



**AEROCIDENTE**  
 ESCUELA DE  
 AVIACIÓN



**TALLER**  
**AERONÁUTICO**  
 AEROCIDENTE



**SEGURIDAD OPERACIONAL**  
**NUESTRO**  
**COMPROMISO**

# BOLETÍN

## Seguridad Operacional

Aeroccidente Centro de Instrucción Aeronáutica y el TAR Aeroccidente, han realizado con éxito las tareas previstas en la normatividad vigente, con la consiguiente aprobación de nuestro Sistema de Gestión de Seguridad Operacional (SMS).

Para nuestra organización es de vital importancia la participación de nuestros clientes, colaboradores, contratistas y autoridades para continuar incrementando nuestros niveles de seguridad en la operación de vuelo y mantenimiento.



# Prevención de fatiga en la Aviación

Las causas de fatiga pueden abarcar desde el aburrimiento a la alteración del ritmo circadiano, hasta el esfuerzo físico extremo. En términos sencillos, la fatiga se puede definir simplemente como cansancio. Así lo explica el documento de la FAA que hace referencia a la fatiga en la aviación.

Otros aspectos que mencionan en dicho artículo es que sin embargo, desde un punto de vista operacional, una definición más exacta quizás sea: "La fatiga es una condición caracterizada por una sensación de incomodidad creciente con reducción de la capacidad para trabajar, reducción de la eficiencia en cumplir metas, pérdida de la capacidad para responder a estímulos, y usualmente está acompañada por la sensación de cansancio y agotamiento."

Además, destacan la importancia de conocer la fatiga y su repercusión en la aviación pues explica unos antídotos y prevención que se debe tener en cuenta:

## Antídotos a la Fatiga

Obtener un sueño adecuado es la mejor manera para prevenir o resolver la fatiga. El sueño proporciona al cuerpo un tiempo de descanso y recuperación. El sueño insuficiente puede resultar en problemas físicos y psicológicos. En promedio, un adulto saludable funciona mejor con ocho horas de sueño no interrumpido, pero variaciones personales

*Reporta toda novedad ocurrida durante la operación usa la lista M.O.R .*



Aeroccidente Escuela de Aviación y Taller Aeronautico reconocen el compromiso de nuestro valioso grupo humano orientado al logro de los objetivos de seguridad y el cumplimiento de nuestra política de seguridad operacional ..Recuerda usa los medios a tu alcance!!

**Reporta!!**

significativas ocurren. Por ejemplo, un incremento en dificultades de sueño ocurre cuando envejecemos, con el acortamiento significativo del sueño nocturno. Una variedad de condiciones médicas puede influir la calidad y duración del sueño. Por nombrar algunas: apnea del sueño, síndrome de piernas inquietas, ciertos medicamentos, depresión, estrés, insomnio, y el dolor crónico

### **Prevención.**

Nadie es inmune a la fatiga. Con todo, en nuestra sociedad, el establecimiento amplio de medidas preventivas para combatir la fatiga es a menudo una meta muy difícil de alcanzar. Los individuos, así como las organizaciones, con frecuencia ignoran el problema hasta que ocurre un accidente. Y aun entonces, la implementación de cambios duraderos no está garantizada. Los cambios en el estilo de vida no son fáciles para los individuos, particularmente si esa persona no está en completo control de la condición.

Por ejemplo, los pilotos comerciales deben lidiar con horarios de turno y con interrupciones del ciclo circadiano. A menudo, también eligen recorrer distancias largas al trabajo, de modo que para cuando el ciclo del trabajo comienza, ellos ya han viajado por varias horas. Mientras que un piloto de aviación privada puede que no tenga que lidiar con esto, el estilo de vida y otros factores pueden conducir a la fatiga. Por consiguiente, los pilotos de aviación privada deben hacer todo el esfuerzo posible para modificar los factores de estilo de vida personal que causan fatiga.

Modificaciones de Estilo de Vida a una más saludable:

### **NO**

No consuma alcohol o cafeína 3-4 horas antes de irse a dormir.

No consuma grandes comidas, justo antes de la hora de dormir.

No lleve preocupaciones del trabajo a la cama.

No se ejercite 2-3 horas antes de la hora de dormir. Mientras que el ejercicio promueve un estilo de vida saludable, este no se debe hacer antes de la hora de dormir.

No use medicamentos para inducir el sueño (de receta médica u otro medio).

## SI

Si sea consciente de los efectos secundarios que pueden causar ciertos medicamentos, inclusive los que se pueden adquirir en forma de venta libre – somnolencia o la vigilancia deteriorada son de particular interés.

Si consulte a un médico para diagnosticar y para tratar cualquier condición médica que está causando problemas con el sueño.

Si cree un ambiente confortable para las horas de sueño en casa. Ajuste la calefacción o aire acondicionado según lo necesitado. Obtenga un colchón cómodo.

Si propóngase alcanzar el hábito de dormir 8 horas en la noche. Cuando sea necesario, y si es posible, tome una siesta durante el día, pero limite la siesta a menos de 30 minutos. Siestas más largas pueden producir inercia del sueño, lo cual es contraproducente.

Si intente establecer una rutina para concluir el día a la misma hora todos los días. Esto establece una rutina y le ayuda conciliar el sueño más rápido.

Si no puede quedarse dormido dentro de 30 minutos de irse a la cama, levántese y trate una actividad que ayuda a inducir el sueño (ver TV no violenta, leer, escuchar música relajante, etc.).

Si obtenga pleno descanso y minimice factores estresantes antes del vuelo. Si los problemas impiden una noche de sueño buena, reconsidere el vuelo y pospóngalo como corresponde.

Aumentar nuestro conocimiento sobre la fatiga es fundamental; igualmente valorar e identificar su presencia; de este modo poder controlar y mitigar el riesgo con el apoyo en la gestión del riesgo de fatiga.

Se ha encontrado que el sistema de gestión SMS que tiene en cuenta la prevención de la fatiga, conlleva al equilibrio entre seguridad,

productividad y costos. También es una manera de garantizar la seguridad en las acciones de mantenimiento y en las operaciones de vuelo.



## AEROCCIDENTE ESCUELA DE AVIACIÓN Y TALLER AERONÁUTICO

Dirección de Seguridad  
Operacional  
[www.aeroccidente.com](http://www.aeroccidente.com)

