

7 mandamientos de la salud para los camioneros

Si conduces alguna unidad de equipo pesado o conoces a alguien que se dedique a ello, aquí algunos tips para estar saludable y no presentar enfermedades y/o siniestros:



Por Conducta Vial Quálitas



1. Chequeos médicos al menos cada 6 meses, para detectar a tiempo enfermedades como diabetes, hipertensión y problemas cardiacos.



2. Controlar el nivel de estrés, planificar la jornada para limitar retrasos en el despacho de embarques y así evitar excesos de velocidad.



3. No consumir alimentos fritos o bebidas energéticas, ya que producen picos en el estado de alerta que se convierten en somnolencia; mejor ingiere frutas.



4. Evitar las bebidas gaseosas o altas en azúcar, y en su lugar tomar jugos o licuados naturales.



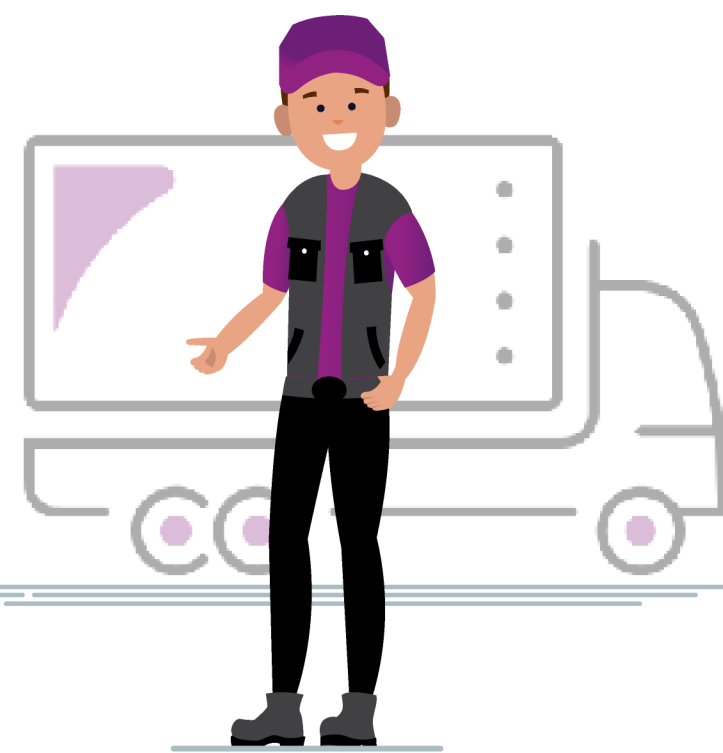
5. No pasar largos periodos sin comer. Hacer varias comidas ligeras al día, en lugar de una o dos pesadas que provoquen sueño.



6. Tener rutinas de estiramiento de espalda y cuello, para reducir el cansancio.



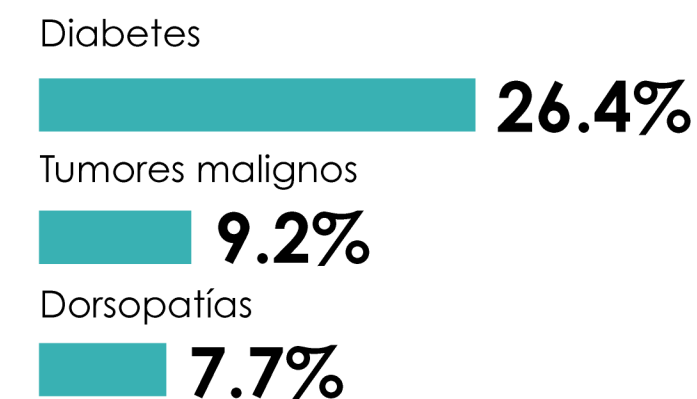
7. Identificar paraderos seguros para descansar.



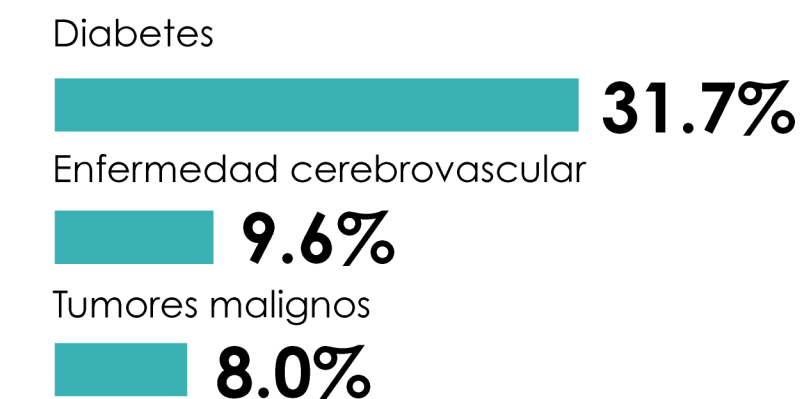
¿De qué se enferman los camioneros?

Las 3 principales enfermedades de trabajo***, dependiendo la actividad del chofer, son:

Chofers vendedores



Autotransportistas de carga



Los fallecimientos entre conductores de autotransporte de carga contribuyen mucho al total nacional de muertes laborales:

14.5%**

Al presentar enfermedades crónicas por factores como:

- Posturas prolongadas
- Exposición a vibraciones
- Largas jornadas laborales
- Manipulación de carga
- Altos niveles de estrés
- Inhalación de sustancias tóxicas



Por un México sin siniestros entre autotransportistas aprende más en "Héroes del Camino" de Quálitas, una campaña enfocada en la prevención de accidentes de tránsito en unidades de equipo pesado.

¿QUIERES SER UN "HÉROE DEL CAMINO"?
Descubre tus poderes y cómo lograrlo aquí:

https://conductavialqualitas.com.mx/heroes_del_camino.php

FUENTES:
*Apple Mobility Trend
**Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM)
***Instituto Mexicano del Transporte (IMT)