

FACTORES DE RIESGO ESPECÍFICOS DEL PUESTO DE TRABAJO

- ⚠ Trabajo a turnos y nocturno: Los turnos irregulares y las horas nocturnas afectan los ciclos de sueño y descanso, lo cual agrava el riesgo de desarrollar trastornos metabólicos y cardiovasculares.
- ⚠ Estrés laboral: La presión de cumplir con los tiempos de entrega, lidiar con el tráfico, y la responsabilidad de transportar cargas pesadas generan niveles altos de estrés, que están asociados con el aumento de la presión arterial y otros problemas cardíacos.
- ⚠ Sedentarismo: Los conductores profesionales pasan largas horas sentados, con escasa posibilidad de realizar actividad física. La falta de movimiento es un factor directo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- ⚠ Alimentación inadecuada: Debido a las limitaciones de tiempo y al acceso restringido a opciones saludables en la carretera, es común que los conductores recurran a comida rápida o alimentos procesados, con alto contenido en grasas y azúcares, que aumentan el riesgo de hipertensión y obesidad.



MEDIDAS PREVENTIVAS RECOMENDADAS



Promoción de pausas activas: Durante las paradas, realizar estiramientos y breves caminatas ayuda a reducir los efectos del sedentarismo.



Ejercicio regular: Caminar, pausas dinámicas y controladas.



Control médico regular: Controles de la presión arterial, el colesterol y la glucosa, permiten identificar factores de riesgo tempranamente y gestionarlos adecuadamente. **Es importante que realices los EXAMENES DE SALUD Y CONTROLES MÉDICOS que están a tu disposición en tu empresa.**



Gestión del estrés: Técnicas de respiración, descanso adecuado y límites en los turnos de trabajo contribuyen a reducir los niveles de estrés.



Alimentación saludable: Fomentar el acceso a alimentos frescos y saludables en las rutas, así como la preparación de comidas antes de salir, puede ayudar a mejorar la dieta.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES CARDIOVASCULARES EN LA CONDUCCIÓN PROFESIONAL



RECUERDA
ACTUAR A TIEMPO:
PUEDE SALVAR TU VIDA

EN CASO DE SÍNTOMA DE ALARMA:
AVISA AL 112



EXPOSICIÓN A ACCIDENTES CARDIOVASCULARES

INTRODUCCIÓN:

El trabajo de conducción profesional aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares debido a factores como **las largas jornadas, la falta de descansos, el estrés laboral, la fatiga, la falta de actividad física y el sedentarismo prolongado**. Estas condiciones, junto con otros factores como una alimentación poco saludable y el tabaquismo, pueden desencadenar problemas graves, incluyendo infartos e ictus.

Un estudio adicional sobre el riesgo cardiovascular en conductores españoles señala que estos trabajadores enfrentan un riesgo elevado de enfermedades como hipertensión, obesidad y diabetes, factores directamente relacionados con infartos e ictus. Aproximadamente un 30% de los conductores profesionales presentan hipertensión y un 27% sufre obesidad.

Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), los infartos e ictus representan el 42.5% de los accidentes de trabajo mortales en jornada.

La incidencia de accidentes de trabajo relacionados con infartos e ictus en el transporte terrestre es de 28,1 casos por cada 100.000 trabajadores, lo que supone casi CINCO VECES la media de otros sectores.

Estos datos subrayan la importancia de implementar medidas preventivas y de concienciación sobre el riesgo cardiovascular en el sector, especialmente debido a las características de este trabajo, que conlleva largas jornadas, sedentarismo, carga física, estrés y una exposición constante a factores de riesgo, que pueden afectar a tu salud.

Este tríptico está diseñado para ayudarte a reconocer los síntomas de alerta de afecciones cardíacas y accidentes cerebrovasculares (ictus), además de ofrecerte recomendaciones prácticas para reducir los factores de riesgo que influyen en esas afecciones.

DEFINICION

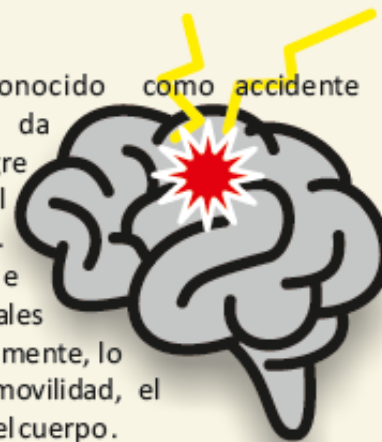
¿Qué es un infarto?

Un infarto de miocardio, o ataque al corazón, ocurre cuando una parte del corazón no recibe suficiente sangre y oxígeno debido a un bloqueo en las arterias coronarias. **Si no se recibe atención médica rápidamente, puede tener consecuencias graves o ser mortal.**



¿Qué es un ictus?

El ictus, también conocido como accidente cerebro vascular, se da cuando el flujo de sangre hacia una parte del cerebro se interrumpe. Sin el suministro de sangre, las células cerebrales empiezan a morir rápidamente, lo que puede afectar la movilidad, el habla y otras funciones del cuerpo.



Ambos son emergencias médicas y es vital conocer sus síntomas para **pedir ayuda LO ANTES POSIBLE**.

ASPECTO VITAL: DETECCIÓN TEMPRANA Y ASISTENCIA

Síntomas de Alarma: Conocer es Prevenir

Conocer los síntomas puede marcar la diferencia. Ante cualquiera de los síntomas que te mostramos a continuación, busca ayuda médica de inmediato:

LLAMA AL 112.

Infarto de miocardio

Los síntomas de un infarto pueden ser:

- Dolor o presión en el pecho, generalmente en el centro, que dura más de unos minutos o va y viene.
- Dolor en otras áreas del cuerpo como brazos, espalda, cuello, mandíbula o estómago.
- Dificultad para respirar, que puede acompañar o no al dolor en el pecho.
- Sudor frío, náuseas o mareos.

Ictus (Accidente Cerebrovascular)

Los síntomas principales de un ictus pueden resumirse en el acrónimo FAST:

- **F** (Face): Caída de un lado de la cara; pide a la persona que sonría y observa si un lado de la boca se cae.
- **A** (Arms): Debilidad en un brazo; pide a la persona que levante ambos brazos y observa si uno se cae.
- **S** (Speech): Dificultad para hablar; presta atención si el habla es confusa o ininteligible.
- **T** (Time): Tiempo para actuar; si detectas alguno de estos síntomas, busca ayuda médica de inmediato.