GOBIERNO DE EL SALVADOR

La Importancia de Mantener un Peso Saludable en la Aviación

AAC

¡Estimada comunidad aeronáutica!

El sobrepeso y la obesidad son cada vez más prevalentes en la sociedad, y la industria aeronáutica no es una excepción. Las repercusiones en la salud y, por ende, en la seguridad operacional, son profundas.

¿Por qué es tan importante el peso saludable en la aviación?

- Rendimiento Físico Óptimo: La aviación demanda un alto nivel de aptitud física. Un peso saludable facilita la agilidad, la resistencia y la capacidad de reacción en situaciones críticas, como una evacuación de emergencia o la necesidad de realizar maniobras complejas. El exceso de peso puede limitar la movilidad y la capacidad de desempeñar tareas que requieren esfuerzo físico.

- Reducción del Riesgo de Enfermedades Crónicas: El sobrepeso y la obesidad aumentan significativamente el riesgo de desarrollar condiciones médicas como la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, la apnea del sueño y ciertos tipos de cáncer. Estas condiciones no solo impactan negativamente la calidad de vida, sino que también pueden llevar a la restricción o pérdida de la certificación médica. La apnea del sueño, por ejemplo, puede causar somnolencia diurna excesiva, un factor de riesgo grave en un entorno donde la alerta es primordial.

- Mejora de la Función Cognitiva: Estudios demuestran que un peso corporal adecuado se asocia con una mejor función cognitiva, incluyendo la concentración, la memoria y la capacidad de toma de decisiones. En situaciones donde el procesamiento rápido y preciso de la información es vital, como en el control de tránsito aéreo o la cabina de mando, esto es fundamental.

- Aspectos Psicológicos y Bienestar General: Mantener un peso saludable contribuye a una mejor autoestima, reducción del estrés y una actitud más positiva. Un buen bienestar psicológico es clave para enfrentar las demandas y presiones de la industria aeronáutica.

¿Cómo podemos mantener un peso saludable?

La buena noticia es que mantener un peso saludable es un objetivo alcanzable a través de cambios de estilo de vida sostenibles

- **Alimentación equilibrada**: Priorice el consumo de frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales. Limite los alimentos procesados, las bebidas azucaradas y las grasas saturadas.
- **Actividad Física Regular**: Incorpore al menos 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana. Puede ser caminar a paso ligero, nadar, andar en bicicleta o cualquier actividad que disfrute.
- **Hidratación Adecuada**: Beba suficiente agua a lo largo del día.
- **Descanso Suficiente**: Asegúrese de cumplir con los tiempos de descanso. La falta de sueño puede afectar las hormonas que regulan el apetito.
- **Manejo del Estrés**: Encuentre formas saludables de manejar el estrés, como la meditación, el yoga o pasatiempos relajantes.

Recordemos que nuestra salud es un pilar fundamental para la seguridad y eficiencia de todo el sistema aeronáutico.

Invertir en su bienestar es invertir en la seguridad de todos.

GOBIERNO DE EL SALVADOR

Para más información contáctenos

ntorres@aac.gob.sv

mreyes@aac.gob.sv

@AACelsalvador

@aacelsalvador

@aac_sv

www.aac.gob.sv