

CONSEJOS DE SALUD PARA PILOTOS FRENTE AL COVID19

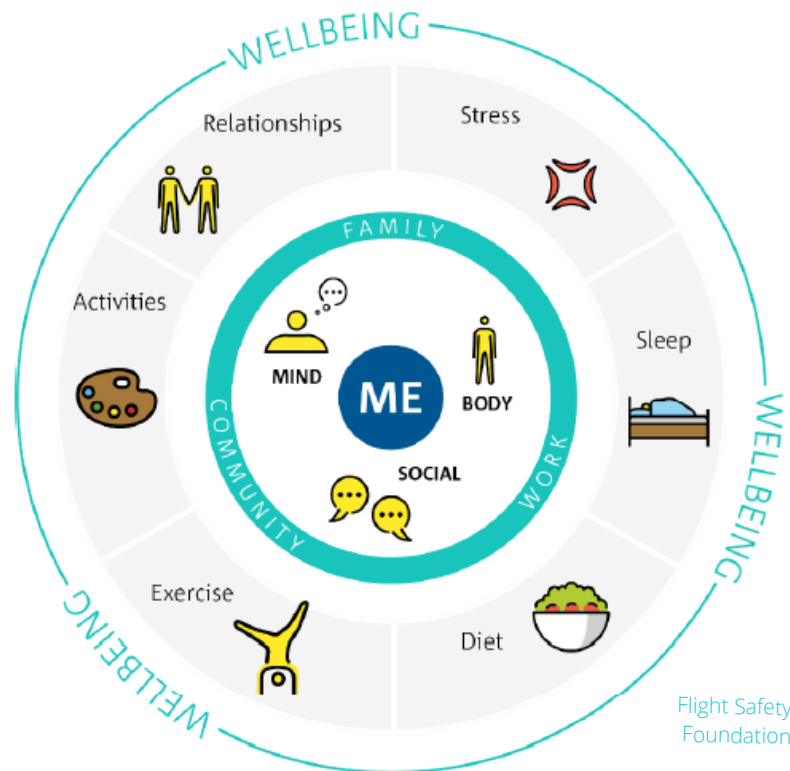
La crisis sanitaria del COVID19 en el sector aéreo está teniendo un grave impacto a nivel económico y social. La paralización de gran parte de la actividad aérea en nuestro país, el mantenimiento de vuelos de servicio público o las operaciones especiales de carga para el traslado de material sanitario están marcando el día a día de la aviación a nivel global.

Las especiales circunstancias que rodean nuestra actividad profesional y el estado de confinamiento nos están marcando de forma colectiva pero también a nivel individual.

El cuidado de nuestra salud, tanto física como mental, es siempre importante pero lo es ahora más si cabe para afrontar la incertidumbre ante el futuro del sector y la circunstancias excepcionales de los vuelos que se están operando. En estas circunstancias, el estrés o la ansiedad pueden afectarnos de forma más intensa.

En este documento recopilamos algunos consejos específicos de salud, ajustándonos a la definición de la Organización Mundial de la Salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedad”. El COVID 19 tiene efecto no sólo en nuestra salud física, también en aspectos psicológicos.

Nuestra principal guía de referencia es [An Aviation Professional's Guide to Wellbeing](#), editada por la Flight Safety Foundation. [🔗](#)



GESTIONA EL ESTRÉS

- Aprende y usa técnicas de control de la respiración si te sientes estresado.
- Trata de cuidar tus relaciones con los demás y céntrate en aspectos positivos.
- Dedicar tiempo a alguna actividad que te relaje y practica actividad física durante el día.
- Analiza aspectos y situaciones que te resultan estresantes y trata de enfocarlos desde otra perspectiva.
- Desafía tus pensamientos negativos y busca argumentos alternativos.

REDUCE LA ANSIEDAD

- Aprende y utiliza técnicas de control de la respiración y/o técnicas de distracción.
- Analiza lo que te provoca ansiedad y trata de afrontarlo de forma racional.
- Verbaliza con algún amigo lo que te hace sentir nervioso.
- Elabora un listado de aquello que te hace sentir ansioso y trata de afrontarlo comenzando por lo que te suponga menos dificultad enfrentar.

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

- Respetar los horarios de comidas y llevar una dieta equilibrada.
- Evitar el consumo de alcohol y tomar de seis a ocho vasos de líquidos al día.
- Evitar los alimentos procesados y aquellos que contengan gran cantidad de grasas, sal o azúcares.
- Recuerda que la comida también es un acto social y tiempo para disfrutar. Si puedes, hazlo acompañado e incluye la cocina entre tus actividades de ocio solo o en familia en tu tiempo libre.

La incertidumbre en el sector está disparando bulos sobre la situación de las compañías o la reincorporación de tripulantes. Fíate únicamente de fuentes acreditadas

CUIDA TU HIGIENE DEL SUEÑO

- Trata de dormir entre 7 y 9 horas. La falta de descanso tiene consecuencias físicas, como la fatiga; sociales, como la impaciencia; o mentales, como irritabilidad o menor capacidad de concentración. Si continúas volando, el descanso contribuye a un mejor análisis de información, toma de decisiones y gestión de la seguridad.
- Respetar ciertos horarios de descanso, tanto al acostarte como al levantarte.
- Cuidar el lugar en el que duermes. Debe ser un lugar tranquilo y con la temperatura adecuada.
- Realizar actividad física durante el día.
- Evitar el consumo de cafeína o bebidas excitantes antes de acostarte, así como el uso de ordenadores y dispositivos móviles que dificultarán que concilies el sueño.



NO OLVIDES...

- La actividad física es fundamental también para gestionar el estrés o la ansiedad. En periodos de confinamiento, utiliza recursos online para mantenerte en forma.
- Pasa tiempo de calidad con tu familia y amigos. Mantén el contacto desde la distancia pero limita el tiempo que pasas conectado, también puede llegar a resultar estresante.
- Trata de mantener una actitud positiva con los demás y de ayudar a los demás en la medida de tus posibilidades. Agradece lo que ellos hagan por ti.
- Limita el tiempo que dedicas a tus redes sociales e infórmate a través de fuentes fiables para reducir la ansiedad que provocan las noticias falsas. La incertidumbre del sector está disparando bulos sobre la situación de las compañías o la reincorporación de los tripulantes. Fíate únicamente de fuentes acreditadas y trata de verificar la información que circula rápidamente en redes sociales o grupos de mensajería instantánea.

La vuelta a la normalidad será escalonada y requerirá que los operadores tengan en cuenta los factores humanos como elemento clave para la seguridad

El cuidado de la salud mental es fundamental para nuestra profesión especialmente para minimizar el impacto que supone el COVID 19, preservar la seguridad de las operaciones que se mantienen y afrontar el futuro en las mejores circunstancias.

La vuelta a la normalidad de los vuelos será escalonada y requerirá que los operadores tengan en cuenta los factores humanos como elemento clave para la seguridad.

En este caso, recuerda seguir las indicaciones médicas de tu operador, las medidas sanitarias preventivas y continúa con tus hábitos de vida saludables.

RECUERDA QUE SI TUS PROBLEMAS CON EL ESTRÉS O LA ANSIEDAD EMPEORAN O AFECTAN A TU CALIDAD DE VIDA ES IMPORTANTE ACUDIR A UN ESPECIALISTA

Documentación de referencia

 [Flight Safety Foundation. An Aviation Professional's Guide to Wellbeing](#)

 [ICISIF Stress Management for Workers Exposed to Covid-19 Risk](#)

 [ICISIF Suggestions for Sustaining Resilience during the COVID-19 Response](#)