

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de noticias de medicina ortomolecular, 24 de enero de 2022

El miedo y el examen médico del piloto

Comentario de Tom Taylor

OMNS (24 de enero de 2022) En los EE. UU., un piloto debe someterse a un examen médico periódico, requerido por la FAA (Administración Federal de Aviación), para volar cualquier cosa, excepto aviones muy ligeros de dos asientos. Sin médicos, sin moscas. El examen es un examen físico médico clásico, pero enfatiza la visión y, para los pilotos de líneas aéreas, un electrocardiograma. Incluye controles de la función cardíaca, presión arterial, diabetes, visión y problemas relacionados con los nervios.

El examen médico se ha convertido en un problema entre los pilotos mayores con problemas de presión arterial y diabetes. En algunos casos, se realizan exámenes médicos restringidos para la diabetes y hay cierta flexibilidad. Por ejemplo, se pueden otorgar licencias a pilotos sordos para volar en áreas de poco tráfico que no requieren una radio. Para obtener más información, aquí hay un enlace que brinda algunos de los problemas médicos comunes. https://www.faa.gov/licenses_certificates/medical_certification/faq/response6/

En mis años de juventud, a menudo escuchaba a pilotos mayores preocupados por la presión arterial, pero en la última década, la diabetes ha aparecido como una preocupación mayor. Durante algunos años tuve "ansiedad ante los exámenes médicos de la FAA", pero ahora, después de 40 años de pasar exámenes médicos, no tengo miedo. El crédito que doy por poder decir esto es por aprender el arte de tomar vitamina C y llevar una dieta excelente.

El arte de tomar vitamina C

En mi experiencia, tomar vitamina C es una habilidad que bordea el arte. La necesidad de vitamina C del cuerpo varía de la mañana a la noche, y aprender a compensar esta variabilidad requiere mucha conciencia personal. Sin embargo, el aprendizaje vale la pena. Por ejemplo, en un caso en el que 2 personas (un conocido y yo) contrajimos un resfriado viral similar al mismo tiempo, al tomar dosis masivas de vitamina C, hice que la enfermedad fuera esencialmente un asunto de una noche, mientras que la otra persona no había aprendido esta forma de arte, tuvo frío durante más de una semana.

Específicamente para los pilotos, el arte de tomar vitamina C puede mantenerlo saludable y volar sin importar qué virus lleven los pasajeros en el avión, y ayuda enormemente a mantener las arterias más flexibles y, por lo tanto, a controlar la presión arterial durante la larga carrera de vuelo. Esto se debe al papel de las dosis adecuadas de vitamina C en el mantenimiento de la matriz de colágeno. [1]

La vitamina C se ha escrito exhaustivamente en OMNS. Consulte estas referencias para obtener información importante que explica cómo y cuándo tomar vitamina C. [2-9] Las dosis típicas para adultos son 3000-6000 mg/día. Tomado en forma de cápsula o polvo (en un vaso de agua

o jugo), se absorbe bien en pequeñas dosis (500-1000 mg) a intervalos de varias horas a lo largo del día, por ejemplo, antes de cada comida. Si obtiene un efecto laxante, tome menos.

Dieta ceto-paleo.

La enfermera de un médico forense me dijo una vez que ser piloto de avión es un trabajo terrible para el cuerpo, que los horarios extraños, la comida en el aeropuerto y el estrés de los horarios apretados hacen que sea difícil estar saludable y mantener el peso bajo.

Descubrí que simplemente al seguir una dieta excelente similar a la que recomiendan los expertos en dietas cetogénicas o paleolíticas, es bastante fácil mantener el peso y estar saludable en general.

La dieta que encuentro más flexible y probada en el tiempo es la que recomienda la Dra. Sarah Myhill, una doctora del Reino Unido. Sarah está muy del lado de "eres lo que comes". Comprender su principio de la marmota para controlar el peso y mejorar la salud elimina la complejidad y la mayor parte de los gastos de la atención médica. Su último libro, "**Medicina ecológica, el antídoto contra las grandes empresas farmacéuticas y las comidas rápidas**", [10] expone sus aprendizajes de toda una vida como médico de primera línea. Tiene una conferencia muy entretenida en el Silicon Valley Health Institute.

<https://youtu.be/qF3WQVltbL8>

Hay mucho material sobre la dieta cetogénica en estos días. Es muy popular. Uno solo observa los titulares de las revistas en la línea de pago del supermercado para saberlo. Estos artículos de OMNS brindan información básica sobre la dieta.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n06.shtml>

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n14.shtml>

Otros suplementos

Ahora tomo algunos suplementos más que la vitamina C, por ejemplo, magnesio [11-12], vitamina D [13-14] y zinc. Sin embargo, descubrí que aprender el arte de tomar vitamina C es el mayor paso necesario para beneficiar la licencia de piloto (por ejemplo, para la salud del corazón y la presión arterial). Las dosis suplementarias de otros nutrientes esenciales se pueden clasificar de acuerdo a cómo benefician a cada individuo.

