

Consejos para un buen manejo de peso y nutrición

Para lograr un buen manejo del peso y una alimentación adecuada, la clave está en “cambiar el estilo de vida”, y para ello, le recomendamos en general:

- ✓ *Consumir solamente las calorías requeridas diarias.*
- ✓ *Mantener una dieta equilibrada y saludable.*
- ✓ *Disminuir ingesta de azúcares refinadas (dulces, chocolates, pasteles).*
- ✓ *Reducir consumo de sal.*
- ✓ *Ingesta suficiente de líquidos (mínimo 1,5-2 lt/día).*
- ✓ *Limitar el consumo de grasas, lo que ayuda a disminuir el colesterol.*
- ✓ *Realizar ejercicios regularmente.*
- ✓ *Leer el etiquetado de los alimentos.*
- ✓ *Solicitar asesoría o apoyo en dietas.*
- ✓ *Mantener un IMC aceptable (menor a 25)*

Le recordamos que existen diversas patologías asociadas a un peso elevado, como:

- Diabetes Mellitus.
- Enfermedades cardiovasculares (Hipertensión Arterial, Enfermedad coronaria)
- SAHOS (Síndrome Apnea Obstructiva del sueño), lo que se asocia a fatiga.
- Alteraciones del metabolismo (Hipotiroidismo)
- Algunos tipos de Cáncer (Tiroides, mama, hígado, páncreas).

El Sobrepeso y, principalmente, la Obesidad pueden afectar su normal desempeño operativo (por ejemplo: podría afectar la manipulación de los controles de la aeronave y el uso de salidas de emergencia). Por ello, podría requerirse controles adicionales periódicos con exámenes para descartar patologías asociadas.

Por otra parte, el ambiente aéreo también puede afectar al proceso digestivo o la alimentación:

- Disminuyendo la motilidad del tubo digestivo
- Disminuyendo la secreción de jugos gástricos
- Provocando la expansión de gases intestinales
- Reduciendo el tiempo disponible para alimentarse
- Ocasionado un horario irregular de comidas
- Dificultando la normal digestión, debido a un ambiente seco por disminución del % de humedad

Es por eso que le recomendamos específicamente si va a cumplir funciones de vuelo:

- ✓ *Alimentarse 1 – 2 hrs previas al vuelo para evitar fatiga que provoque un error humano (no volar en ayunas)*
- ✓ *Ingerir alimentos de fácil digestión.*
- ✓ *Evitar alimentos que provoquen gases.*
- ✓ *No comer en exceso.*
- ✓ *Aumentar la ingesta de líquido.*

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