

¿TEMPORADA ALTA?


HOLA,

Estamos volando en un ritmo cercano al año 2019 y ya comienzan a reflejarse efectos de la alta carga de trabajo.

SEIS MANERAS
SIMPLES DE
REDUCIR EL
RIESGO DE
PROBLEMAS
MÉDICOS POR
DORMIR
MAL

TE RECOMENDAMOS

MANTEN UN PESO SALUDABLE.



El principal efecto del sobrepeso/obesidad en la salud relacionado con el sueño, es la apnea obstructiva del sueño. Esto puede resultar en un número no deseado de efectos relacionados con la seguridad de vuelo: La somnolencia diurna excesiva y la pobre toma de decisiones son las más relevantes para la seguridad de vuelo.



¡ACTÍVATE! APUNTA A UN MÍNIMO DE 150 MINUTOS POR SEMANA EJERCICIO DE INTENSIDAD MODERADA.

Los beneficios del ejercicio regular son rápidamente reflejados en nuestra calidad del sueño. Es importante considerar que este ejercicio debe ser anterior a dos horas previo a dormir.



EVITE BEBER ALCOHOL ANTES DE LA HORA DE DORMIR.

El consumo el alcohol, aún cuando esté dentro de los límites regulatorios y los límites de la compañía, puede ser un riesgo si se toma antes de un período de sueño, ya que, puede aumentar la probabilidad de pérdida de sueño y fatiga.

¿TEMPORADA ALTA?

DEJA DE FUMAR.



Los fumadores son 2.5 veces más propensos a tener apnea obstructiva del sueño que los no fumadores.

USA LAS OPORTUNIDADES DE DORMIR SABIAMENTE.



Es importante maximizar el beneficio de las oportunidades de dormir para reducir el consiguiente riesgo de fatiga. Esto requiere algún conocimiento de los ritmos circadianos, de la fisiología del sueño, de sus propias preferencias y necesidades, para que cuando sea posible, planificar el momento en que es más probable que se caiga dormido.

EVITE LA CAFEÍNA Y OTROS ESTIMULANTES ANTES DE LA HORA DE DORMIR.



La cafeína promueve la vigilancia y reduce somnolencia, que a veces puede ser beneficioso, pero antes de dormir, afecta la calidad del sueño. Lo anterior, depende también de diferencias individuales (edad, sexo, peso, y predisposición genética).

ALGUNOS TIPS OPERACIONALES.

• USO DE CAFEINA.

La cafeína tarda aproximadamente 30 minutos en hacer efecto y puede durar hasta 5 horas. Se debe usar cuando se espera que la somnolencia sea alta, por ejemplo, hacia el final de un período de actividad prolongado o en los momentos en el ciclo del reloj corporal circadiano la somnolencia es mayor y la carga de trabajo sea moderada/alta..

• ACTIVIDAD, ILUMINACIÓN E INTERACCIÓN EN CABINA.

Cuando sea posible aumente el movimiento corporal, eso es, levántese de su asiento y camine unos minutos por el cockpit; aumente la interacción social, sin descuidar la atención en el vuelo; aumente la iluminación de la cabina, especialmente en horarios de mayor somnolencia.

• PLANIFICAR LAS ETAPAS DE ALTA CARGA DE TRABAJO.

Adelante la planificación del vuelo en torno a las etapas de alta carga de trabajo. Eso le permitirá, aumentar la CSI, generando mejores y más efectivas barreras a la gestión de las amenazas y a la ocurrencia de errores.