



Porque es importante el FRMS en Sur América

Augusto Herrera
Asesor Seguridad
Operacional ALTA
Lima Perú 27, 28 de Mayo

Definición de fatiga del FRMS

**Fatiga en un estado fisiológico que se caracteriza por:
Reducción de la capacidad de desempeño físico o mental**

Debido a:

Falta de sueño

Vigilias excesivas

Alteración del ritmo circadiano

Exceso de trabajo físico o mental.

Que afecta:

Habilidad de operar segura una aeronave.

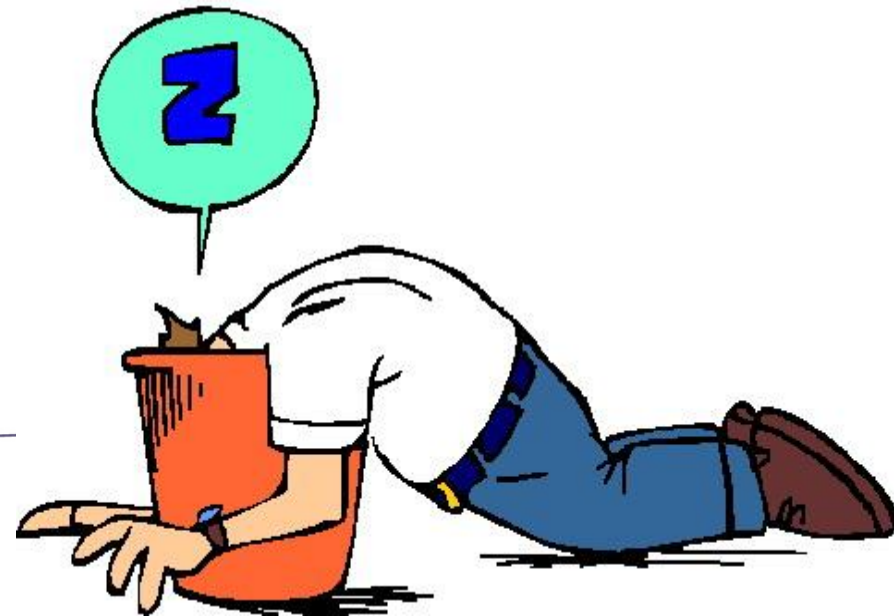
Sueño



