

Bulletin de la **Seguridad**

Estrategias inteligentes para el corazón para conductores

La salud de los conductores es un asunto importante para la industria del transporte de camiones, y mantener un estilo de vida saludable puede representar un reto para aquellos que se encuentran en carretera. Existen algunos pasos pequeños pero importantes que usted puede realizar cada día para ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas. Estas son ocho maneras de mejorar la salud cardíaca.

Muévase. La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) recomienda 150 minutos de actividad física moderada cada semana. Eso se desglosa en solo 20 minutos al día, lo que se puede dividir en dos sesiones de 10 minutos. Incluso algo tan simple como caminar tres veces al rededor del camión cuando se está descargando la carga o cuando se ha detenido para poner gasolina es útil. Para ser más creativos, Rolling Strong ha publicado un sistema de ejercicios y flexibilidad en la cabina para conductores.



Duerma bien. La fatiga del conductor puede ser un problema serio para los conductores, y la falta de sueño de calidad puede incrementar el riesgo de enfermedad cardíaca. La apnea del sueño, un desorden del sueño relacionado con la respiración que puede causar interrupciones breves de la respiración durante el sueño debido al colapso de las vías respiratorias durante la noche, se puede tratar con una máscara que mantiene las vías respiratorias abiertas. Los síntomas incluyen ronquidos fuertes, dolores de cabeza matutinos, náuseas y somnolencia diurna excesiva. Someterse a un estudio del sueño puede servir para diagnosticar el desorden.

Prevenir y controlar la alta presión sanguínea. La presión sanguínea alta tiene un efecto directo sobre la salud del corazón. Comer de manera saludable, bajo en sal y con alto contenido de potasio puede disminuir la presión sanguínea. Su médico puede determinar el nivel óptimo de su presión sanguínea, además de discutir las formas de disminuir la presión si está alta.

Evite fumar y ponerse en situación de fumador pasivo. Fumar cigarrillos incrementa el riesgo de enfermedad cardíaca. Incluso fumar poco u ocasionalmente causa daño al corazón y a los vasos sanguíneos. De manera que lo mejor es nunca comenzar a fumar o dejar de fumar pronto. Existe una cantidad de programas y medicinas que le pueden ayudar a dejar de fumar. Además, evite ser un fumador pasivo, evite lugares donde se permita fumar o pídale a sus amigos y familiares que no fumen en la casa o en el automóvil.

Limite el uso del alcohol. Beber alcohol puede generar presión sanguínea alta y deficiencias cardíacas. Para aquellos que beben, es importante hacerlo con moderación. La Asociación Americana del Corazón sugiere ingerir no más de una o dos bebidas por día para los hombres y una bebida por día para las mujeres.

Mantenga un peso saludable. Calcular su Índice de masa corporal, BMI, puede ayudarlo a mitigar el riesgo de enfermedades que puedan ocurrir con niveles altos de grasa corporal, como la enfermedad cardíaca. Hay varias calculadoras BMI gratis en línea. Un índice BMI entre 18,5 y 24,9 se considera normal.

Coma saludable. Con la presión del tiempo, los conductores usualmente comen comida rápida y poco saludable para obtener energía. Afortunadamente, cada vez hay más restaurantes que ofrecen opciones saludables en el menú. Considere también empacar sus almuerzos desde casa y almacenarlos en el refrigerador de su camión, así como también almacenar bocadillos saludables (como frutas o galletas ricas en fibra de grano entero) para la cabina.

Reduzca la ingesta de sodio. Demasiada sal puede elevar la presión sanguínea. Para disminuir la presión sanguínea, ingiera no más de 2400 mg de sodio al día. Limitar la ingesta diaria a 1500 mg puede disminuir la presión aun más. Comer frutas y vegetales frescos y comprar productos bajos en sodio puede reducir la presión aun más.