LA HIGIENE DEL SUEÑO

La higiene del sueño resume un estilo de vida que favorece la salud, gracias a la presencia diaria del denominado sueño reparador. Ello es parte de un proceso natural, encaminado a conseguir un sueño de calidad que permita el adecuado descanso. El medio aeronáutico asociado a la aviación comercial, a la aviación militar y al control aéreo puede ser origen de conductas y hábitos que ejercen un efecto negativo sobre todas las etapas del sueño y sobre el denominado ciclo sueño/vigilia.

El ser humano necesita dormir un número suficiente de horas. El sueño, además de tener un efecto reparador, permite afrontar en las mejores condiciones la sucesiva etapa de vigilia.

El efecto no deseado más común es el “Jet Lag” y las disfunciones asociadas al trabajo por turnos.

El Médico Examinador Aéreo (AME) debe incidir fundamentalmente sobre 5 factores principales:

-Ritmo Circadiano (24 horas). El sueño se produce de forma natural, coincidiendo con la oscuridad y se mantiene durante un periodo aproximado de 8 horas, aunque existen variaciones individuales.

-Edad. A partir de los 40 años empieza a ser más habitual que se produzcan despertares durante el sueño y éste es más fragmentado y menos reparador.

-Alertas. Preocupaciones, problemas de salud, conflictos familiares...

-Consumo de sustancias. Cafeína, Etanol, Nicotina, Inductores del Sueño, Drogas de abuso, de forma separada o asociada.

-Jet Lag. Síndrome consecuencia de falta de sueño y deterioro en el estado de vigilancia asociado a cambios en husos horarios

El Sueño juega un papel esencial en todas las esferas de la vida, incluida la conducta, el rendimiento intelectual, la creatividad y la toma de decisiones.

Los mecanismos que permiten que una persona duerma están asociados a dos procesos.

- **“Homeostasis”**. Durante el periodo de vigilia se acumula adenosina, sustancia que favorece el sueño.
- **“Circadiano”**. Controlado por el reloj biológico, externo (luz solar, ejercicio, actividad social, horario de comidas) y el reloj biológico interno (asociado a la producción de melatonina por la glándula pineal y relacionada con la falta de luz y por tanto a la inducción del sueño).

Cualquier situación que conduzca a una alteración o ruptura del ritmo circadiano normal tendrá un impacto fisiológico y conductual asociados a trastornos del Sueño y entre los que se encuentra el denominado “Jet Lag”

Disrupción Sueño/Vigilia: Síntomas

- Dificultad para dormir: insomnio nocturno.
- Aumento de somnolencia diurna.
- Cansancio matutino.
- Cansancio vespertino y nocturno.
- Dificultad para concentrarse y completar tareas mentales, disminución del estado de alerta.
- Dormir demasiado y “pegar sábanas”.
- Mal humor.

Todo ello conduce a “Fatiga o Cansancio”, caracterizado por:

- Malestar general.
- Somnolencia.
- Irritabilidad.
- Falta de concentración.
- Pérdida de apetito.
- Deterioro percepción sensorial.
- Cambios en el humor.

- Dificultad para adecuada capacidad para la toma de decisiones.
- Jet Lag y Seguridad de Vuelo

Entre los efectos indeseables consideramos:

1. Incremento del tiempo de reacción.
 - Respuesta inadecuada en tareas secuenciales que requieren sincronización en el tiempo.
 - Necesidad de incrementar la magnitud de la respuesta sensorial para obtener una respuesta.
2. Disminuye la atención.
 - Omisión de tareas.
 - Atención focalizada a una tarea en perjuicio de otras.
 - Deterioro de los patrones de monitorización visual.
 - Dificultad para auto-identificar el grado de deterioro.
3. Deteriora la capacidad de memoria.
 - Dificultades en memoria cercana.
 - Tendencia a olvidar tareas secundarias.
4. Alteraciones de conducta personal.
 - Tendencia a evitar una adecuada relación interpersonal.
 - Tendencia a evitar tareas de pequeño esfuerzo.
 - Distracción aumentada.
 - Irritabilidad emocional.
 - Indiferencia.

Consecuencias

- Aumento en frecuencia y severidad en los errores.
- Mayor riesgo de incidentes y accidentes.
- Operación aérea mas expuesta y comprometida.
- Fatiga crónica.

Higiene del Sueño: RECOMENDACIONES

- Exposición a la luz solar.
- Actividad y ajustarse al reloj externo local.
- Dormir adecuadamente antes del vuelo, no inicie el vuelo con “débito de sueño”.
- Olvidarse de ordenador y móvil, ellos no duermen.
- Evite ejercicio físico al menos 3 h antes de dirigirse al aeropuerto.
- Si presenta somnolencia, descanse y duerma (sueño estratégico).
- Una pequeña siesta siempre es mejor que “no dormir”.
- Siesta preferentemente en horario cercano a las 14:00 de su reloj de origen.
- Evite adaptarse al ciclo circadiano local si el salto es corto (tiempo en destino), tratando de seguir y mantener el ciclo de origen, pero tratando de dormir mas tiempo.
- Puede utilizar productos que lleven cafeína para permanecer adaptado al ciclo de origen. Evite el alcohol.
- En cabina, mantenga comunicación frecuente con resto de tripulación y mantenga descansos periódicamente.
- Si el salto es prolongado adapte su reloj al sitio de destino.
- Manténgase bien hidratado.
- Comidas preferentemente ricas en proteínas, los carbohidratos producen somnolencia.
- No utilice medicación inductora del sueño.

Si tiene alguna duda al respecto, consulte a su
AME o a la SMA de la DINACIA:

medicina.aeronautica@dinacia.gub.uy