Enfermedad de las encías

Un tema sutil pero importante que vale la pena mencionar es la salud oral. Esencialmente, cualquier infección oral puede dominar o causar otros procesos patológicos en el cuerpo. Es difícil para usted estar sano si las infecciones se propagan por la boca. Vale la pena leer el libro "The Toxic Tooth" [15] [sobre este tema](#). Este libro profundiza en la conexión entre las enfermedades del corazón y las infecciones orales. Brevemente, si algo en su boca no se siente

bien, debe buscar una solución, antes de que cree problemas más serios para su salud, que se filtran lentamente.

Ansiedad

La ansiedad durante el vuelo puede ser muy agotadora, para los pilotos privados disuade a algunos de volar en cualquier cosa que no sea un clima perfecto. Para los pilotos profesionales, puede ser difícil descansar cuando el clima y los horarios son inciertos. Una de las soluciones más fáciles para esto se proporciona en el libro de Abram Hoffer "Niacin, The Real Story" [16]. Hoffer explica cómo las dosis diarias de la vitamina niacina pueden marcar la diferencia entre estar ansioso y sentirse cómodo con las situaciones cotidianas.

Para concluir

Disfruta de volar y de tu licencia sin ansiedad. Trabaje en su salud de las maneras simples y de bajo costo que se presentan brevemente aquí, y el miedo a los médicos de la FAA se desvanecerá en un segundo plano.

Como piloto, es posible que deba soportar las preguntas de la tripulación de vuelo sobre por qué lleva tantas píldoras (en realidad, cápsulas de vitamina C). Si tiene una oportunidad entre las quejas de congestión y dolor de cabeza de esa persona, tal vez debería considerar pasar este artículo. ¡Disfrutar!

(Tom Taylor de Gainesville, GA tom@makinell.com ha escrito varios artículos para el Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular y vuela un Beechcraft Bonanza V-Tail en un examen médico de tercera clase. Cuarenta y tres años después de aprobar el examen médico de la FAA inspiraron este artículo).

Referencias

1. Shargorodsky M, Debby O, Matas Z, Zimlichman R (2010) Efecto del tratamiento a largo plazo con antioxidantes (vitamina C, vitamina E, coenzima Q10 y selenio) sobre la distensibilidad arterial, factores humorales y marcadores inflamatorios en pacientes con enfermedad cardiovascular múltiple factores de riesgo Nutr Metab (Londres) 7:55. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20604917>
2. Cohen A (2020) Mi historia personal de megadosis de vitamina C. Servicio de noticias de medicina ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n41.shtml>
3. DesBois M (2021) El tratamiento de enfermedades infecciosas con vitamina C y otros nutrientes. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n04.shtml>

4. Zuker M (2020) Pionero de la vitamina C Frederick R. Klenner, MD: una entrevista histórica. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n35.shtml>
5. Taylor T (2017) Material de vitamina C: por dónde empezar, qué observar, <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>
6. Du L, Mei D, Li D, et al (2020) La aplicación de dosis altas de vitamina C intravenosa en infecciones graves por virus respiratorios. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n40.shtml>
7. Rasmussen MPF (2020) Evidencia de vitamina C para el tratamiento de complicaciones de COVID-19 y otras infecciones virales. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n25.shtml>
8. Farmer T (2020) COVID-19 vs Homo Sapiens Ascorbicus. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n53.shtml>
9. Levy T (2014) El impacto clínico de la vitamina C. Servicio de noticias de medicina ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v10n14.shtml>
10. Myhill S, Robinson C (2020) Medicina ecológica, el antídoto para las grandes farmacéuticas y las comidas rápidas. Libros Hammersmith. ISBN-13: 978-1781611708
11. Dean C (2017) Magnesio. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml>
12. Levy T (2019) Curar la poliomielitis con magnesio. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n09.shtml>
13. Grant W (2021) Las 25 publicaciones principales sobre vitamina D en 2020. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n01.shtml>
14. Grant W (2022) Principales publicaciones sobre vitamina D en 2021. Servicio de noticias de medicina ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v18n02.shtml>
15. Kulacz R, Levy T (2014) El diente tóxico: cómo una endodoncia podría estar enfermando. Pub Medfox. ISBN-13: 978-0983772828
16. Hoffer A, Saul A, Foster HD (2015) Niacina: la historia real: conozca las maravillosas propiedades curativas de la niacina. Pubs básicos de salud. ISBN-13: 978-1591202752

La Medicina Nutricional es la Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>