

# Ficha de Apoyo Preventivo

## EXPOSICIÓN A HIPOBARIA



### 1 | Introducción

La Hipobaría es la disminución de la presión barométrica con respecto al nivel del mar. Esta condición se encuentra en faenas que se emplazan a más de 3000 mts. sobre el nivel del mar. Los trabajadores que desempeñen sus labores sobre la altitud mencionada pueden sufrir cambios fisiológicos reversibles por la disminución de la presión barométrica.

### 2 | Principales efectos sobre el Organismo

Se presenta hipoxia (disminución del aporte de oxígeno a las células) por hipobaría (disminución de la presión barométrica respecto del nivel del mar).

#### Mal agudo de montaña:

- Taquicardia (Aumento de frecuencia cardíaca).
- Aumento frecuencia respiratoria.
- Dificultad respiratoria.
- Cefalea (dolor de cabeza).
- Pérdida de apetito.
- Náuseas y vómitos.
- Fatiga.
- Dificultad para dormir.
- Edema pulmonar "acumulación de líquido en los pulmones".
- Edema cerebral "acumulación de líquido en el cerebro".

#### Efectos a largo plazo:

Policitemia (aumento de glóbulos rojos en la sangre).  
Apnea central del sueño y agravamiento de la apnea obstructiva del sueño.

### 3 | Faltas de control que aumentan el riesgo de daño a la salud.

- No realizar exámenes de aptitud a los trabajadores antes de subir a más de 3000 metros de altitud.
- Que los trabajadores no realicen chequeos preventivos de salud común de manera periódica.
- No disponer de equipos de oxigenación y profesionales de salud capacitados en su uso.
- No capacitar a los trabajadores de los riesgos de trabajar a más de 3000 metros.

### 4 | Recomendaciones

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos específicos de exposición laboral a altitud e hipobaría, así como de las medidas preventivas.
- Realizar exámenes de aptitud de los trabajadores para laborar a gran altitud, antes de su ingreso y según su periodicidad de control.
- Realizar evaluación de salud por aclimatación a la llegada a la faena, a las 24 y 48 horas, cuando aplique.
- Mantener a los trabajadores en programa de vigilancia de la salud.
- Todos los campamentos que estén ubicados a más de 3.000 msnm deberán disponer de medidas para la mitigación de la hipobaría, contar con equipos de oxigenación las que deberán ser aplicadas a todos los trabajadores que presenten alguna alteración fisiológica aguda o crónica. La administración de oxígeno para un trabajador deberá ser aplicada por personal de salud.