

Conductores: Comience a vivir una vida saludable para el corazón hoy mismo

Con largas horas sentados en la cabina, pocas oportunidades de hacer ejercicio, pocas opciones de alimentos saludables y grandes cantidades de estrés, conducir un camión conlleva muchos desafíos. Mantener el corazón sano puede ser uno de los más grandes.

Según los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#), las enfermedades cardíacas causan más de 655,000 muertes en los EE. UU. cada año. Desafortunadamente, los conductores de camiones enfrentan algunos de los riesgos más altos. Y las enfermedades cardíacas afectan el desempeño al conducir. Un [estudio de 2016](#) mostró que los conductores de camiones con un alto riesgo de enfermedad cardíaca también tenían más probabilidades de estar involucrados en un choque.

Febrero es el Mes del Corazón en Norteamérica, por lo que es un excelente momento para tomar medidas ahora para mejorar la salud de su corazón. Siga este proceso de dos pasos:

Primero, conozca sus factores de riesgo. Tiene un mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco o una enfermedad cardíaca si:

- Tiene antecedentes familiares
- Es un hombre mayor de 45 años
- Es una mujer que ha pasado la menopausia
- Fuma
- Tiene colesterol alto
- Tiene presión arterial elevada
- No está físicamente activo
- Es obeso
- Tiene diabetes
- Bebe demasiado alcohol
- Tiene una dieta deficiente
- Tiene niveles altos de estrés

Luego, tome medidas para revertir sus factores de riesgo. Mantener el corazón saludable requiere compromiso. Puede comenzar ahora dando pequeños pasos hoy mismo para reducir sus factores de riesgo.



Deje de fumar. No es fácil, pero vale la pena. Sitios web como [Smokefree.gov](#) ofrecen excelentes consejos, al igual que la [aplicación quitSTART](#) gratuita de los CDC. Muchos estados ofrecen terapia de reemplazo de nicotina gratuita para ayudarlo a lidiar con los antojos. Aunque no pueda dejar de fumar, reducir la cantidad de cigarrillos que fuma por día traerá beneficios para la salud.

Camine cerca. Comience por estirarse y dar caminatas cortas alrededor de su camión antes y después de conducir y durante los descansos. Ganará puntos extra si puede hacer abdominales o flexiones.

Empaque alimentos saludables en su camión. Deje el hábito de las tiendas de comida rápida. Lleve refrigerios saludables como almendras, manzanas, bananas, chocolate negro, naranjas y barras energéticas. Si tiene un minirefrigerador en su camión, llénelo con verduras precortadas, huevos duros, palitos de queso y otras opciones saludables para el corazón.

Controle su estrés. Las aplicaciones gratuitas para teléfonos inteligentes como Calm y Headspace ofrecen meditación y otros ejercicios para reducir su nivel de estrés y ayudarlo a dormir bien, algo que su corazón necesita cada noche.

Consulte a su médico. Si no conoce sus niveles de colesterol, presión arterial o azúcar en sangre, programe una cita con un proveedor de atención médica para realizarse los análisis de sangre. Conocer sus valores le dará un plan para ayudar a su corazón.