



SALUD PARA EL PERSONAL AERONÁUTICO



*Departamento de Prevención de Accidentes
Sección Prevención*

Capítulo 1
Entendiendo el riesgo
cardiovascular



¿Ha tenido alguno de estos síntomas?

- 1.- Arritmias.
- 2.- Opresión o dolor de pecho.
- 3.- Mareos.
- 4.- Dificultad para respirar o aumento de la frecuencia.

Si su respuesta fue si, puede estar bajo la amenaza de uno de estos cuatro riesgos:



Siete maneras de mitigar estos riesgos y conseguir una salud cardiovascular óptima.

- 1.- ¡Haga ejercicio!
- 2.- Conozca sus niveles sanguíneos.
- 3.- Controle su presión sanguínea.
- 4.- Mantenga una dieta saludable.
- 5.- Conozca el riesgo de tener diabetes.
- 6.- Mantenga un peso saludable.
- 7.- No fume.



Capítulo 2 Cómo mantener una buena salud mental



Existen múltiples desafíos que el personal aeronáutico debe enfrentar durante su carrera que pueden generar estrés emocional y mental.



Cómo mantener una salud mental adecuada



- 1.- Mantenga la sociabilidad.
- 2.- Desarrolle distintas actividades.
- 3.- Estudie.
- 4.- Sea empático.
- 5.- Sea afectuoso.



Capítulo 3

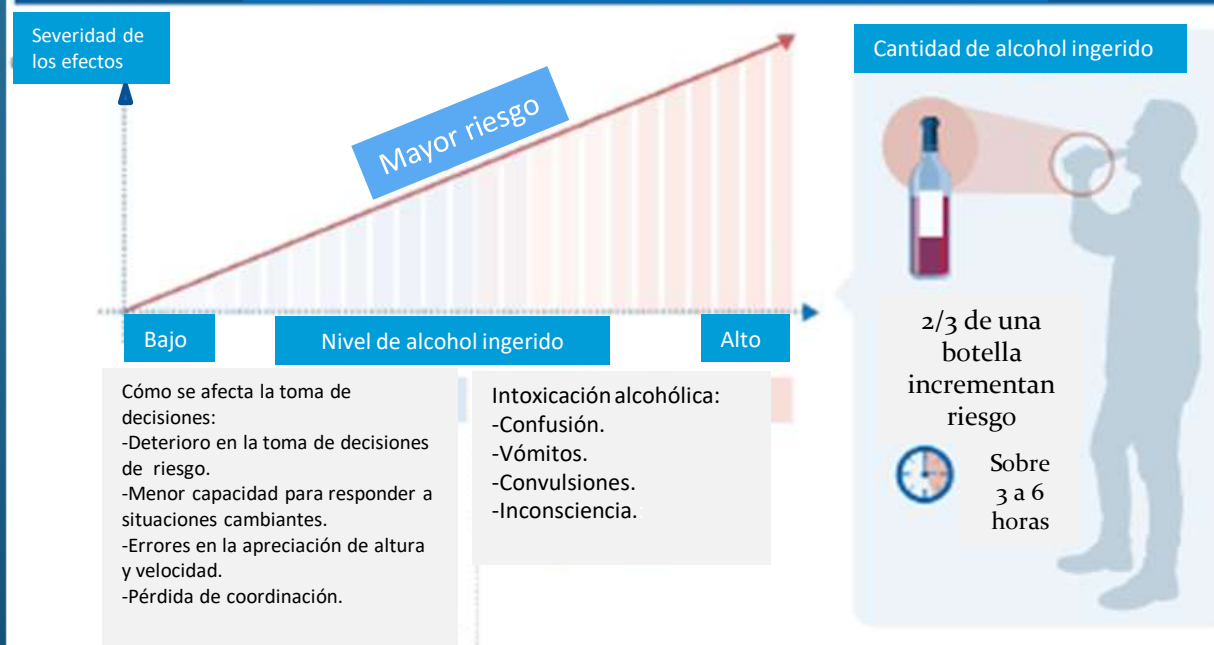
Impacto del alcohol y drogas en la salud y rendimiento



Existe un claro riesgo asociado al uso de alcohol y sustancias psicoactivas.

