

PROMOCIÓN EN SALUD – RESISTENCIA A LA INSULINA Y DIABETES

Guía de educación y prevención para personal aeronáutico

1. Introducción

La resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2 representan un desafío creciente para la salud pública. En el ámbito aeronáutico, mantener un adecuado control metabólico es fundamental para garantizar el rendimiento, la concentración y la seguridad operacional.

2. ¿Qué es la resistencia a la insulina?

Es una condición en la cual las células del cuerpo no responden adecuadamente a la insulina, lo que genera un aumento de glucosa en sangre. Con el tiempo, puede evolucionar a diabetes tipo 2 si no se realizan cambios en el estilo de vida.

3. Factores de Riesgo

- Sobrepeso y obesidad abdominal.
- Estilo de vida sedentario.
- Dieta rica en azúcares
- Antecedentes familiares de diabetes.

4. Síntomas de Alerta

- Cansancio excesivo.
- Hambre o sed constante.
- Orinar con frecuencia.
- Visión borrosa.
- Heridas que tardan en cicatrizar.

5. Estrategias de Prevención

- Mantener un peso saludable mediante alimentación equilibrada.
- Practicar al menos 30 minutos diarios de actividad física.
- Reducir consumo de azúcares simples y ultraprocesados.
- Realizar chequeos médicos periódicos (glucemia y hemoglobina glicosilada).

6. Manejo y Tratamiento

- En fases iniciales, los cambios de estilo de vida pueden revertir la resistencia a la insulina.
- En diabetes establecida, puede requerirse tratamiento higiénico dietético mas disciplinado y constante.
- El seguimiento con un equipo de salud multidisciplinario es clave.

7. Importancia en la Aviación

En personal aeronáutico, un mal control glucémico puede afectar la concentración, el tiempo de reacción y la toma de decisiones. El control estricto y la prevención reducen riesgos de incapacitación súbita y favorecen la aptitud psicofísica para el vuelo.

8. Mensaje Final

La resistencia a la insulina y la diabetes se pueden prevenir y controlar. Adoptar hábitos saludables no solo mejora la calidad de vida, sino que también garantiza un desempeño seguro en la aviación.

Consultas a medicina.aeronautica@dinacia.gub.uy