



## Mejorando la salud del operador

Conducir un camión puede hacer el vivir sanamente un reto, pero no es imposible. La falta de actividad física y la comida rápida puede agregar un riesgo de salud a cualquier edad.

### Hacer elecciones saludables de comida rápida.

Apéguese a estas simples reglas básicas

- Coma una variedad de comidas en cantidades moderadas
- Use menos sal en su comida. Lleve sazonadores (como Mrs. Dash) en su cabina para que usted pueda agregar sabor extra sin la sal adicional.
- Evite comidas etiquetadas como jumbo, gigante o súper. Las porciones más grandes significan más calorías. Ordene una porción junior o regular.
- Escoja sándwiches asados o a la parrilla con carnes como roast beef magro, pavo o pechuga repollo.
- Pida que los aderezos especiales o salsas sean dejados fuera de su orden y agregue muchos vegetales a su mezcla.
- Evite los croissant o bisquets u prefiera bollos, pan o Ruffini inglés
- Llénese con la barra de ensaladas si está disponible, pero esté conciente de los aderezos pesados y cremosos
- Cuando coma comida mexicana, ordene burritos de frijoles, tacos suaves, fajitas y otros que no estén fritos. El pollo es mejor que la carne, especialmente con la adición de lechuga, tomates y salsa. Limite los frijoles refritos y tenga cuidado con el queso, la crema agria y el guacamole. Cuidado con las tortillas fritas, una taco salad puede contener más de 1,000 calorías.
- La pizza puede ser una buena opción, Ordene pizza de masa delgada con vegetales, empiece con una ensalada y límitese a una o dos rebanadas de pizza.

Evite estas trampas: Muffins libres de grasa con mucha azúcar, el pollo frito sin piel contiene mucha grasa, la comida china frita o alta en sodio y sal.

### Controlando la presión arterial

La alta presión arterial incrementa el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, una apoplejía o problemas renales, así como impedirle que pase el examen físico del departamento de transporte (DOT). El requerimiento de DOT para la presión arterial es de 140/90 mm/hg. Para mantener su presión arterial bajo control, pruebe los siguientes consejos:

- Hable con un profesional de la salud
- Tome cualquier medicamento como se prescribió. Si no entiende como tomar el medicamento, haga preguntas
- Mantenga un peso saludable
- Coma en formas saludables para el corazón: Muchas verduras y vegetales, productos lácteos bajos en grasa. Modere su consumo total de grasa.
- Limite el sodio a no más de 2400 MG. O alrededor de una cucharadita de sal al día
- Beba alcohol con moderación, si lo hace. Para hombres, modere el consumo a 2 bebidas diarias, para mujeres, una bebida
- Esfuércese a estar activo un mínimo de 30 minutos diarios, con una caminata vigorosa o ciclismo. Dos periodos de 15 minutos están bien si no tiene un bloque de 30 minutos
- Deje de fumar, El fumar incrementa el riesgo de apoplejías, males cardíacos, enfermedades de arterias periféricas y muchas formas de cáncer
- Evite la cafeína un estimulante el cual puede causar un incremento en su presión arterial. El café, te y soda tienen grandes cantidades de cafeína.

### Ejercitándose en el camino

- Consulte con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio si usted no ha estado activo o está en riesgo de ataque cardíaco u otros problemas crónicos de salud.
- Elija actividades que usted disfrute. Si no puede encontrar un lugar en el exterior para caminar, lleve algunas pesas en su camión y ejercítese en la cabina.
- Lleve una cuerda para saltar con usted, Toma menos espacio y puede hacerse casi en cualquier parte.
- Haga del ejercicio un hábito diario o de cada tercer día.



### PRÓXIMOS SEMINARIOS DE SEGURIDAD IDEALEASE NTPC

Mayo 6 Denver, CO  
McCandless Idealease  
Contacto: Jim McClellan  
303-739-9900

Mayo 8 Birmingham, AL  
Southland Idealease  
Contacto: Matt Markus  
205-254-1823

Mayo 13 Nashville, TN  
Cumberland Idealease  
Contacto: Otha Quisenberry  
615-367 9453

Mayo 15 Landover, MD  
K. Neal Idealease  
Contacto: Bill Caterham  
301-772-5111

- Ponga música para mantenerlo entretenido mientras se ejercita
- Rodéese de gente que lo apoye, lo estimule y mantenga motivado
- No se sobre ejercite. Mucha gente deja de hacer ejercicio después de unos días porque tiene músculos adoloridos por sobrecarga.
- Recompénsese usted mismo por su progreso, ya sea por perder peso o mantener su nuevo hábito.

### **Conozca los signos de advertencia de un ataque cardiaco y una apoplejía.**

El asesino #1 de Estados Unidos es el mal coronario y la apoplejía es el #3. Esté preparado para buscar ayuda si estos síntomas aparecen en usted o en alguien más. Lo más importante marque 911 rápidamente, Cada segundo cuenta en una emergencia, no espere más de 5 minutos para pedir ayuda. Mucha gente puede beneficiarse de los medicamentos y tratamientos que no estaban disponibles en el pasado. Por ejemplo, las drogas que disuelven coágulos pueden detener algunos ataques cardiacos o apoplejías en progreso, si son administrados rápidamente.

### **Señales de advertencia de un ataque cardiaco.**

- Incomodidad en el pecho. La mayoría de los ataques cardiacos empiezan con incomodidad en el centro del pecho que dura más de unos minutos, o se va y regresa. Usted puede sentir una presión incómoda, plenitud o dolor.
- Incomodidad de la parte superior del cuerpo. Dolor o incomodidad en uno o ambos brazos, espalda, cuello, mandíbula o estómago deben ser todos alertas. Las mujeres deberían saber que pueden tener síntomas diferentes a los hombres, tales como dolor de pecho y más de otros síntomas
- Falta de aliento, la cual puede ocurrir con o sin incomodidad en el pecho.
- Mareo
- Sudor frío
- Nauseas

### **Señales de advertencia de apoplejía.**

La asociación americana de apoplejía establece éstos como las señales de advertencia de una apoplejía.

- Adormecimiento repentino o debilidad en la cara, brazo o pierna especialmente en un lado del cuerpo.
- Confusión repentina, problemas hablando o entendiendo.
- Problemas repentinos de vista en uno o ambos ojos.
- Dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación.
- Dolor de cabeza severo y repentino sin causa conocida.