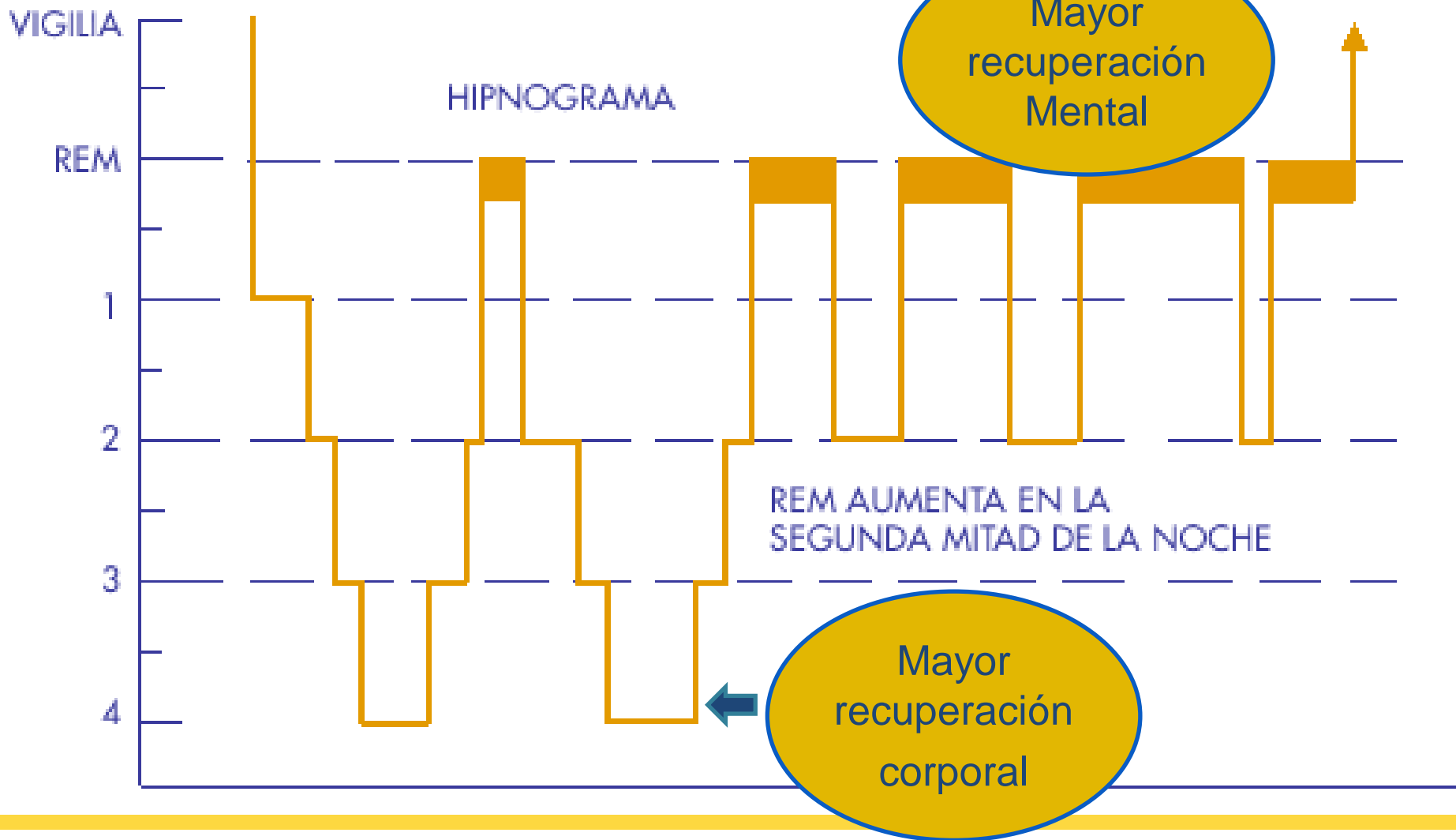
Sueño. Estado reversible en el que el control consciente del cerebro está ausente y el procesamiento de la información sensorial del entorno se reduce al mínimo. El cerebro "se desconecta" para ordenar y almacenar las experiencias del día y reponer los sistemas esenciales agotados por las actividades de vigilia.



En el se produce una serie compleja de procesos caracterizados por la alternancia entre dos estados cerebrales diferentes: el sueño no-REM y el sueño REM.