- 1.- Afectación del juicio y razonamiento.
- 2.- Problemas de coordinación motriz.
- 3.- Lentitud en las reacciones y visión doble.
- 4.- Errores en la apreciación de distancia y velocidad.

Riesgos inmediatos por la ingesta de alcohol



Nueve consejos prácticos para minimizar el riesgo de la ingesta de alcohol.

1 Evalúe sus hábitos de ingesta de alcohol

2 Cumpla con las políticas sobre alcohol de su compañía o club aéreo

3 Infórmese sobre las políticas sobre alcohol de su país

4 Conozca el grado de alcohol de las diferentes bebidas

5 Consumo razonable
Unidad: vaso pequeño, 12% volumen de alcohol

6 No beba en exceso
Los efectos de embriagarse pueden durar hasta **72 horas**

7 Tenga varios días a la semana sin ingerir alcohol

8 Mitigación del efecto inmediato del alcohol

9 Sepa donde pedir ayuda

9 formas prácticas para minimizar el riesgo del alcohol

Políticas Chile y EEUU por día(vino)

Niveles de alcohol en la sangre = 0 + 0.08 grs

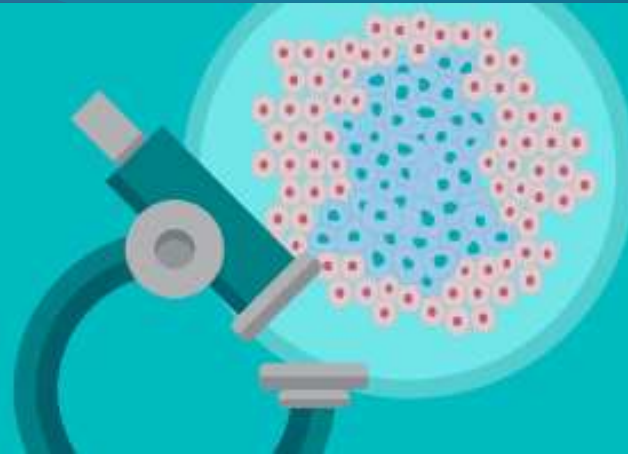
Bebida	% alcohol
Destilados	40%
Cerveza	5%
Vino	12%

