

CONSEJOS PARA EL MANEJO DEL PESO Y LA 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 porciones chicas a medianas*
- ✓ *Mantener una dieta equilibrada y saludable, consumiendo alimentos naturales como carnes, verduras y pocas frutas con alto índice glucémico*
- ✓ *Disminuir ingesta de azúcares refinadas (dulces, chocolates, pasteles, gaseosas).*
- ✓ *Ingesta suficiente de líquidos (mínimo 1,5-2 lt/día).*
- ✓ *Realizar ejercicios regularmente, caminatas de media hora al día a marcha enérgica por ejemplo*
- ✓ *Leer el etiquetado de los alimentos y evitar azúcares ocultos, conservadores y otros químicos agregados*

Le recordamos que existen diversas patologías asociadas al sobrepeso y la obesidad.

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

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 o reducir la vigencia de su Certificado Médico Aeronáutico.

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*
- ✓ *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 de Medicina Aeronáutica a medicina.aeronautica@dinacia.gub.uy