SAFETY MANAGEMENT SYSTEM
SEGURIDAD OPERACIONAL
AEROCCIDENTE

AEROCCIDENTE
Escuela de Aviación

AEROCCIDENTE
ESCUELA DE

TALLER AERONAUTICO TAA AEROCCIDENTE

OMA AERONÁUTICO
AEROCCIDENTE

PILOT TEAM Pasión por las alturas

SEGURIDAD OPERACIONAL
NUESTRO

BOLETIN

Seguridad Operacional

Aeroccidente Centro de Instrucción Aeronáutica y el OMA, 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 la organización es de vital importancia la participación de nuestros estudiantes, colaboradores, contratistas y autoridades para continuar incrementando nuestros niveles de seguridad en la operación de vuelo y mantenimiento.

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

Mientras dormimos muchos procesos importantes tienen lugar, por tal motivo es necesario tener unos buenos hábitos de sueño. Por ejemplo, los recuerdos a corto plazo se convierten en recuerdos a largo plazo en un proceso llamado consolidación de la memoria. Un estudio en la Universidad de Harvard mostró que las personas que dormían después de aprender una tarea obtenían un mejor rendimiento cuando eran evaluadas.

El sueño también ayuda a que tu cuerpo se restaure físicamente. Durante el sueño, la producción de la hormona del crecimiento de tu cuerpo alcanza su punto máximo. Esta hormona acelera la absorción de nutrientes y aminoácidos en tus células y ayuda a la curación de los tejidos en todo tu cuerpo. La hormona del crecimiento también estimula tu médula ósea, donde nacen las células de tu sistema inmunológico. Producir hormona del crecimiento es especialmente importante para los niños y una de las razones por las que los niños duermen más que los adultos.

MEJORAR TU SUEÑO, MEJORA TU VIDA

8 horas de sueño, si es posible.

Desarrollar una rutina relajante antes de dormir.

Mantén el estrés fuera del dormitorio. Escribe cualquier preocupación en papel y ocúpate de ellas después de despertar.

Evite el ejercicio, la cafeína, el alcohol y la

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!!

nicotina dentro de unas pocas horas antes de acostarse.

Trata de no usar dispositivos electrónicos (computadoras, teléfonos inteligentes, etc.) antes de dormir, ya que tienen un efecto estimulante que puede dificultarte conciliar el sueño.

CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE SUEÑO

Dos horas de pérdida de sueño crea el mismo deterioro en el rendimiento que beber 2-3 bebidas alcohólicas.

La fatiga como resultado de la falta de sueño degrada estos y otros factores de rendimiento en un 20-50%:

• Tiempo de reacción

• Comunicación

• Atención y vigilancia

• Estado de ánimo

La privación crónica del sueño te pone en un mayor riesgo de una serie de problemas de salud, incluyendo:

• Obesidad

• Hipertensión

• Enfermedad cardíaca

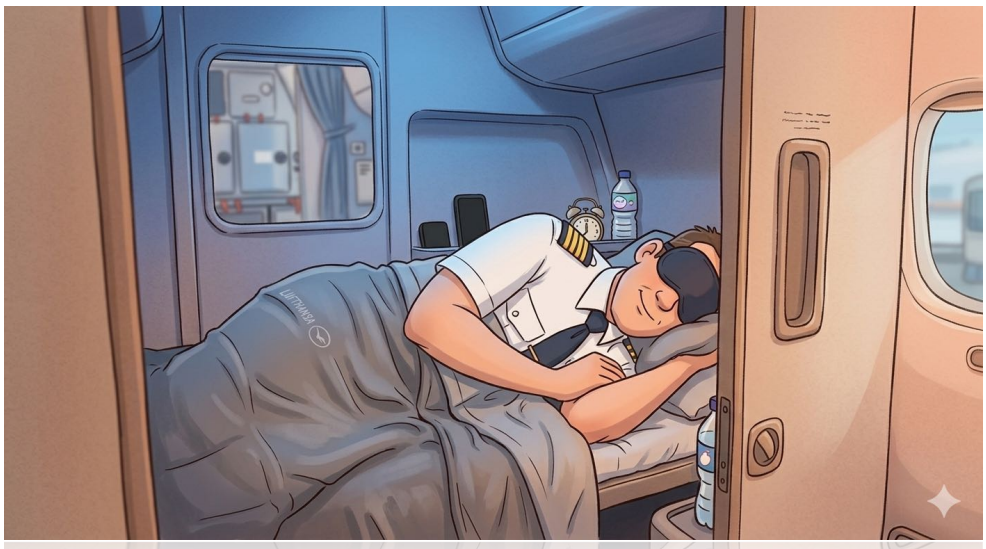
• Trastornos del estado de ánimo

La privación del sueño suprime la función inmune, haciéndote más susceptible a bacterias y virus.

En el entorno aeronáutico, la seguridad operacional depende de la capacidad del personal para ejecutar tareas críticas bajo altos estándares de precisión y confiabilidad. Entre los factores humanos más determinantes se encuentra el descanso fisiológico adecuado, especialmente la cantidad y calidad del sueño. El déficit de sueño es un riesgo latente que impacta directamente en la toma de decisiones, la coordinación, la atención sostenida y el tiempo de reacción.

Por lo tanto, nuestro compromiso con la seguridad operacional en la aviación es hacer conciencia y comprender que la fatiga no puede separarse de la salud y el rendimiento humano. La cantidad y calidad del sueño constituyen un pilar estratégico en la prevención de errores humanos y en la garantía de operaciones seguras.

Fuente:**www.alertness-solutions.com**



AEROCCIDENTE ESCUELA DE AVIACIÓN Y TALLER AERONÁUTICO
Dirección de Seguridad Operacional
www.aeroccidente.com
REPORTAR ES UN COMPROMISO DE TODOS