

# FATIGA EN AVIACIÓN



“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 esta acompañada por la sensación de cansancio y agotamiento.”

**Factores Estresantes.** Los pilotos privados no están generalmente expuestos a los mismos estresantes operacionales que los pilotos comerciales (días laborales largos, interrupciones circadianas por volar de noche o cambios de zonas horarias, o cambios de previsión). Sin embargo, ellos todavía desarrollaran fatiga por una variedad de otras causas. Dada la operación de vuelo de un solo piloto y la carga de trabajo relativamente más alta, ellos estarían en peligro (posiblemente aún más) de estar implicados en un accidente, tanto como un equipo comercial.



Cualquier persona fatigada va a exhibir los mismos problemas: somnolencia, dificultad en concentrarse, apatía, sensación de aislamiento, molestia, incremento del tiempo de reacción al estímulo,

## Modificaciones de Estilo de Vida

# NO

- Consuma alcohol / cafeína 3-4 horas antes de irse a dormir.
- Consuma grandes comidas antes de irse a dormir.
- Lleve preocupaciones del trabajo a la cama.
- Se ejercite 2-3 horas antes de irse a dormir.
- Use medicamentos para inducir el sueño (de receta médica u otro medio).