

# LA OBESIDAD MORBIDA Y SU IMPACTO

EN LAS TRIPULACIONES AÉREAS



GOBIERNO DE  
EL SALVADOR

La obesidad mórbida, definida como un índice de masa corporal (IMC) superior a 40, presenta riesgos significativos para la salud de las tripulaciones aeronáuticas, afectando tanto su bienestar físico como su capacidad para desempeñar tareas críticas durante las operaciones aéreas. En el contexto aeronáutico, la obesidad puede interferir con la capacidad de una tripulación para realizar sus funciones de manera eficiente, afectando su resistencia, tiempo de reacción y concentración. Esto se debe a que la obesidad está asociada con condiciones médicas de comorbilidad como la hipertensión, diabetes tipo 2, apnea del sueño y problemas cardiovasculares, que pueden poner en riesgo tanto la salud del individuo como la seguridad de las operaciones.

Además, los efectos de la obesidad mórbida en la salud mental no deben ser subestimados. Las tripulaciones aeronáuticas con sobrepeso pueden experimentar depresión, ansiedad y trastornos del sueño debido a factores físicos y psicológicos. La falta de descanso adecuado, provocada por la apnea del sueño y otros trastornos relacionados con el peso, puede comprometer la capacidad de los pilotos y personal de vuelo para mantenerse alertas y operativos durante vuelos prolongados, lo cual es esencial para la seguridad operacional. Los efectos secundarios de la obesidad pueden reducir la capacidad de adaptación a las exigentes demandas laborales en entornos de alto estrés.

Desde el punto de vista de la medicina aeronáutica, es fundamental que las aerolíneas y las autoridades de aviación civil implementen estrategias de evaluación médica periódicas para detectar la obesidad mórbida en el personal aeronáutico. La prevención y tratamiento de la obesidad, mediante cambios en el estilo de vida, intervenciones médicas y programas de bienestar, pueden ayudar a mitigar los riesgos para la salud y mejorar la capacidad de las tripulaciones para desempeñar sus tareas de manera segura y eficaz. La atención integral y la promoción de un enfoque preventivo son claves para proteger tanto la salud del personal como la seguridad de las operaciones aéreas.

Para prevenir la obesidad mórbida en el personal aeronáutico, es esencial implementar estrategias que aborden tanto la prevención primaria como el manejo adecuado del peso y la salud general. Aquí algunos ejemplos de estrategias que podrían ser eficaces:

#### **1. Programas de bienestar y ejercicio físico:**

- Establecer programas de actividad física adaptados a los horarios de trabajo del personal, promoviendo ejercicios regulares que se puedan realizar incluso durante las escalas o descansos de vuelos.
- Fomento de actividades en grupo, como caminatas, sesiones de yoga o entrenamiento funcional, para incentivar la participación y el compromiso.

## **2. Educación nutricional y acceso a alimentos saludables:**

- Informarse sobre los riesgos de la obesidad y la importancia de una dieta balanceada, tanto en el trabajo como en el hogar.
- Optar por menús saludables en las en los servicios de comida dentro de las instalaciones aeronáuticas, priorizando opciones bajas en calorías y grasas saturadas.
- Planificar las comidas y controlar las porciones durante los viajes y vuelos.

## **3. Monitoreo de salud y chequeos médicos periódicos:**

- Realizar evaluaciones médicas regulares, que incluyan medición del índice de masa corporal (IMC), análisis de colesterol, glucosa y presión arterial, para detectar signos tempranos de obesidad o enfermedades relacionadas.
- Optar por programas personalizados de salud que incluyan asesoramiento médico y psicológico.

## **4. Manejo y gestión del estrés:**

- programas de manejo del estrés, que incluyan técnicas de relajación, meditación o mindfulness, para reducir el impacto de las presiones laborales que pueden contribuir al aumento de peso y a los trastornos emocionales asociados.

## **5. Establecer estilos de vida saludables:**

- lograr objetivos de salud, como mantener un peso saludable, dejar de fumar o participar en programas de ejercicio.
- Establecer desafíos grupales o concursos de bienestar, donde los equipos de trabajo puedan competir de manera saludable por alcanzar metas relacionadas con el fitness y la nutrición.

El promover una cultura de salud integral que favorezca el bienestar del personal Aeronáutico contribuye en una gran medida a la seguridad de las operaciones aéreas.