ETAPAS DEL SUEÑO



Trastornos del sueño



Medidas de mitigación

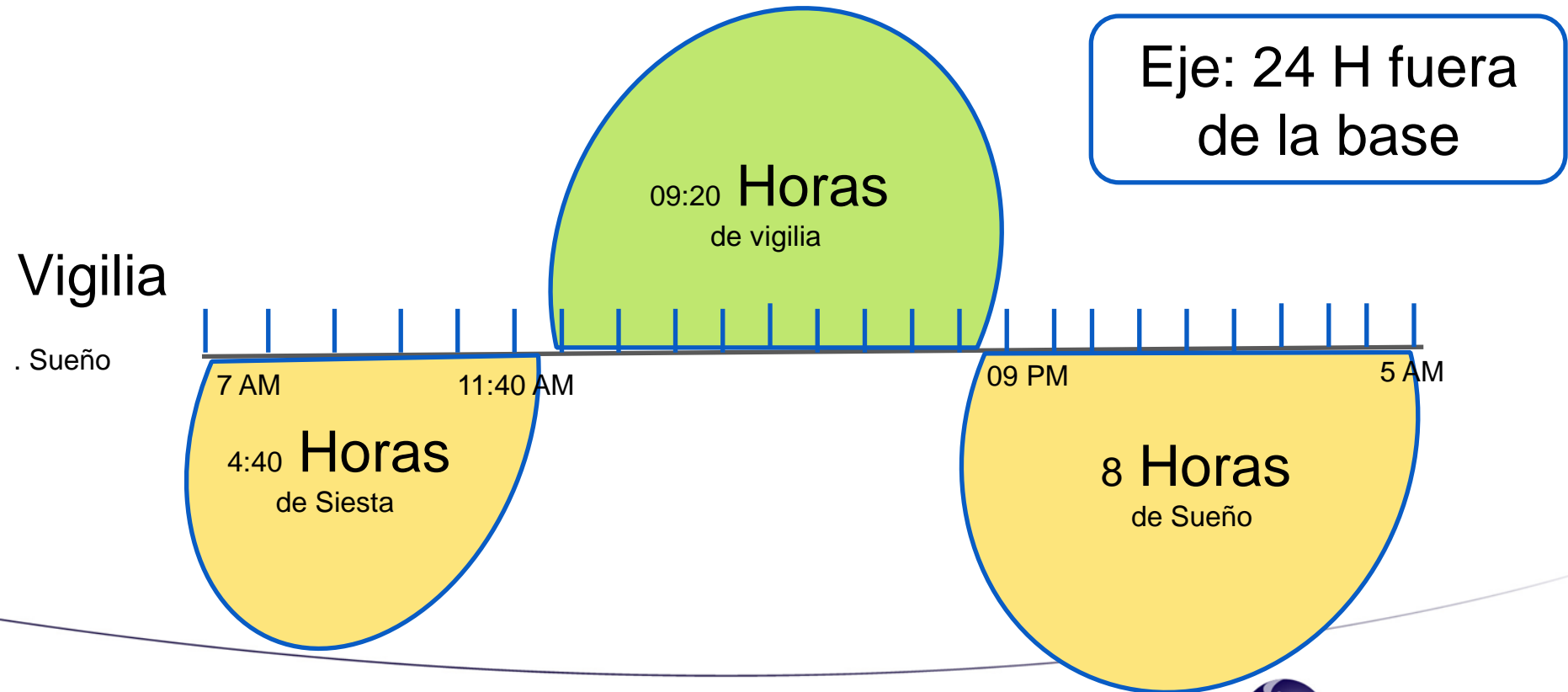
Regla 1: Por cada hora de sueño se calcula dos horas de estar despierto



Regla 3: usar la regla del 3 en 1

Regla 2: el sueño que se necesita debe contarse inmediatamente antes de despertarse para ir a trabajar.

Medidas de mitigación



Calidad del sueño

- Calidad del sueño da la capacidad de reposo para restaurar la función de vigilia.
- Un sueño de buena calidad interrumpe mínimamente el ciclo no-REM/REM.
- La fragmentación del ciclo no-REM/REM despertarse permanentemente o, debida a despertares breves, que llevan al cerebro a una etapa de sueño más ligero sin llegar a despertarse y disminuyen el valor reparador del sueño.

