

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.