País	Unidades por día (vino)
Chile	1
EEUU	2

Niveles de alcohol en la sangre	Unidades por día (vino)
0 +	4+
0.08 grs	5+

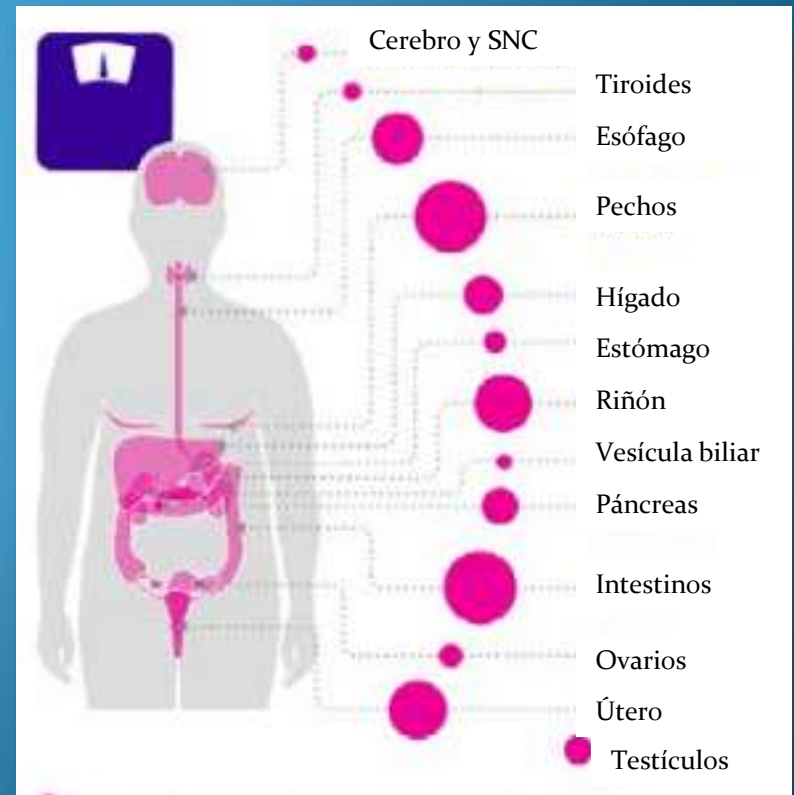
Capítulo 4

Qué debemos saber sobre el cáncer



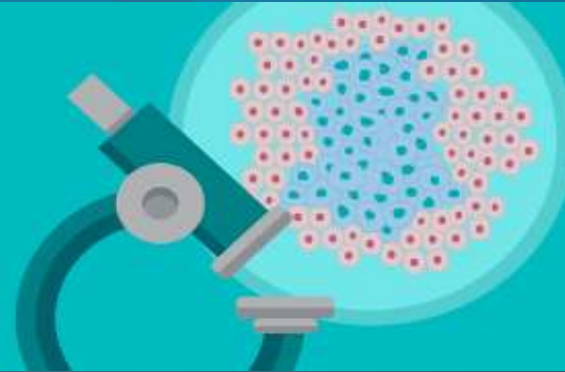
Posibles causas de cáncer:

- 1.- Índice de masa corporal elevado.
- 2.- Poca ingesta de frutas y vegetales.
- 3.- Falta de actividad física.
- 4.- Tabaco y alcohol.
- 5.- Radiación UV.



Capítulo 4

Qué debemos saber sobre el cáncer



Ocho maneras prácticas de minimizar el riesgo de cáncer:

- 1.- Dejar de fumar.
- 2.- Dieta saludable.
- 3.- Evitar sobrepeso.
- 4.- Hacer ejercicio.
- 5.- No ingerir alcohol.
- 6.- Evitar exposición al sol.
- 7.- Controles médicos/dentales periódicos.

Lista de chequeo

Cáncer de piel

Cómo disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de piel

<p>No se exponga al sol deliberadamente <input checked="" type="checkbox"/></p> 	<p>Manténgase a la sombra en las horas de mayor radiación <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>6 horas</p> <p>09:00 15:00</p> 	<p>Use ropa que cubra la piel <input checked="" type="checkbox"/></p> 
<p>Proteja su cabeza, cara y parte posterior del cuello <input checked="" type="checkbox"/></p> 	<p>Use bloqueador solar con factor 30 o mayor <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Protección contra UVA y UVB</p> 	<p>Evite el bronceado artificial <input checked="" type="checkbox"/></p> 

Capítulo 5

Cómo reducir el riesgo de lesiones músculo esqueléticas



En el personal aeronáutico, las lesiones músculo esqueléticas están entre las causales más comunes de pérdida de aptitud, con una duración breve o extensa, con el potencial de afectar la seguridad de vuelo por distracciones o disminuciones de aptitud.

Si bien el dolor de espalda es el problema músculo esquelético más importante, hay otro tipo de lesiones músculo esqueléticas que deben ser consideradas, como las relacionadas con actividades deportivas o actividades hogareñas.

Lesiones músculo esqueléticas más comunes

Dolor de espalda	Lesiones domésticas	Lesiones deportivas
<p>Mayor causa de molestias en pilotos</p> <p>Pilotos de helicópteros los más afectados</p>	<p>Illustration of a person in a blue shirt and black pants falling backwards down a set of stairs. A red spot on the lower back indicates the injury site. A circular inset shows a close-up of the spine with a red arrow pointing to the injury.</p>	<p>Illustration of a person in a blue shirt and black shorts running with a soccer ball. A red spot on the knee indicates the injury site. A circular inset shows a close-up of the knee joint with a red arrow pointing to the injury.</p>

Capítulo 5

Cómo reducir el riesgo de lesiones músculo esqueléticas



Maneras prácticas de reducir el riesgo de lesiones músculo esqueléticas:

- Haga actividad física. Evite el sedentarismo.
- Aumente en forma gradual las actividades deportivas.
- No haga ejercicio si no se siente bien.
- Busque siempre posturas ergonómicas.
- Mantenga su espalda recta.
- Evite el sobrepeso.
- No fume.

