

# Bulletin de la **Seguridad**

---

## **Soluciones a 4 Problemas a los Conductores con Dolor de Espalda Baja se Enfrentan**

Lleva una hora manejando. No hay mucho tráfico. El clima es perfecto. Pero empieza a sentir ese persistente dolor en su espalda baja.



Desafortunadamente, el dolor de espalda es un compañero constante para los conductores de tráileres. Los resultados de dos estudios médicos diferentes demuestran que entre el 50 y 60% de conductores profesionales sufren de dolor de espalda baja. Y no es de extrañarse; de acuerdo con WebMD, cualquier trabajo que requiere movimientos repetitivos y vibraciones constantes (debido al pavimento disparejo, carreteras desiguales y con baches) puede producir dicho dolor.

Aun así, puede encontrar una solución a esto. A continuación, se presentan 4 problemas comunes que causan dolor de espalda baja, y las maneras para ayudar a solucionarlos:

### **Problema #1: El no hacer ejercicio con regularidad**

**Solución:** intente programar al menos dos descansos al día para bajarse de su tráiler y caminar o hacer ejercicios básicos de estiramiento. Además, el estiramiento después de levantarse puede ayudar a su sangre a moverse y a calentar sus músculos para el largo camino que tiene en frente.

### **Problema #2: Hacer un trabajo que requiere horas de estar sentado, levantamiento de objetos pesados, flexionar o girar el cuerpo.**

**Solución:** Seamos realistas – el conducir un tráiler significa estar sentado por horas, levantar objetos pesados, flexionar o girar el cuerpo. Para sentarse más cómodamente, no deje su cartera o celular en el bolsillo trasero de su pantalón. Para reducir los giros que da con su cuerpo, ajuste los espejos correctamente. Y si debe llevar a cabo tareas de levantamiento de objetos pesados mientras mueve cargas, siga las maneras correctas de flexionarse y levantar los objetos (como flexionarse utilizando las rodillas y manteniendo la espalda derecha).

### **Problema #3: Mala Postura**

**Solución:** Póngase cómodo en su cabina. Asegúrese de que su volante esté posicionado al centro de su cuerpo. No se siente tan lejos del volante. Utilice dispositivos de soporte lumbar (espalda baja) en el asiento del conductor. Si su cabina no cuenta con esto, coloque un cojín pequeño o una toalla enrollada detrás de su espalda baja para mantener sus orejas, hombros y pelvis en una alineación adecuada.

### **Problema #4: Obesidad**

**Solución:** De acuerdo con Web MD, el sobrepeso, especialmente el peso que carga alrededor de su cintura puede poner tensión en su espalda. Intente opciones de alimentación más sanas, o haga más ejercicio para intentar perder un poco de peso..