

## Problemas de sueño y aumento de riesgo de cáncer, principales amenazas de los pilotos en la aviación española

- El 56% de ellos tiene un sueño anómalo que favorece la somnolencia y el 54,3% de los pilotos de corta distancia y un 40,4 % de larga distancia consideran que no tienen suficiente descanso entre vuelos.
- Así se desprende del estudio epidemiológico en los pilotos de la aviación española: *¿Qué enfermedades afectan a los pilotos? ¿Cómo afectan los cambios de horarios a la salud?* elaborado por el Grupo de investigación EPINUT de la Universidad Complutense de Madrid

Madrid, 19 de abril de 2023.- El 56% de los pilotos españoles tiene un sueño anómalo -en aplicación del test de Epworth- que favorece la somnolencia en situaciones cotidianas, pudiendo comprometer la atención en situaciones de trabajo. Esta es una de las principales conclusiones del Estudio Epidemiológico en los Pilotos de la Aviación Española presentado por la Fundación AXA, dentro de su iniciativa Foro de Debate, elaborado por el Grupo de investigación EPINUT de la Universidad Complutense de Madrid, que ha contado con la colaboración de COPAC (Colegio Oficial de Pilotos de Aviación Comercial).

En esa misma línea, según el cuestionario de Pittsburgh (PSQI) realizado sobre la muestra se desprende que un 61% de los sujetos presentaba un sueño de baja calidad. Un porcentaje que se elevaba hasta casi el 68% entre el grupo de pilotos que recorren largas distancias.

La encuesta realizada entre este colectivo profesional también concluye que la prevalencia de cáncer en pilotos es superior a la población general española. En concreto, los casos de próstata (32%) y de melanoma (18%) aparecen con un porcentaje mucho mayor que el que se puede encontrar entre la población española general.

### Mejores hábitos

Para María Dolores Marrodán, directora del Grupo de investigación EPINUT de la Universidad Complutense de Madrid, “los pilotos son un colectivo con mejores hábitos de dieta y ejercicio que la población general. Sin embargo, las especiales condiciones

de su trabajo (hábitat presurizado, baja humedad, postura, cambios horarios, demanda mental etc.) suponen un gran reto físico y mental. **Dos terceras partes de los sujetos del estudio, padece desórdenes musculoesqueléticos (lumbalgias, dorsalgias, cervicalgias) provocadas por sobrecargas posturales y hay mayor predisposición a ciertos tipos de cáncer”.**

Por otro lado, **Ana María Alaminos, coautora del estudio en EPINUT** destaca que “más de la cuarta parte de los pilotos estudiados (28,2%) presenta “sobrecarga de trabajo” al ser evaluado por el método NASA. **Un 18% padece fatiga severa** (aplicando Fatigue Severity Scale) **y un 20% somnolencia diurna entre moderada y grave**. En concreto, estos tres últimos factores suelen ser concurrentes y pueden comprometer seriamente la salud y el desempeño de estos profesionales”.

“Pese a los enormes avances logrados en la seguridad aérea en las últimas décadas, la Fundación AXA quiere seguir ahondando en las medidas de prevención de este sector. Este estudio de investigación analiza los patrones de morbilidad entre los pilotos de la aviación comercial, tratando de identificar potenciales factores de riesgo para la salud vinculados al ejercicio de la profesión”, asegura Josep Alfonso, director general de la Fundación AXA.

En cuanto a la salud mental de los pilotos, el Estudio Epidemiológico descarta que esta sea un motivo de morbilidad, sin embargo, los niveles observados son cuatro veces peor que el de la población española general. Sus cifras de prevalencia de “malestar psicológico” solo son comparables a otras profesiones caracterizadas por un alto nivel de exigencia o estrés psicológico, como los sanitarios que atendieron enfermos Covid en fase aguda durante la pandemia.

Un 54,3% de los pilotos de corta distancia y un 40,4 % de larga distancia consideran que no tienen suficiente descanso entre vuelos. Y el 48,7% son considerados sujetos en riesgo.

Para Carlos San José, decano del COPAC, “es muy importante disponer de un estudio científico y riguroso que pone de manifiesto algunas de las patologías asociadas a la profesión de piloto. Es una profesión muy exigente, con gran responsabilidad y mucha presión y eso genera estrés, fatiga y cansancio psicológico. Los pilotos cuidamos nuestra salud y tenemos hábitos saludables, pero es necesario que la regulación del ejercicio profesional tenga en cuenta estos factores para adoptar medidas preventivas”.