

OBESIDAD Y SOBREPESO EN EL CONTEXTO DE LA AVIACIÓN

Guía de promoción en salud para personal aeronáutico

1. Introducción

La obesidad mórbida (IMC > 40) representa un riesgo significativo para la salud de las tripulaciones aeronáuticas y para la seguridad operacional (SO). Afecta la resistencia, el tiempo de reacción y la concentración, aumentando el riesgo de comorbilidades como hipertensión, diabetes tipo 2, apnea del sueño y problemas cardiovasculares.

Además, repercute en la salud mental, pudiendo generar depresión, ansiedad y trastornos del sueño, lo que compromete el rendimiento durante vuelos prolongados.

2. Relevancia en la Medicina Aeronáutica

- La obesidad puede reducir la capacidad de adaptación a entornos de alto estrés.
- Los trastornos del sueño derivados de la apnea pueden comprometer la alerta en vuelo.
- Se requiere evaluación médica periódica para detectar y tratar casos de obesidad mórbida en tripulaciones.

3. Estrategias de Prevención y Manejo

3.1. Programas de bienestar y ejercicio físico

- Actividad física adaptada a los horarios de trabajo.
- Ejercicios posibles durante escalas o descansos.
- Fomento de actividades en grupo: caminatas, yoga, entrenamiento funcional.

3.2. Educación nutricional y acceso a alimentos saludables

- Información sobre riesgos de la obesidad y dieta balanceada.
- Ofrecer menús saludables en instalaciones aeronáuticas.
- Planificación de comidas y control de porciones.

3.3. Monitoreo de salud y chequeos médicos

- Evaluaciones periódicas de IMC, perímetro abdominal, glucosa, lípidos y presión arterial.
- Programas personalizados de salud con asesoramiento médico y psicológico.

3.4. Manejo y gestión del estrés

- Programas de técnicas de relajación, meditación o mindfulness.
- Reducción del impacto del estrés laboral que favorece el aumento de peso.

3.5. Estilos de vida saludables

- Mantener un peso adecuado, dejar de fumar y ejercitarse regularmente.

4. Mensaje Final

Promover una cultura de salud integral favorece el bienestar del personal aeronáutico y la seguridad de las operaciones aéreas.

✉ Consultas y sugerencias: medicina.aeronautica@dinacia.gub.uy