

FATIGA

Autor: Eduardo Altez.

El viernes me levanté 06:30, tenía muchas cosas para hacer y esperaba terminarlas a tiempo para poder ir a saltar. La semana había sido complicada, pero por fin había terminado. Solo quería llegar a la zona de saltos de una vez y olvidarme de todo el estrés de la vida diaria.

Tenía la intención realizar tres saltos y pasar un buen rato, pero lamentablemente las cosas no resultaron como esperaba. En esos tres saltos cometí dos errores importantes que podrían haber resultado en una lesión o algo peor. Un giro bajo y una apertura a baja altura me amargaron el día, y aunque por suerte no tuvieron consecuencias, la suerte no siempre está de nuestro lado.

Esa noche en casa me puse a pensar que me podía haber llevado a cometer esos errores, que evidentemente no habían sido voluntarios. No tengo demasiada experiencia en paracaidismo, pero veinte años en el negocio de la aviación me hicieron relacionarlos inmediatamente con un factor muy conocido en la industria: **la fatiga**.

La Administración Federal de Aviación (FAA por sus siglas en inglés) define la fatiga como "una condición caracterizada por una sensación de incomodidad creciente con reducción de la capacidad para trabajar, reducción de la eficiencia en cumplir metas y pérdida de la capacidad para responder a estímulos, usualmente acompañada por la sensación de cansancio y agotamiento". Las causas pueden ser muchas, pero lo importante son las consecuencias.

Es sabido que más del 80% de los accidentes en la aviación son causados por el factor humano, pero recientes estudios de la Agencia Europea de Seguridad Aérea indican que de este porcentaje, entre un 20% y un 30% son a causa de la fatiga. Otros estudios realizados también arrojaron que la fatiga tiene efectos similares a los del consumo moderado de alcohol.

Cuando estamos fatigados cometemos errores que habitualmente no cometeríamos, perdemos alerta situacional y pasamos por alto esos indicios de que estamos haciendo algo mal. Está demostrado además que las personas tienden a no darse cuenta o a subvalorar su real nivel de fatiga, y **no importa el nivel de experiencia o conocimientos que tengan**, nada de esto reduce sus efectos.

El paracaidismo es mucho más que un simple deporte, es una pasión, una adicción, la mejor terapia, esa oportunidad de olvidarnos de todo simplemente disfrutando de unos cuantos saltos con amigos. Lamentablemente las obligaciones de nuestra vida diaria, el cansancio acumulado, la falta de sueño y otros factores, pesan en el estado en que llegamos a la zona de saltos. Muchas veces no queremos perdernos de realizar esta actividad por más cansados que estemos, y el entusiasmo que nos produce esconde los efectos de la fatiga.

En mi caso trataré de estar más atento a estos indicios la próxima vez que vaya a saltar y por más que me pese, sé que es mejor quedarse en tierra, descansar y regresar otro día, que tener que pasar la noche en la cama de un hospital.

Autor:
Eduardo Altez, C-45793
Paracaidista en Skydive Andes y Piloto Línea Aérea.

Revisión:
Ariel Rodriguez Pacienza, D-35213
Instructor Tandem en Skydive Andes, Coach y Safety & Training Advisor USPA.