

Bulletin de la **Seguridad**

Mantente Saludable Entre Cada Examen Físico del Departamento de Transportes

Por lo menos una vez cada dos años, y como conductor profesional, debe visitar a su médico para hacerse un examen físico del departamento de transportes. Esto le permite tener un buen punto de referencia de su salud actual. Sin embargo, las acciones que toma entre esos exámenes hacen una gran diferencia en su bienestar general.

No es ningún secreto que los conductores de camiones se encuentran en riesgo de tener muchos problemas con su salud. Una encuesta de tramos largos para conductores de camiones llevada a cabo por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Laboral (NIOSH por sus siglas en inglés) reveló que siete de cada diez conductores tienen obesidad, y el 17 por ciento tienen obesidad mórbida. Esos kilos extra incrementan el riesgo de contraer muchas enfermedades crónicas, incluyendo diabetes del tipo 2, enfermedades cardíacas, cáncer, dolores en articulaciones y espalda, e infartos.

Puede permanecer sano teniendo en control de su salud entre cada examen físico del Departamento de Transportes. A continuación, se presentan algunos consejos para ayudarlo a empezar con esto:

- **Ejercítese diariamente** – Hacer ejercicio de 15 a 20 minutos incrementará su condición física. Puede empezar caminando o corriendo alrededor de su camión. También puede utilizar su camión como parte de su rutina de ejercicios; como pararse a un lado de este (cuando esté detenido) para hacer flexiones contra la cabina del conductor. El utilizar pequeñas mancuernas también puede ayudarlo a fortalecer sus músculos.
- **Coma bien** – En vez de alimentarse de comida chatarra coma comida fresca. Muchas de las paradas de camiones, tiendas de conveniencia y e incluso cadenas de comida rápida cuentan con muchos alimentos saludables – ensaladas, frutas, vegetales. Elija estos alimentos para llevar y así evitar las calorías extras y grasa de una hamburguesa, papas fritas y otras frituras.
- **Cuide lo que toma** – Aléjese de las calorías extras que contienen las bebidas endulzadas como soda y jugos de fruta. En vez de eso, elija tomar agua natural, ya que es un buen sustituto de calorías bajas.
- **Deje de fumar** – La encuesta de NIOSH demuestra que más de la mitad de conductores de tramos largos fuma cigarrillos, lo que incrementa sus posibilidades de cáncer pulmonar, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 e infartos. Dejar de fumar es difícil, pero no imposible, y es una de las mejores cosas que puede hacer por su cuerpo.
- **Duerma lo suficiente** – De acuerdo a la encuesta de NIOSH, el 27 por ciento de conductores de tramos largos duermen menos de seis horas por noche. Los conductores de camiones padecen de un alto índice de apnea del sueño, lo que se relaciona con la obesidad. Entre más en forma esté, mejor podrá dormir por las noches.
- **Sincronice su Smartphone** – Encontrará muchas aplicaciones gratuitas, tales como MyFitnessPal, que le puede ayudar a registrar sus niveles de calorías y su condición. Utilice estas aplicaciones para registrar su camino a una mejor salud.
- **Siga las instrucciones de su médico** – Si tiene alguna condición como diabetes o presión alta, asegúrese de obedecer a su médico y seguir sus instrucciones.

