

CONSEJOS PARA MANTENER UNA BUENA VISIÓN

Guía de promoción en salud visual para personal aeronáutico

1. Importancia de la Visión en la Aviación

Los pilotos adquieren visualmente más del 80% de la información relacionada con el vuelo. La pérdida de visión puede causar problemas médicos importantes que afecten el desempeño operativo.

2. Patologías oculares con potencial de reducir la visión

- Cataratas.
- Degeneración macular relacionada con la edad.
- Retinopatía diabética.
- Glaucoma.
- Traumas oculares.

Se estima que hasta la mitad de los casos de ceguera podrían prevenirse con medidas adecuadas.

3. Medidas de protección y prevención

1. Use protección ocular y reduzca la exposición a radiación ultravioleta: utilice gafas protectoras de policarbonato u otro material resistente en actividades de riesgo (incluidas deportivas con riesgo de impacto facial) y use siempre lentes con filtro UV adecuado al exponerse al sol.
2. Aliméntese saludablemente: consuma una dieta sana y equilibrada, rica en vitaminas A, C y E, antioxidantes y ácidos grasos Omega 3.
3. Mantenga bajo control su presión arterial.
4. Reduzca el riesgo de desarrollar diabetes o manténgala bajo control: el adecuado control de la glucemia puede prevenir o retrasar problemas en la retina.
5. Deje de fumar.
6. Permanezca atento a cambios en su visión: consulte ante cualquier molestia con su médico tratante.

4. Mensaje Final

Recuerde: si presenta alguna molestia o dificultad de salud en vuelo que le impida la normal operación de sus funciones, pida asistencia inmediata según los protocolos establecidos y posteriormente informe a la Sección de Medicina Aeronáutica de la DINACIA: ✉ Correo: medicina.aeronautica@dinacia.gub.uy