



**TALLER
AERONÁUTICO
AEROCIDENTE**



**SEGURIDAD
OPERACIONAL
NUESTRO**

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.

NUTRICIÓN EN LA AVIACIÓN

ALTERACIONES FISIOLÓGICAS CAUSADA POR ERRORES NUTRICIONALES: Es importante adoptar hábitos de alimentación adecuados en calidad y cantidad de nutrientes para prevenir el riesgo de accidente por alteraciones fisiológicas como:

Hipoglicemia: disminución del nivel de azúcar en la sangre, lo que significa una menor cantidad de energía para realizar cualquier función

Causas Nutricionales: Insuficiente aporte de calorías y/o de proteínas. El hecho de no cubrir estas necesidades de calorías o nutrientes puede causar hipoglicemia, ya que no se aporta la fuente de energía necesaria para realizar las funciones básicas.

Fraccionamiento Incorrecto: El fraccionamiento de 2 o 3 comidas diarias implica largos periodos de ayuno entremedio. Al no obtener sustancias nutritivas, el organismo utiliza su reserva durante las primeras 6 a 8 hrs. de ayuno; posteriormente, utiliza la masa muscular y al cabo de 24 hrs. recurre a la masa grasa como fuente energética. Al "saltarse comidas" se producen períodos más largos de ayuno y con ello, no existe fuente energética de rápida utilización, causando hipoglicemia.

Fatiga Muscular

Causas Nutricionales: bajo Aporte Proteico: La alimentación insuficiente en proteínas, no aporta la materia prima necesaria para desarrollar y mantener la masa muscular en óptimas condiciones

Deshidratación: para que el organismo realice sus funciones normales, es necesario que aproximadamente el 60% del peso corporal corresponda a agua. Pequeñas variaciones de 2 ó 3%, pueden alterar la performance del piloto.

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!!

Causas Nutricionales

Baja ingesta de líquidos: Se recomienda una ingesta mínima diaria de 2 lts. más 1/2 lt, por cada hora de vuelo. No cumplir esta recomendación aumenta enormemente el riesgo de deshidratación.

Uso de Sustancias Diuréticas: Como infusiones de hierbas y cafeína.

La cafeína consumida en exceso es otro elemento causante de deshidratación. El nivel de tolerancia a sus efectos es individual, sin embargo se considera:

a. Hábito: Ingesta entre 300 a 400 mgrs/día

b. Exceso: Ingesta mayor a 600 mgrs/día

Si se observa la tabla N°1, con 10 tazas de café se logran ingerir cifras de exceso de ingesta.

Consumo de alcohol: Tiene un efecto diurético y tóxico, disminuyendo la oxigenación de los tejidos y produce:

a. **Deshidratación:** aumenta las pérdidas de líquidos corporales. Inhibe también a la hormona antidiurética que regula el equilibrio de agua a nivel del riñón, aumentando las pérdidas por orina.

b. En pilotos expuestos a 2 o 3 G, se ha observado efectos del alcohol sobre el equilibrio vestibular hasta 2 días después de una ingesta moderada. Si bien la alcoholemia a las 24 horas es normal, su concentración en el sistema nervioso central, aún es alta. Por lo expuesto, es que no se acepta el consumo de alcohol 24 hrs. previas al vuelo.

Síntomas y Signos de Deshidratación: Dependiendo de la intensidad de la deshidratación puede ser desde una simple sensación de sed hasta el coma, pasando por palpitaciones, calofríos y náuseas.

D. **Distensión Abdominal:** incapacidad del organismo de hacer digestión de algún alimento de la dieta debido a la dificultad para su absorción (ejemplo: lactosa, gluten, etc). Además el consumo de grandes volúmenes de alimentos también puede generar inconvenientes para la digestión.

E. **Obesidad:** Se define como una enfermedad en la cual se produce un exceso de tejido adiposo (graso), producto de un balance energético positivo, en el cual la ingesta supera al gasto. El exceso que permanece en el cuerpo es transformado en grasa, que se deposita en el tejido subcutáneo y en los órganos.



Trabajemos juntos en el logro de las metas.

Invitamos a la comunidad aeronáutica a visitarnos en: [http://
www.aeroccidente.com/SMS](http://www.aeroccidente.com/SMS)



Recuerde que puede reportar en:

www.aeroccidente.com/RSO

Buzón (caja negra) frente a la entrada principal de la escuela

Buzón Taller Aeroccidente

Al correo sms.coord.@Aeroccidente.com.co

Vía WhatsApp al 3106351280

Por cualquier medio a su alcance