

Introducción

La Agencia Estatal de Seguridad Aérea (AESA) en el ámbito de sus competencias considera que la buena salud del personal de vuelo afecta positivamente a la seguridad, a la confianza del pasajero en el transporte aéreo y genera por parte de tripulantes y controladores la convicción de que su salud es un pilar fundamental en los objetivos de AESA.

Este tríptico quiere ser una guía sencilla, fácil de utilizar y clara en sus conceptos y contenidos. El objetivo es establecer límites a los riesgos para la salud mas frecuentes y facilitar el mantener un estilo de vida saludable y por tanto asegurar su aptitud de vuelo.

La aptitud psicofísica para el vuelo viene determinada por la constatación objetiva del adecuado estado de salud del tripulante o ATCO para ejercitar los privilegios inherentes a la licencia aeronáutica que se solicita. En Europa y bajo el paraguas de EASA ello se valora con arreglo a lo establecido en el Reglamento Europeo 1178/2011 (Tripulantes) y 340/2015 (ATCO's).

La medicina valora especialmente los aspectos preventivos y la gestión del estado de salud del individuo para evitar que el mismo se convierta en un paciente en el concepto genérico de medicina personalizada. El tripulante y ATCO no sólo debe ser una persona saludable, además debe demostrarlo periódicamente. De ahí la importancia, y especial significado, que tiene en el medio aeronáutico el seguimiento de medidas que aseguren y mitiguen riesgos y promuevan conductas y hábitos que faciliten salud, bienestar y por tanto una carrera aeronáutica prolongada.

Datos de contacto

Agencia Estatal de Seguridad Aérea

División de Medicina Aeronáutica
Avenida General Perón nº 40, Puerta B, 1ª planta
28020, Madrid

ATENCIÓN TELEFÓNICA

(Lunes a Viernes de 07:30 h a 15:00 h)
+34 91 396 8000

INFORMACIÓN TELEMÁTICA

ams.aesa@seguridadearea.es

PÁGINA WEB

www.seguridadearea.gob.es



Agencia Estatal de Seguridad Aérea



Aptitud de Vuelo y Salud: «Consejos y Pautas a Seguir»



Riesgo cardiovascular (CV).

Los reconocimientos médicos valoran el estatus del Riesgo Cardiovascular, pero no es un seguro de vida, ya que los problemas pueden surgir en cualquier momento. Debemos de estar atentos a algunos síntomas como: palpitaciones, mareos, dolor de cabeza o cansancio asociado a esfuerzos o dificultad para respirar.

Riesgos más frecuentes: cardiopatía isquémica (problemas coronarios), los accidentes vasculares cerebrales, la hipertensión arterial y la presencia de arritmias.

Acciones para disminuir riesgo CV:

- Ejercicio físico, evitar sedentarismo.
- Dieta equilibrada.
- Evitar sobrepeso.
- No fumar.
- Control de la presión arterial.
- Controlar comorbilidades (Diabetes del adulto).
- Mantener niveles de lípidos en límites normales.
- Descanso y ciclo sueño/vigilia



Salud Mental.

Los factores estresantes del trabajo de tripulante y ATCO, así como una programación de trabajo sujeta a esquemas irregulares, no ayuda a tener la mejor salud psicofísica.

Acciones para promocionar una buena salud mental:

- Incentivar y motivar relaciones sociales.
- Vida activa e ilusionada fuera y dentro del trabajo. Promover "hobbies".
- Incentivar la creatividad.
- Mejorar capacidad de atención.
- Vivir el presente.
- Cultura de seguridad.
- Motivación y promoción profesional.
- Adecuada formación e instrucción.
- Programas de soporte (PSP).
- Adecuados canales de información.



Consumo de tóxicos.

Es un claro riesgo para la seguridad aérea, y un problema cuya dimensión es difícil de valorar ya que algunos de ellos como el alcohol y el tabaco o incluso sustancias ilegales, están aceptados culturalmente en vuestra sociedad como algo natural. Sus consecuencias, son graves como el exceso de autoconfianza, disminución de la capacidad de coordinación, incremento del tiempo de respuesta y errores en las tareas de decisión y juicio.

Conseguir un ambiente de trabajo libre de tóxicos:

- Cultura de seguridad.
- Revisar posibles desviaciones en los hábitos regulares en bebidas alcohólicas.
- Programas de soporte (PSP).
- Adecuada información.
- Profesionalidad.
- Carrera profesional.
- Control de hábitos sociales/amistades.



Riesgo de cáncer.

Entre el 75-80% de los tumores cancerígenos tienen como causa agentes externos y por lo tanto los hábitos de vida pueden modificar su aparición.

Prestar atención a síntomas como:

- Aparición de un bulto
- Un lunar nuevo o cambio de aspecto en uno existente. Cambio en hábitos urinarios o intestinales.
- Una herida que no cicatriza.
- Ronquera o tos persistente.
- Malestar después de comer.
- Sangrado sin razón aparente.
- Debilidad y cansancio.
- Dificultad para tragar alimentos.
- Aumento o pérdida de peso sin razón aparente.
- Evitar exposición solar y utilizar protección física y crema protectora (SPF > 15).



Nutrición.

Los hábitos alimenticios han cambiado y el tripulante aéreo está expuesto a dietas y hábitos en absoluto saludables, que facilitan un mayor riesgo a enfermedades como la diabetes, el síndrome metabólico y el mayor riesgo cardiovascular.

Consideraciones, sobre todo fuera del ámbito doméstico:

- Futas y verduras: 1/3 de nuestra dieta.
- Hidratos de carbono: 1/3 de nuestra dieta
- Elegir preferentemente grasas mono o poliinsaturadas.
- Consumir proteínas: legumbres, pescado (2v/sem), huevos y carne sin grasa.
- Incluir 30 g/día de fibra.
- Leche desnatada.
- Evitar exceso de sal.
- Disminuir consumo de azúcar.



Sistema musculo-esquelético y ejercicio físico.

La capacidad funcional y la cantidad de ejercicio se correlacionan inversamente con el desarrollo de factores de riesgo cardiovascular y, mortalidad a largo plazo por enfermedades cardiovasculares y neoplásicas.

Recomendaciones:

- Promover ejercicio físico fundamentalmente aeróbico de forma regular. Natación incluida.
- Entrenamiento de fuerza y flexibilidad (bandas elásticas y pilates).
- Entrenamiento neuromotor (Yoga, Tai Chi).
- Evitar deportes extremos y de riesgo.
- Combinarlo con una dieta equilibrada.
- Al menos: 30 min/día, 5 días/sem.

