



Represented in Chile by the Universidad de Colonia

DOCUMENTOS PARA TRABAJOS SOBRE 5.500 m.s.n.m.

CERRO CHAJNANTOR, SAN PEDRO DE ATACAMA

GERENTE GENERAL: Jim Blair

FIRMA _____

INSTRUCTIVO CCAT- 006

SISTEMA DE PAUSAS PROGRAMADAS A 5.500 m.s.n.m.

 <p>CCAT-prime Represented in Chile by the Universidad de Colonia</p>	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO CCAT	Fecha Diciembre 2019
	SISTEMA DE PAUSAS PROGRAMADAS A 5.500 m.s.n.m.	Versión 01
		Página 1/4

Indice

1. Objetivo
2. Alcance
3. Responsabilidades
4. Definiciones
5. Procedimientos
6. Referencias

Elaborado por	Revisado por	Aprobado por
Raúl Aguilar	Pedro Correa Krumenacker	Jim Blair
Experto en prevención de riesgos laborales	Gerente de Construcción	Gerente General
Octubre 2019	Noviembre 2019	Diciembre 2019
 Firma	 Firma	 Firma

 <p>CCAT-prime Represented in Chile by the Universidad de Colonia</p>	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO CCAT	Fecha Diciembre 2019
	SISTEMA DE PAUSAS PROGRAMADAS A 5.500 m.s.n.m.	Versión 01
		Página 1/4

1. Objetivo

Programar pausas para mitigar los efectos de la extrema altitud, facilitando la aclimatación, la hidratación y recuperación de tareas con alta carga física. De este modo se da cumplimiento a uno de los requisitos exigidos por la Guía Técnica sobre la Exposición Ocupacional a Hipobaría Intermitente Crónica por Gran Altitud, de la Seremi de Salud, para trabajos sobre 5.500 m.s.n.m.

2. Alcance

Este instructivo debe ser conocido y aplicado por todo el personal que directa o indirectamente participe de las faenas de CCAT - prime realizando trabajos sobre los 5.500 msnm.

3. Responsabilidades

Gerencia de CCAT- prime, indica que el programa diario de trabajo en las obras de CCAT, del personal propio y de las empresas contratistas/subcontratistas se incluyan cuatro pausas.

4. Definiciones

Altitud extrema, sobre 5.500 metros sobre el nivel del mar.

Pausa: Tiempo mayor a 15 minutos de detención del trabajo, en el cual el trabajador se dedica a descanso, hidratación, alimentación, uso de servicios higiénicos, oxigenación en sala de recuperación, siesta oxigenada, etc.

5. Procedimiento

Programa de pausas se distribuyen entre las 08:00 a.m. u las 18:00 horas.

En las instalaciones de faenas, luego de recibir el equipo de oxigenación, charla de 5 minutos, instrucciones de trabajo u revisión de equipos se dispone una pausa de 15 minutos antes de ascender con el fin de completar un tiempo de re-aclimatación e hidratarse.

Luego de 2 horas de trabajo a extrema altitud, se indica una pausa a las 11:00 a.m., luego de otras 2 horas de trabajo viene la pausa de la hora del almuerzo. En la tarde a las 16:00, otra pausa de 15 minutos. Los últimos 15 a 20 minutos de la jornada ocurren a los 4.900

 <p>CCAT-prime Represented in Chile by the Universidad de Colonia</p>	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO CCAT	Fecha Diciembre 2019
	SISTEMA DE PAUSAS PROGRAMADAS A 5.500 m.s.n.m.	Versión 01 Página 1/4

mts. de altitud. En total se programará 1 hora y 45 minutos de pausas, con exposición a 5.500 mts. de altitud de no más de 8 horas.

Adicionalmente, para los puestos de trabajo que tienen un % CC sobre 30% por alta carga física, se le indicaran pausas intercaladas de acuerdo a las exigencias de sus tareas críticas.

6. Referencias

Guía Técnica sobre Exposición Ocupacional a Hipobaría Intermitente Crónica por Gran Altitud. Autorización sanitaria para trabajos sobre 5.500 msnm., página 20.

https://www.minsal.cl/sites/default/files/guia_hipobaria_altitud.pdf

 <p>CCAT-prime Represented in Chile by the Universidad de Colonia</p>	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO CCAT	Fecha Diciembre 2019
	SISTEMA DE PAUSAS PROGRAMADAS A 5.500 m.s.n.m.	Versión 01
		Página 1/4

7. Anexo

Registro de Exposición Progresiva Primera Semana a 5.500 metros de altitud

EVALUACIÓN INICIAL Y SEGUIMIENTO DIARIO			
Fecha:			
Nonbres y Apellidos:			
RUT:		Edad:	
Ocupación y puesto de trabajo:			
Sistema de Turno			
Altura Geográfica en lugar de trabajo			
a) LLEGADA:			
Presión Arterial:	_____ / _____		mmHg
Frecuencia Cardiaca:	_____	X´	
Saturación O2:	_____	%	
Resultado Encuesta Lake - Louise			
Indicación médica:	SI _____	NO _____	
b) A las 24 hrs:			
Presión Arterial:	_____ / _____		mmHg
Frecuencia Cardiaca:	_____	X´	
Saturación O2:	_____	%	
Resultado Encuesta Lake - Louise			
Indicación médica:	SI _____	NO _____	
c) A las 48 hrs:			
Presión Arterial:	_____ / _____		mmHg
Frecuencia Cardiaca:	_____	X´	
Saturación O2:	_____	%	
Resultado Encuesta Lake - Louise			
Indicación médica:	SI _____	NO _____	

 <p>CCAT-prime Represented in Chile by the Universidad de Colonia</p>	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO CCAT	Fecha Diciembre 2019
	SISTEMA DE PAUSAS PROGRAMADAS A 5.500 m.s.n.m.	Versión 01
		Página 1/4

Control diario por parte de personal de enfermería					
Signos / Síntomas	3er día	4to día	5to día	6to día	7to día
Frecuencia Cardíaca					
Frecuencia Respiratoria					
Saturación de Oxígeno (pulso oxímetro validado para altitud geográfica 5.600 m.s.n.m.)					
Presión Arterial					
Cefalea					
Náuseas					
Vómitos					
Fatiga					
Somnolencia					
Alteración del Humor					
Parestesia (hormigueo en extremidades)					
Paresia (pérdida de fuerza en extremidades)					
Disminución del apetito					

Firma del Trabajador

Firma responsable de los controles