

CONSEJOS PARA MANTENERSE MENTALMENTE SANO

Salud mental para personal aeronáutico

1. Introducción

El personal aeronáutico puede verse afectado por los mismos desafíos que la población general, y además por los propios de su actividad: Jet Lag, fatiga, horarios de servicio extensos y presión operativa. Mantener una buena salud mental es esencial para la seguridad operacional y el bienestar personal.

2. ¿Cómo puede mejorar su salud mental?

2.1. Afronte situaciones estresantes

- Dialogue con su jefe frente a problemas laborales.
- Busque asesoría financiera calificada para problemas económicos.
- Tómese un tiempo, incluso de su tiempo libre, para afrontar situaciones de pérdida o duelo.
- Acepte las cosas que no puede cambiar y, si necesita cambios, establezca prioridades.

2.2. Fortalezca medidas de autocuidado

- Relaciónese con su familia, amigos y nuevas personas.
- Manténgase activo: realice actividad física que disfrute y aporte bienestar.
- Fomente el aprendizaje y nuevos hobbies para ampliar horizontes.
- Ayudar a los demás será una motivación y mejorará su autoestima.
- Sea consciente: viva el momento presente, sin quedarse en el pasado ni anticiparse en exceso al futuro.

2.3. Identifique señales de alerta

- Problemas de atención y memoria.
- Sentimientos negativos o de tristeza mantenida.
- Pérdida de motivación y confianza en sí mismo.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Cambios desfavorables en sus hábitos.
- Alteración mantenida de sus patrones de sueño.

3. Orientación y ayuda

Para orientación puede siempre dirigirse a la Sección de Medicina Aeronáutica o a su médico de cabecera.

4. Mensaje Final

La salud mental es tan importante como la salud física. El autocuidado, el manejo del estrés y la búsqueda de apoyo profesional cuando sea necesario son claves para un desempeño seguro y una vida plena.

✉ 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 de ello a la Sección de Medicina Aeronáutica de la DINACIA: medicina.aeronautica@dinacia.gub.uy