Un buen programa de ejercicio debe incluir

Capacidad aeróbica	Ejercicios básicos	Entrenamiento fuerte	Entrenar equilibrio	Flexibilidad y elongación
				
Correr, caminar, subir escaleras	Músculos del abdomen, espalda baja y pelvis	Flexiones, sentadillas, pesas	Pararse en una pierna y extender la otra	Elongaciones con los músculos calientes

Capítulo 6

Nutrición y control del peso



Uno de los mayores riesgos para la salud del personal aeronáutico es mantener una dieta poco saludable. La obesidad está asociada a múltiples condiciones de salud crónicas. La Diabetes es una de las 10 enfermedades que causa más disminución de la aptitud psicofísica, asociada a una dieta inadecuada y aumento de peso.

Bajar de peso no es solamente hacer dieta o seguir un programa, es un cambio de hábitos de vida en las comidas y ejercicio.

Problemas de salud por aumento del IMC

- Diabetes
- Enfermedad cardiovascular
- Algunos tipos de cáncer

Es necesario un peso saludable por razones de seguridad y emergencia

Capítulo 6

Nutrición y control del peso



Cómo tener una buena nutrición y mantener un peso corporal adecuado:

- Consumir las calorías diarias necesarias para mantener un peso saludable.
- Evitar el consumo de alimentos con alto grado de azúcares refinados.
- Mantener una dieta balanceada.
- Reducir la ingesta de sal.
- Elija comer saludable cuando no esté en casa.
- Infórmese sobre los distintos tipos de alimentos y sus beneficios.
- Disminuya su riesgo de desarrollar Diabetes tipo II.

Capítulo 6

Nutrición y control del peso





Capítulo 7 Dormir y el impacto de condiciones médicas



Está demostrado que la falta de sueño genera fatiga en el personal aeronáutico, produciendo una baja en los niveles de alerta y capacidades operativas.

La Apnea Obstructiva del Sueño(OSA) es probablemente la causa médica más común de un mal dormir del personal. La persona se levanta cansada, lo que va incrementando los niveles de fatiga, con el riesgo que esto implica para la seguridad de las operaciones.

Factores de riesgo para una OSA



Obesidad
Aumenta el riesgo
4 veces



**Aumento
tamaño del
cuello**



**Fumar
cigarrillos**



Sexo.
Hombres hacen
más OSA



**Ingesta de
alcohol**



Mayor 40 años



**Riesgo aumenta
con menopausia**



**Historia
familiar de
OSA**



**Estructura
cráneo
facial**

Capítulo 7 Dormir y el impacto de condiciones médicas



6 maneras simples de reducir el riesgo de problemas médicos por un mal dormir:

- Mantener un peso saludable.
- ¡Haga actividad física!
- No beba alcohol antes de acostarse.
- Deje de fumar.
- Ocupe las oportunidades de dormir que tenga.
- Evite la cafeína y otros estimulantes antes de acostarse.

Fumadores y sueño

2 horas

La nicotina es un estimulante

Sueño ligero en la primera parte de la noche

Efectos disminuyen al desarrollar abstinencia

Fumadores se levantan menos descansados después de dormir

Fumadores tienen 2,5 veces más posibilidades de desarrollar apnea del sueño

Dejar de fumar reduce los riesgos al mismo nivel de una persona que nunca fumó

Conozca su ritmo circadiano

Trate de dormirse siempre a la misma hora

Maximice el beneficio de dormir

Toma un día para adaptarse a otra zona horario

Las siestas son una buena mitigación para la falta de sueño

Incluso por 10-20 minutos

Capítulo 8

Salud del viajero



Dada la naturaleza de su trabajo, el personal aeronáutico (pilotos y tripulantes) viaja frecuentemente al extranjero, exponiéndose a variados riesgos para la salud como mala calidad de la comida local, accidentes de tránsito o al hacer actividades al aire libre. Este riesgo aumenta por el consumo de alcohol y drogas.

