

PROMOCIÓN EN SALUD

La SMA de la DINACIA, en el ámbito de sus competencias, considera que la buena salud del personal aeronáutico afecta positivamente a la seguridad operacional y a la confianza del pasajero en el transporte aéreo. Por otra parte genera la convicción de que su salud es un pilar fundamental en los objetivos de la misma.

La publicación de material de promoción en salud, tiene como meta informar sobre las patologías médicas más frecuentes en el personal aeronáutico y proporcionarles medidas para mitigar los riesgos que las mismas determinan facilitando el mantenimiento de un estilo de vida saludable y por tanto asegurando la aptitud psicofísica para la actividad aérea.

La medicina valora especialmente los aspectos preventivos y la gestión del estado de salud del individuo para evitar que el mismo se convierta en un paciente. El personal aeronáutico no sólo debe ser una persona saludable sino que además debe demostrarlo periódicamente. De ahí la importancia y especial significado que tiene en el medio aeronáutico, el seguimiento de las medidas que aseguren y mitiguen riesgos, promocionen conductas y hábitos que faciliten salud, bienestar y por tanto una carrera aeronáutica prolongada.

A continuación se exponen temas como guía a considerar por el personal aeronáutico:

1.RIESGO CARDIOVASCULAR (CV).

Los reconocimientos médicos valoran el estatus del riesgo cardiovascular, pero no es un seguro de vida, ya que los problemas pueden surgir en cualquier momento. Debemos de estar atentos a algunos síntomas como: palpitaciones, mareos, dolor de cabeza o cansancio asociado a esfuerzos o dificultad para respirar.

Riesgos más frecuentes: cardiopatía isquémica (problemas coronarios), los accidentes vasculares cerebrales, la hipertensión arterial y la presencia de arritmias.

Acciones para disminuir riesgo CV:

- Ejercicio físico, evitar sedentarismo.
- Dieta equilibrada.
- Evitar sobrepeso.
- No fumar.
- Control de la presión arterial.
- Control de comorbilidades (Diabetes del adulto).
- Mantener niveles de lípidos en límites normales.
- Descanso y ciclo sueño/vigilia

2. SALUD MENTAL

Los factores estresantes del trabajo del personal aeronáutico, como una programación de trabajo sujeta a esquemas irregulares, no ayuda a tener la mejor salud psicofísica.

Es un claro riesgo para la seguridad aérea, y un problema cuya

Acciones para promocionar una buena salud mental:

- Incentivar y motivar relaciones sociales.
- Vida activa e ilusionada fuera y dentro del trabajo. Promover "hobbies".
- Incentivar la creatividad.
- Mejorar capacidad de atención.
- Vivir el presente.
- Cultura de seguridad.
- Motivación y promoción profesional.
- Adecuada formación e instrucción.
- Programas de soporte (PSP).
- Adecuados canales de información.

3-RIESGO DE CÁNCER

Entre el 75-80% de los tumores cancerígenos tienen como causa agentes externos y por lo tanto los hábitos de vida pueden modificar su aparición.

Prestar atención a síntomas como:

- Aparición de un bulto
- Un lunar nuevo o cambio de aspecto en uno existente.
- Cambio en hábitos urinarios o intestinales.
- Una herida que no cicatriza.
- Ronquera o tos persistente.
- Malestar después de comer.
- Sangrado sin razón aparente.
- Debilidad y cansancio.
- Dificultad para tragar alimentos.
- Aumento o pérdida de peso sin razón aparente.
- Evitar exposición solar en exceso (no más de 20 min sol directo).

4-SOBREPESO Y OBESIDAD

Los hábitos alimenticios han cambiado y el tripulante aéreo está expuesto a dietas y hábitos que no son saludables, facilitan un mayor riesgo a enfermedades como la diabetes y el síndrome metabólico y se exponene a un mayor riesgo cardiovascular.

Consideraciones:

- Consumir frutas y verduras: 1/3 de nuestra dieta.
- Hidratos de carbono procedentes de alimentos no procesados(naturales): 1/3 de nuestra dieta.
 - Elegir preferentemente grasas saludables
 - Consumir proteínas: legumbres, pescado (1v/sem), huevos y carnes.
- Incluir 30 g/dia de fibra. En la dieta diaria.
- No consumir azúcar.
- Leer etiquetas de los alimentos e investigar al respecto.

5-SEDENTARISMO

La capacidad funcional y la cantidad de ejercicio se correlacionan inversamente con el desarrollo de factores de riesgo cardiovascular y mortalidad a largo plazo por enfermedades cardiovasculares y neoplásicas.

Recomendaciones:

- Promover ejercicio físico fundamentalmente aeróbico de forma regular. Natación incluida.
- Entrenamiento de fuerza y flexibilidad (bandas elásticas y pilates).
- Entrenamiento neuromotor (Yoga, Tai Chi).
- Evitar deportes extremos y de riesgo.
- Caminar al menos: 30 min/día, 5 días/sem.

6- TÓXICOS

La dimensión es difícil de valorar ya que algunos de ellos como el alcohol y el tabaco o incluso sustancias ilegales, están aceptados culturalmente en nuestra sociedad como algo natural. Sus consecuencias son graves, como el exceso de autoconfianza, disminución de la capacidad de coordinación, incremento del tiempo de respuesta y errores en las tareas de decisión y juicio.

Conseguir un ambiente de trabajo libre de tóxicos:

- Cultura de seguridad.
- Revisar posibles desviaciones en los hábitos regulares en bebidas alcohólicas.
- Programas de soporte (PSP).
- Adecuada información.
- Priorizar la carrera profesional.
- Control de hábitos sociales/amistades.

Consultas a medicina.aeronautica@dinacia.gub.uy