Período típico de sueño

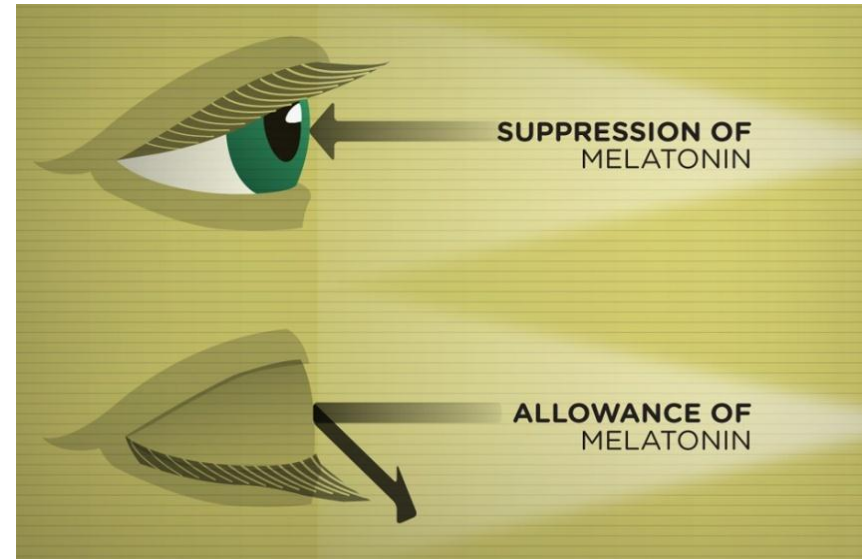


Período de sueño corto



Trabajo por turnos

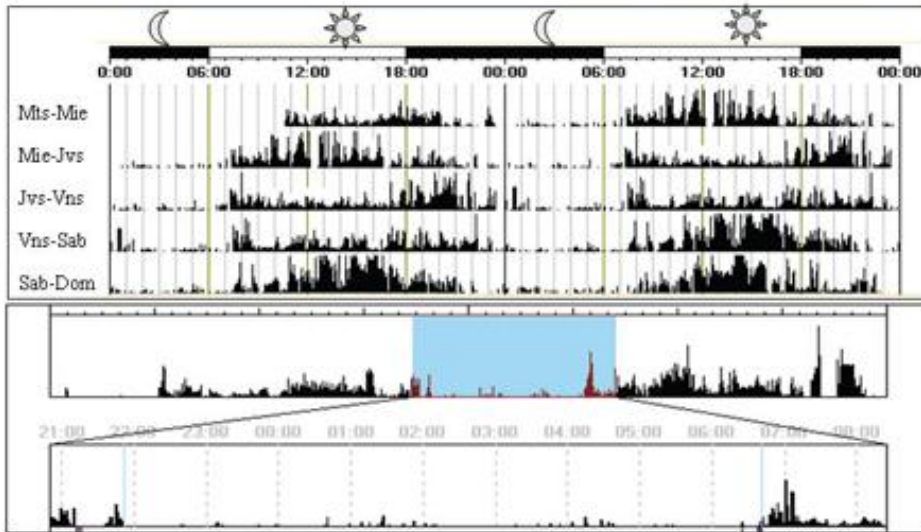
- Reloj corporal circadiano. Marcapaso neuronal en el cerebro que controla el ciclo día/noche (a través de una vía especial de entrada de luz por los ojos) y que determina nuestra preferencia para dormir por la noche



El trabajo por turnos es problemático, ya que requiere un cambio en el patrón de sueño/vigilia al que se opone el reloj corporal circadiano, el cual permanece "enganchado" al ciclo día/noche.



Uso de actígrafos



Actigrafía. Utilización de acti-relojes para supervisar los patrones de sueño. A fin de que la actigrafía sea una medida fiable del sueño, el algoritmo informático que calcula el sueño a partir de cómputos de actividad debe haberse validado respecto a la poli-somnografía, que es la mejor tecnología normalizada para medir la duración y la calidad del sueño.

El principal inconveniente de la actigrafía es que el sueño y la vigilia estática presentan el mismo aspecto en un actígrafo (dado que el acti-reloj mide el movimiento)

Vida sana y hábitos saludables



20 HÁBITOS SALUDABLES QUE PUEDES COMENZAR A IMPLEMENTAR YA



- | | |
|--|---|
| 1 Usar seda dental a diario.  | 11 Incluir fruta en los refrigerios.  |
| 2 Caminar durante media hora cada día.  | 12 Dejar de fumar.  |
| 3 Cambiar el pan blanco por pan integral.  | 13 Programar las actividades y cumplir con el programa.  |
| 4 Dormir al menos 6 horas cada noche.  | 14 Respetar el tiempo estimado al descanso.  |
| 5 Desayunar con avena u otros cereales enteros.  | 15 Hacer más actividades al aire libre.  |
| 6 Dejar la gaseosa y los refrescos.  | 16 Reducir las compras compulsivas e innecesarias.  |
| 7 Reducir a la mitad el azúcar en las bebidas.  | 17 Usar bloqueador solar a diario.  |
| 8 Leer a diario acerca de un tema nuevo.  | 18 Comer más ensaladas.  |
| 9 Comer en el comedor, no en el escritorio.  | 19 Tener pensamientos positivos.  |
| 10 Desayunar todos los días.  | 20 Apagar el celular en las noches.  |



Muchas Gracias

aherrera@alta.aero
www.alta.aero