 derivar a estudio correspondiente para diagnóstico.

Hipertensión Pulmonar.

Taquicardia paroxística supraventricular sin tratamiento.

Infarto agudo al miocardio con disfunción ventricular.

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica con insuficiencia respiratoria y/o hipertensión pulmonar.

Enfermedad bular.

Diabetes Mellitus no compensada. Para Diabetes Mellitus Tipo I y II debe contar con informe que acredite tratamiento y control, más Hb Glicosilada menor a 7%.

Insuficiencia renal crónica con Clearance calculado menor de 60 ml/min (fórmula Cockcroft-Gault).

Accidente vascular encefálico de origen isquémico o tromboembólico.

Epilepsia con crisis en último año.

Apnea del sueño sin tratamiento.

Obesidad con Índice de Masa Corporal mayor de 35.

Hipertrigliceridemia mayor de 500 mg/dl no tratada.

Índice de riesgo cardiovascular basado en el índice de Framingham igual o mayor de 10% sin Test de Esfuerzo y sin tratamiento de factores de riesgo cardiovascular.

Índice de riesgo cardiovascular basado en el índice de Framingham entre 6 y 9 % e IMC entre 30 y 35, sin Test de Esfuerzo.

Patologías psiquiátricas mayores como Esquizofrenia y Adicciones.

Enfermedad tromboembólica, con o sin tratamiento.

Hemoglobinemia absoluta mayor de 18,5 gr/dl en hombres y mayor de 17,5 gr/dl en mujeres.

Anemia, con Hemoglobinemia menor de 12 gr/dl en hombres y menor de 11 gr/dl en mujeres.

Anemia falciforme.

Antecedentes de Edema pulmonar o cerebral agudo grave de montaña sin estudio de tolerancia a la hipoxia posterior al evento.

