



RECOMENDACIONES DE SALUD Y SEGURIDAD PARA CONDUCTORES QUE VIAJAN A ALTURA

La exposición de una persona a altura geográfica puede generar algunos cambios fisiológicos que en muchos casos no se perciben pero que afectan el rendimiento o pueden manifestarse con síntomas tan sutiles como tendencia al sueño. En otros casos puede presentarse el Mal de Altura o Soroche con dolor de cabeza, náuseas, mareos, etc.

Los efectos de la exposición a la altura se pueden disminuir o evitar siguiendo algunas recomendaciones:

1. El día previo a la subida debe acostarse temprano para tener suficientes horas de sueño/descanso. La cena debe ser ligera, baja en grasas y carnes. Prefiera carbohidratos como pan, arroz, fideos, papas y evite alimentos que producen gas así como bebidas gaseosas y alcohólicas. Asegure un buen funcionamiento intestinal. Si fuma, disminuya la cantidad. Tome un desayuno ligero.
2. Si no pudo descansar, no se siente bien, tiene fiebre, diarrea o un cuadro respiratorio agudo, **DEBE COMUNICARSE CON SU EMPRESA Y NO CONDUCIR ESE DIA.**
3. Recuerde, si no está acostumbrado a conducir en altura y no está adaptado a sus efectos, por su seguridad y la de sus pasajeros, no debe conducir directo a Antamina desde la costa sino pernoctar a una altura intermedia (Huaraz, Cajacay, Chiquián).
4. Durante el viaje detenga su vehículo en un lugar seguro y camine un poco cada dos horas. Lleve consigo agua natural, ingiera más de un litro diario y caramelos de limón, no chocolates. Evite gaseosas y café. Si debe ingerir alimentos, hágalo en cantidad moderada, evitando carnes y grasas. Escoja una dieta ligera, fácil de digerir. Puede tomar infusiones calientes para el frío pero recuerde no tomar Mate de Coca ni masticar hojas pues no está demostrado que ayuda para tolerar la altura y va en contra de la Política de Drogas de Antamina. No tome medicinas ni suplementos sin indicación de su médico, menos si se tratan de productos que pueden producir somnolencia como los antigripales, anti alérgicos y anti nauseosos (Gravol, Dramamine). Asimismo, evite esfuerzos físicos en la altura.
5. Si se siente somnoliento, parpadea o bosteza repetidamente, no continúe manejando. **DETENGASE INMEDIATAMENTE EN UN LUGAR SEGURO Y DESCANSE.**