

LA VIDA SEDENTARIA DE LOS OPERADORES DE CAMIONES Y TRÁILERS

Exploraremos un tema crucial para aquellos que mantienen en movimiento nuestra economía: los conductores de camiones. La profesión es esencial, pero también conlleva riesgos significativos para la salud física debido a la vida sedentaria y las largas horas detrás el volante.

Los Riesgos de tener una Vida Sedentaria

Comencemos identificando los riesgos asociados con la vida sedentaria en la carretera que pueden afectar la salud física de los conductores.

- **Problemas Musculo-esqueléticos:** Permanecer sentado durante largos períodos puede causar rigidez y problemas en la espalda, cuello y hombros.
- **Dolor de Espalda:** Permanecer sentado durante largos períodos, acompañado por la vibración constante del vehículo, provocando dolor lumbar y rigidez.
- **Problemas en el Cuello y Hombros:** La postura estática del cuello, los hombros causan dolor y molestias.
- **Dolor en las Piernas y Caderas:** La posición constante de las piernas al accionar los pedales y la falta de movimiento pueden contribuir a problemas de circulación y entumecimiento.
- **Síndrome del Túnel Carpiano:** El constante agarre del volante y las vibraciones pueden aumentar el riesgo de desarrollar síntomas asociados con el síndrome del túnel carpiano, como entumecimiento y hormigueo en las manos.
- **Fatiga Muscular Generalizada:** La falta de movimiento y la tensión constante pueden llevar a la fatiga muscular generalizada, afectando la salud del conductor.
- **Problemas en las Articulaciones:** Las articulaciones, como las rodillas y los tobillos, pueden verse afectadas por la posición constante y el impacto de frenar y acelerar repetidamente.
- **Obesidad:** La falta de actividad física combinada con opciones de alimentos menos saludables en la carretera puede llevar al aumento de peso y problemas relacionados con el aumento de peso.
- **Problemas Cardiovasculares:** La inactividad aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, especialmente en profesiones que implican largas horas detrás del volante.
- **Fatiga Crónica:** La falta de ejercicio regular contribuye a la fatiga crónica, afectando la capacidad de respuesta y concentración al conducir.



Cambiar la rutina para Mejorar la Salud Física

Ahora, pasemos a las estrategias prácticas para contrarrestar estos riesgos y mejorar la salud física de los conductores de camiones.

- **Rutinas de Ejercicio en Paradas:** Incorporar ejercicios simples, como caminar o estiramientos, durante las paradas puede contrarrestar la falta de actividad física.
- **Alimentación Saludable en la Carretera:** Busca opciones de comida más saludables lleva contigo refrigerios nutritivos puede ayudarte a mantener un peso saludable.
- **Entrenamientos Breves en la Cabina:** Realizar ejercicios sencillos dentro de la cabina, como giros de torso o elevación de piernas, mejora la circulación y reduce la rigidez.
- **Hidratación Constante:** Mantenerse bien hidratado es crucial para la salud física. Beber agua regularmente previene la deshidratación y mejora la función general del cuerpo.
- **Descansos Activos:** Aprovechar los descansos para realizar actividades físicas más intensas puede ser beneficioso.



HORMIGONERO / CAMIÓN REVOLVEDOR

Este tipo de unidades utilizan una olla giratoria que transporta hormigón fresco. En su interior, tiene paletas para mantener la mezcla homogénea de los materiales durante el recorrido. Utiliza una toma de fuerza que va acoplada al eje de transmisión, el cual transmite al tanque, el movimiento giratorio a través del reductor.

VOLTRO AMERICANFLEET



MÁS INFORMACIÓN, AQUÍ

Especialmente desarrollado para proteger a los más recientes motores a diésel de servicio pesado, que estén equipados con Sistemas de Recirculación de Gases de Escape (EGR), Filtros de Partículas (DPFs), Catalizadores de Oxidación de Diésel (DOCs) o Reducción Catalítica Selectiva (SCR) y en motores que utilizan diésel de bajo contenido de azufre (ULSD).

Viscosidades: 5W-40

Mayor vida útil gracias a su origen 100% sintético que brinda una excelente resistencia a la oxidación. Protección garantizada a los sistemas de post-tratamiento de gases de escape (EGR, DPF, DOC y SCR), gracias a su paquete de aditivos de avanzada tecnología. Excelente limpieza al motor, gracias a sus aditivos detergentes y dispersantes que reducen eficientemente la acumulación de hollín. Reduce el desgaste del motor desde el momento del arranque, debido a su alto índice de viscosidad que permite una fluidez sobresaliente a bajas temperaturas.

