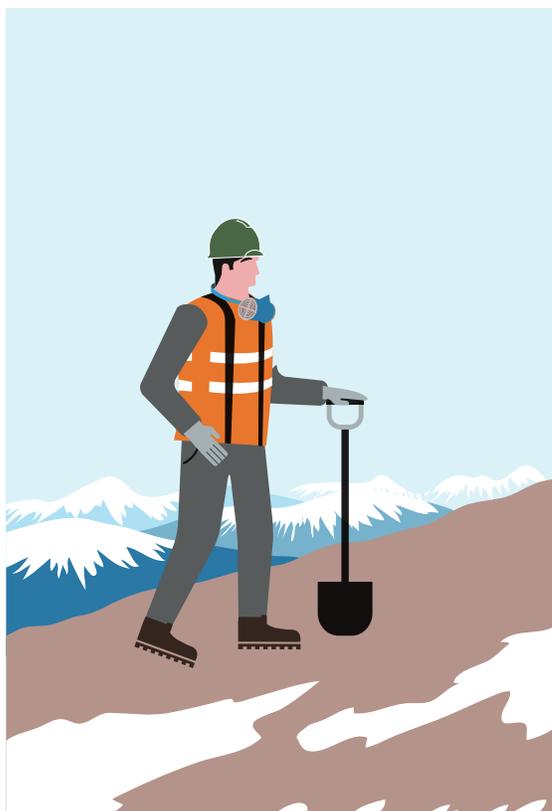




# PREVENIR LA HIPOBARIA INTERMITENTE CRÓNICA (HIC)

## ¿QUÉ ES LA HIC?

La Hipobaría Intermitente Crónica, es un conjunto de síntomas que se producen debido a la disminución de la presión parcial de oxígeno con la altura geográfica. Los más frecuentes son: aumento de la respiración y el pulso, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, coordinación deficiente, pérdida del razonamiento y agotamiento anormal.



## RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Para minimizar los riesgos de la exposición a hipobaría se recomienda considerar las siguientes prácticas:

- **Informar** a los trabajadores de los **riesgos y medidas de prevención**. Deben saber reconocer los síntomas de la deficiencia de oxígeno.
- Realizar a los trabajadores **exámenes de aptitud**.
- Realizar a los trabajadores **chequeo anual preventivo** de salud común.
- Mantener a los trabajadores en **programa de vigilancia de la salud**.
- **Contar con oxígeno** para tratar la hipobaría. Se debe acceder a estos equipos en forma rápida y fácil.
- Planificar el trabajo con ciclos que incluyan **pausas de descanso**.
- La supervisión debe mantener una **observación permanente del comportamiento**. Frente a cualquier síntoma, se debe suspender el trabajo y si es necesario **suministrar oxígeno**.

## ¿QUÉ CRITERIOS DEFINEN LA EXPOSICIÓN A HIC?

Los trabajadores expuestos a HIC son aquellos que **desempeñan sus labores sobre los 3.000 m.s.n.m. por más de 6 meses**, con una **permanencia mínima del 30 % de ese tiempo** en turnos rotativos a gran altitud y descanso a baja altitud.

## ¿QUÉ ES LA EXTREMA ALTITUD?

Son los **lugares sobre 5.500 m.s.n.m.**, en los cuales sólo pueden realizarse trabajos previa evaluación y autorización expresa y fundada de la autoridad sanitaria.



## NORMATIVA ASOCIADA

El Ministerio de Salud, ha elaborado el Decreto N°28/12, que modifica el D.S. N° 594/99, sobre condiciones sanitarias y ambientales básicas en los lugares de trabajo. Se establecen las medidas de prevención y protección de la salud para los trabajadores que laboran expuestos a HIC.



## CURSOS DE CAPACITACIÓN ACHS

Todos los trabajadores que realicen este tipo de labores pueden participar en los siguientes cursos:

**1**

CONSECUENCIAS Y MEDIDAS PREVENTIVAS POR EXPOSICIÓN A HIC

**2**

FORMACIÓN PARA BRIGADAS DE EMERGENCIA EN HIC