

## Consejos para alcanzar una adecuada Higiene del Sueño

La mayoría de los estudios científicos relativos a los trastornos del sueño y a pilotos han corroborado el efecto de la fatiga sobre la alerta y performance operativo.

*¿Qué nos puede suceder si no dormimos las horas suficientes?*

- Se puede ver afectada nuestra salud mental, pudiendo incluso generar problemas asociados a la Depresión.
- Puede generar aumento de peso y diabetes generando alteraciones metabólicas.
- Podemos sentir somnolencia, fatiga o alteraciones cognitivas como problemas en el aprendizaje, falta de memoria, atención y concentración.
- Impedimos la recuperación muscular.
- Y, por último y no menos importante...podemos poner en riesgo la seguridad operacional.

*¿Qué puede generar un sueño insatisfactorio o un mal descanso?*

- Padecer Apnea del sueño no tratada.
- Beber alcohol antes de dormir.
- Hacer actividad física antes de acostarse.
- Comer alimentos pesados o muy calóricos antes de dormir.
- Tener niveles altos de estrés.
- Tener trastornos anímicos o alguna otra patología de salud mental.

*¿Cómo podemos mejorar nuestra calidad de sueño?*

- ✓ Eliminar cualquier tipo de pantallas como televisores, celulares y Tablet, al menos una hora antes de irse a dormir.
- ✓ No beber alcohol
- ✓ Realizar actividades que favorezcan la relajación momentos previos a acostarse, tales como leer, realizar yoga, meditación, técnicas de respiración, entre otras.
- ✓ Crear un ambiente confortable para dormir, cerrando cortinas y eliminando ruidos.
- ✓ Consumir alimentos livianos.

Mantener una adecuada higiene del sueño, es favorecer a una vida saludable, plena y segura.

*Y recuerde: si presenta alguna molestia o dificultad de salud en vuelo que le impida la normal operación de sus funciones, pida asistencia de inmediato según los protocolos establecidos y posteriormente, informe de ello a la Sección Medicina de Aviación DGAC:*

***medav@dgac.gob.cl***