

Bulletin de la Seguridad

Empieza el Año Nuevo de la Manera Correcta

¿Has estado esperando el tiempo correcto para empezar a mejorar tu salud? ¿Ha querido hacer cambios pequeños a su vida que le mantendrán a usted - y a los demás - a salvo en la carretera? No hay mejor época que al inicio de un año nuevo.

Aquí tiene siete maneras estupendas con las que puede iniciar el 2017 con buen pie.



1. Pierde 10 libras - Tal vez no le suene como mucho, pero los estudios han demostrado que perder solo 10 libras le puede ayudar a reducir significativamente la grasa corporal, el azúcar en la sangre y a reducir su riesgo de padecer enfermedad cardíaca. Y una vez que pierda 10 libras, se puede proponer una meta nueva para perder las próximas 10.

2. Ejercítese por 15 minutos - Ya sea que este trotando alrededor de su camioneta, que este saltando cuerdas en una parada o que este yendo al gimnasio, ejercitarse por solo 15 minutos le puede reducir su riesgo de padecer cáncer o enfermedad cardíaca. Los estudios también demuestran que le puede ayudar a incrementar su tiempo de vida.

3. Póngase el cinturón de seguridad - Recuerde que a los conductores y pasajeros de vehículos de motor comerciales (CMV-por sus siglas en inglés) se les requiere que utilicen los cinturones de seguridad. Abrocharse es una elección fácil e inteligente.

4. Sustituya la bebida gaseosa por agua - El agua le ayuda a mantenerse hidratado, mientras que la bebida gaseosa le puede deshidratar. Además, el agua tiene cero calorías, lo que significa que perderá peso también. Y aunque algunas bebidas gaseosas dietéticas también tienen cero calorías, los estudios han demostrado que aun así pueden causar el aumento de peso en algunas personas.

5. Duerma mejor - Los expertos recomiendan que los adultos duerman de siete a nueve horas cada noche, así que haga todo lo que pueda para conseguir una buena cantidad de sueño. Si se despierta mucho durante la noche, si se siente soñoliento después de haber dormido o si usted ronca, puede estar en riesgo de padecer apnea obstructiva de sueño. Si esto le preocupa, haga una cita con el doctor y obtenga una orden para hacerse un estudio de sueño.

6. Manténgase enfocado en la carretera - Comer y beber mientras conduce le puede distraer, y enviar mensajes de texto es ilegal. En promedio, el conductor que envía mensajes de texto quita sus ojos de la carretera por 4.6 segundos. A unas 55 MPH, eso significa que usted habrá recorrido la distancia de un campo de fútbol. Así que, si usted utiliza un teléfono celular, asegúrese de utilizar un dispositivo de manos libres o audífonos, y que esté usando comandos activados por voz.

7. Tómese un tiempo extra para inspecciones antes del viaje - Aparte por lo menos 30 minutos antes de salir en su viaje. Al hacerlo garantizará que no se le pase nada por alto, tal como un reflector agrietado o un kit de emergencia pobremente abastecido.