

# Conductor/a de camión: ¡siéntate bien, siéntete bien!

Temas: Pymes y autónomos

Por : Juan Salvador Heliodoro Romero. Técnico de prevención. Mutua Universal , Ana Elvira Planas. Coordinadora Laboratorio de Ergonomía. Mutua Universal

Lectura estimada 4 minutos

## Sabías que



La conducción implica permanecer sentado por periodos prolongados, reduciendo el movimiento y manteniendo contraídos los músculos de la espalda, cuello y piernas.

Estas partes del cuerpo reciben menor aporte de sangre, nutrientes y oxígeno, y tienen dificultad para eliminar los residuos celulares.

Además, los discos de la columna vertebral se encuentran comprimidos todo el tiempo, provocando rigidez en la espalda.

Como consecuencia, al cabo de las horas, aparecen la fatiga y el debilitamiento muscular, reduciéndose la capacidad del cuerpo para responder de forma adecuada a desplazamientos y esfuerzos como, por ejemplo, bajar del vehículo o caminar por terrenos irregulares.

También aumenta la probabilidad de sufrir molestias y trastornos musculoesqueléticos en cervicales, dorsales y lumbares, además de problemas de circulación sanguínea, como las varices, problemas digestivos, etc.

## Por ello debes

### **Cuidar tu postura: siéntate bien y ¡siéntete bien!**

- Ajustar el asiento para conducir en la posición correcta.
- Mantener una postura erguida, con los hombros y brazos relajados, cambiando de posición con cierta frecuencia.
- Utilizar los elementos para descansar las partes del cuerpo: reposapiés, reposabrazos, reposacabezas, etc.

Ejercitar aquellas partes del cuerpo con las que vas a realizar un esfuerzo, incluso aunque sea de forma puntual.

El ejercicio facilitará el riego sanguíneo y la movilidad, evitando la posibilidad de sufrir lesiones.

### **Sube y baja correctamente del vehículo:**

- Utiliza las escalerillas y asideros al subir o bajar del vehículo.
- Mantén siempre los 3 puntos de apoyo: las dos manos y un pie.
- Sube y baja de frente al vehículo.
- Verifica la limpieza de las escalerillas de acceso y del suelo antes de subir o bajar.
- NUNCA SALTES DEL VEHÍCULO.

## Ejercicios de calentamiento y estiramiento



### ¡Muévete siempre que puedas!

Realiza ejercicios de **calentamiento** tras un periodo de conducción prolongado, especialmente antes de realizar algún tipo de esfuerzo como manejo de cargas, empujar transpaletas, caminar por terrenos irregulares, etc.

- Movimientos suaves y continuos.
- Intercalar los ejercicios a lo largo de la jornada.
- Realizar los ejercicios con movimientos suaves y poca tensión.
- Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio.

Realiza **ejercicios de estiramiento** durante las paradas o al finalizar la jornada

- Estirar de forma suave y progresiva, hasta notar cierto grado de tensión (SIN DOLOR). Mantener el estiramiento 10 seg.
- Adoptar una postura adecuada. Nunca realizar rebotes.
- Realizar 5 repeticiones de cada ejercicio

Descarga el díptico

[/sites/trabajo\\_saludable/es/publicaciones/201930/.content/documentos/Diptico-Conductor-camion-y-carre](/sites/trabajo_saludable/es/publicaciones/201930/.content/documentos/Diptico-Conductor-camion-y-carre)