Como prevenir intoxicaciones alimentarias

Durante escalas o pernoctes



No coma en lugares que le merezcan dudas



Donde el agua no sea potable, no consuma ensaladas, frutas o hielo



No coma en la calle donde la higiene sea pobre



Sólo coma comida bien cocinada



Siempre coma comida fresca



Evite los mariscos crudos

Durante un vuelo



Las tripulaciones deben comer menús diferentes



Los pilotos al mando deben comer en diferentes horarios

Una separación de 30 minutos es recomendable



Capítulo 8

Salud del viajero



Nueve maneras de reducir los riesgos médicos al viajar:

- Mantenga sus vacunas al día.
- Verifique los riesgos por picaduras de insectos y tome medidas preventivas.
- Manténgase alejado de los animales, especialmente los salvajes.
- No use medicamentos si no está seguro de su procedencia.
- Sepa su grupo sanguíneo y téngalo anotado en algo visible.
- Sea cuidadoso con la comida y agua que consume.
- Evite la exposición innecesaria a la luz solar.
- Evite el sexo casual.



Medidas preventivas para evitar accidentes

No conduzca después de ingerir alcohol



Precaución con animales en las vías



Antes de nadar, verifique la profundidad del agua, y evite aguas turbias

Antes de arrendar un auto, verifique el estado de las luces, neumáticos, frenos y cinturones



Adopte medidas preventivas y obtenga información de los locales

Respete los límites de velocidad



Riesgos por accidentes De tráfico

Accidentes en actividades acuáticas

Reducción de tres tipos de riesgos

Riesgos de violencia física

Evite ingerir alcohol antes de hacer cualquier actividad en el agua o cerca de ella

Evite conducir en caminos poco conocidos, solitarios u oscuros



Evite involucrarse en discusiones



Esté alerta ante la presencia de asaltantes



Use sólo taxis autorizados



No vaya a habitaciones de hotel de personas que no conozca bien

Capítulo 9

Audición y visión

F P
T O Z
L P E D
P E C F D
L O F C K Y
T E L O F Z B



La mayor amenaza por la pérdida de audición es la reducción de la capacidad de comunicarse correcta y claramente entre pilotos y CTA al momento de las instrucciones. De la misma manera, la disminución de la capacidad visual aumenta el riesgo operacional.

Al desempeñarse en un ambiente de trabajo muy ruidoso, la posibilidad de tener daño acústico aumenta, por lo que es muy importante proteger los oídos.

Las enfermedades más frecuentes con potencial de reducir la visión son las cataratas, degeneración macular por edad, retinopatía diabética, glaucoma y heridas oculares.

Normativa nivel de ruido



Un aumento de 3 decibeles dobla el
nivel de presión del sonido

Límite ocupacional

82 dB(A)

85 dB(A)

88 dB(A)

Aceptable
por 16 horas

Aceptable
por 8 horas

Aceptable
por 4 horas

Capítulo 9

Audición y visión

F P
T O Z
L P E D
P E C F D
K D F C Z F
F E L O F E D



Consejos y recomendaciones esenciales para la protección de la audición y la visión.

- Proteja siempre sus oídos del ruido ambiente y de ruidos de corta duración.
- Mantenga un volumen bajo en los equipos que use.
- Use protectores auditivos.
- Consulte al especialista si percibe baja en su audición.
- Reduzca la exposición a la radiación ultravioleta.
- Use protección ocular.
- Mantenga una dieta balanceada.
- Reduzca el riesgo de Diabetes.

Capítulo 9

Audición y visión



Como proteger la visión



Reduzca exposición a radiación ultravioleta (UV)



Use protección visual en actividades de riesgo



Tenga una dieta saludable, rica en verduras, vegetales y pescado



Controle su presión arterial



Reduzca el riesgo de diabetes



Chequee los niveles de colesterol en la sangre



Deje de fumar

Agradecimientos para la confección de este material a:

