

# LA HIGIENE DEL SUEÑO EN EL CONTEXTO DE LA AVIACIÓN

Guía de promoción en salud para personal aeronáutico

## 1. Introducción

La higiene del sueño resume un estilo de vida que favorece la salud, gracias a la presencia diaria del denominado sueño reparador, esencial para el adecuado descanso y rendimiento.

En el medio aeronáutico —aviación comercial y control aéreo— pueden aparecer hábitos y condiciones que afectan negativamente el ciclo sueño/vigilia: jet lag, trabajo por turnos, fatiga acumulada.

## 2. Factores que influyen en el sueño

- Ritmo circadiano: regulado por luz/oscuridad, con variaciones individuales.
- Edad: a partir de los 40 años aumenta la fragmentación del sueño.
- Alertas: preocupaciones, conflictos o problemas de salud.
- Consumo de sustancias: cafeína, alcohol, nicotina, drogas o fármacos.
- Jet Lag: alteración del ciclo circadiano por cambios de huso horario.

## 3. Procesos que regulan el sueño

- Homeostasis: acumulación de adenosina durante la vigilia, que induce el sueño.
- Circadiano: regulado por reloj biológico interno (melatonina) y factores externos (luz solar, comidas, actividad).

## 4. Disrupción Sueño/Vigilia: Síntomas

- Insomnio nocturno.
- Somnolencia diurna.
- Cansancio matutino y vespertino.
- Dificultad de concentración y alerta.
- Cambios de humor, irritabilidad.
- Dormir en exceso y dificultad para despertarse.

Todo ello conduce a fatiga o cansancio, caracterizado por malestar general, pérdida de apetito, deterioro sensorial y dificultad para la toma de decisiones.

## 5. Jet Lag y Seguridad de Vuelo

Consecuencias principales:

1. Tiempo de reacción más lento: respuestas inadecuadas en tareas secuenciales.

2. Disminución de la atención: omisión de tareas y deterioro de la monitorización visual.
3. Deterioro de la memoria: olvidar tareas cercanas o secundarias.
4. Alteraciones conductuales: irritabilidad, distracción, evitación de interacciones.

Estas consecuencias aumentan los errores, el riesgo de incidentes y accidentes, comprometiendo la operación aérea.

## **6. Recomendaciones de Higiene del Sueño**

- Exponerse a la luz solar y adaptarse al reloj local.
- Dormir adecuadamente antes del vuelo; no volar con déficit de sueño.
- Evitar ordenador/móvil antes de dormir.
- No hacer ejercicio intenso al menos 3 horas antes de ir a dormir.
- Hacer siestas estratégicas.
- Mantener comunicación y descansos periódicos en cabina.
- Hidratarse y elegir comidas ricas en proteínas.
- Evitar alcohol y fármacos inductores del sueño sin indicación médica.
- Adaptar el reloj al horario de destino si la estadía es prolongada.

## **7. Mensaje Final**

El sueño juega un papel esencial en la conducta, el rendimiento intelectual, la creatividad y la toma de decisiones. Una correcta higiene del sueño en el personal aeronáutico protege la seguridad operacional y el bienestar individual.

✉ Consultas y dudas: [medicina.aeronautica@dinacia.gub.uy](mailto:medicina.aeronautica@dinacia.gub.uy)