

# Salud del conductor: Manténgase fuerte física y mentalmente

La vida en la carretera puede ser exigente, pero no tiene por qué afectar negativamente su salud y bienestar. Estos nueve hábitos simples, junto con los exámenes físicos anuales, pueden ayudarle a mantenerse saludable y en la mejor forma física y mental posible.

## Disminución de su estrés

Los ejercicios de meditación y mindfulness pueden ayudarle a estar concentrado, aliviar dolores y molestias, mejorar su estado de ánimo, calmar su mente y cuerpo, y reducir la sensación de estrés en general. También se ha demostrado que el ejercicio es una ayuda efectiva para reducir la depresión.

Formas de comenzar:

- **Respiración profunda.** Solo 5 a 10 minutos de respiración consciente antes o después de un turno pueden aportar grandes beneficios. Considere practicar la “respiración en caja”. Cierre los ojos y visualice los lados de una caja. Inhale durante cuatro segundos (un lado de la caja), mantenga durante cuatro segundos (el segundo lado), exhale durante cuatro segundos (el tercer lado) y luego mantenga durante cuatro segundos (el cuarto lado).
- **Meditación guiada.** Relájese y distiéndase durante los descansos. Únase a una sesión de meditación mediante una aplicación, un video o una grabación de audio.
- **Gratitud.** Piense cada día de tres a cinco cosas por las que está agradecido para ganar una perspectiva más saludable.

## Estado de movimiento

Los conductores de camiones se sientan en la misma postura durante todo el día, lo que tensa los músculos y aumenta los riesgos para la salud. Hacer 30 minutos de ejercicio cinco días a la semana puede mantenerlo en forma.

- **Ejercicio como parte de la rutina.** Utilice el escalón de su camión para hacer un breve entrenamiento de piernas durante las inspecciones previas y posteriores al viaje.
- **“Vuelta al lote”.** Camine alrededor del área de descanso o de la parada de camiones durante sus descansos.



- **Estiramiento de sus músculos y articulaciones.** En los semáforos, haga girar los hombros y el cuello para aliviar la tensión en el cuello y la parte superior de la espalda. Gire suavemente la parte superior del cuerpo mientras está sentado para mantener la columna flexible.

## Mejor calidad de su sueño

La apnea del sueño, una afección en la que deja de respirar varias veces por noche, afecta al [28 % de los conductores de CMV](#). Si no se trata, puede descalificarlo para viajar entre estados. Tres maneras de mantenerse apto para salir a la carretera:

- **Conozca las señales.** Los síntomas incluyen ronquidos fuertes, somnolencia diurna excesiva y dificultad para concentrarse al conducir.
- **Pierda peso.** La obesidad puede contribuir a la apnea del sueño. Una dieta bien equilibrada y mucho ejercicio son las formas más beneficiosas e ideales de perder peso. Pregúntele a su médico si un fármaco para perder peso podría ayudar. Tirzepatide (Zepbound®) está aprobado para el tratamiento de la apnea del sueño leve a moderada, pero solo en combinación con otros tratamientos como una máquina CPAP (presión positiva continua en las vías respiratorias).
- **Hágase un estudio del sueño.** Si tiene algún signo de apnea del sueño, pídale a su médico un estudio del sueño para obtener un diagnóstico definitivo.