



RADIOGRAFÍA DEL TRANSPORTISTA Hacia un cambio en los hábitos en el sector

20 de marzo de 2018



SCANIA



1. ¿POR QUÉ ESTE ESTUDIO?

SCANIA



1.1 ¿Por qué este estudio?

- ✓ El **sedentarismo** es el cuarto factor de riesgo de muerte a nivel mundial y puede provocar **hipertensión, colesterol y diabetes**, según la OMS.
- ✓ Las largas jornadas de los transportistas y la necesidad de realizar la mayor parte de su **trabajo sentados** tienen repercusiones directas en su salud.
- ✓ Además, el estilo de vida del transportista suele ir acompañado de una **alimentación poco saludable**, lo que aumenta el riesgo de sufrir obesidad.
- ✓ Conscientes de estos datos, **Scania y las principales asociaciones sectoriales** se han unido para propiciar un cambio en los hábitos de los profesionales del sector, hacía un estilo de vida mucho más saludable.

1.1 ¿Por qué este estudio?



FARINATO RACE

LA CARRERA DEL TRANSPORTE

BY **SCANIA**

DEHESA DE QUIJORNA
14.04.18 - 15.04.18

OCR
WORLD CHAMPIONSHIPS
QUALIFYING EVENT

SCANIA

Liberbank POWERIDE COMATASA wtransnet

1.2 Metodología



533.779

exámenes de salud realizados a trabajadores

de entre **18 y 65** años

Método de
análisis:
**Estudio
observacional**

27.000
transportistas

Año de
realización:
2017

Encuesta realizada por:  **Cualtis**



2. PRINCIPALES RESULTADOS

SCANIA



2. Principales resultados

6 de cada **10** profesionales del transporte
NO practican casi ejercicio

- ✓ Aunque el **21%** afirma hacer deporte con continuidad

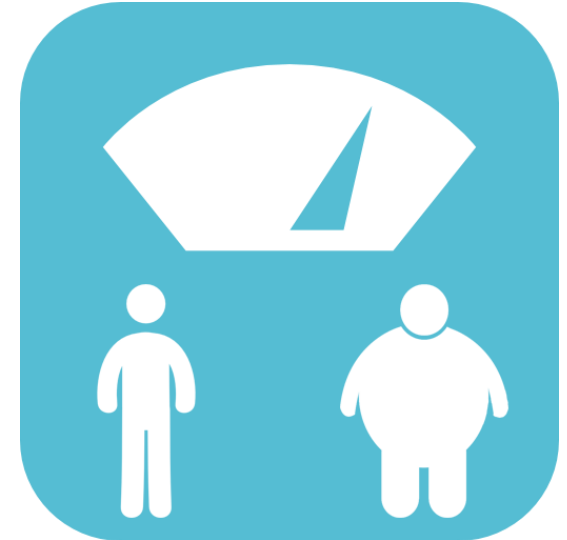




2. Principales resultados

La cifra de profesionales del sector con **sobrepeso** (IMC>25) es muy parecida a la media del resto de trabajadores (**41%** frente a 38%), pero...

...el 32% sufre **obesidad** (IMC>30),
un porcentaje mayor



El IMC (Índice de Masa Corporal) se calcula dividiendo el peso de una persona (kg) por su altura al cuadrado (m) y es normal cuando no llega a 25, según la OMS



2.1 Factores de riesgo

4 de cada **10** transportistas
son fumadores diarios

✓ De ellos, el **75%** fuma más de **15 cigarrillos al día**



Por si eso fuera poco, sólo el **45%** lleva
una dieta equilibrada



2.2 Consecuencias para la salud



El **80%** de las patologías de los profesionales del transporte son problemas óseos y articulares

Pero no todo son malas noticias...



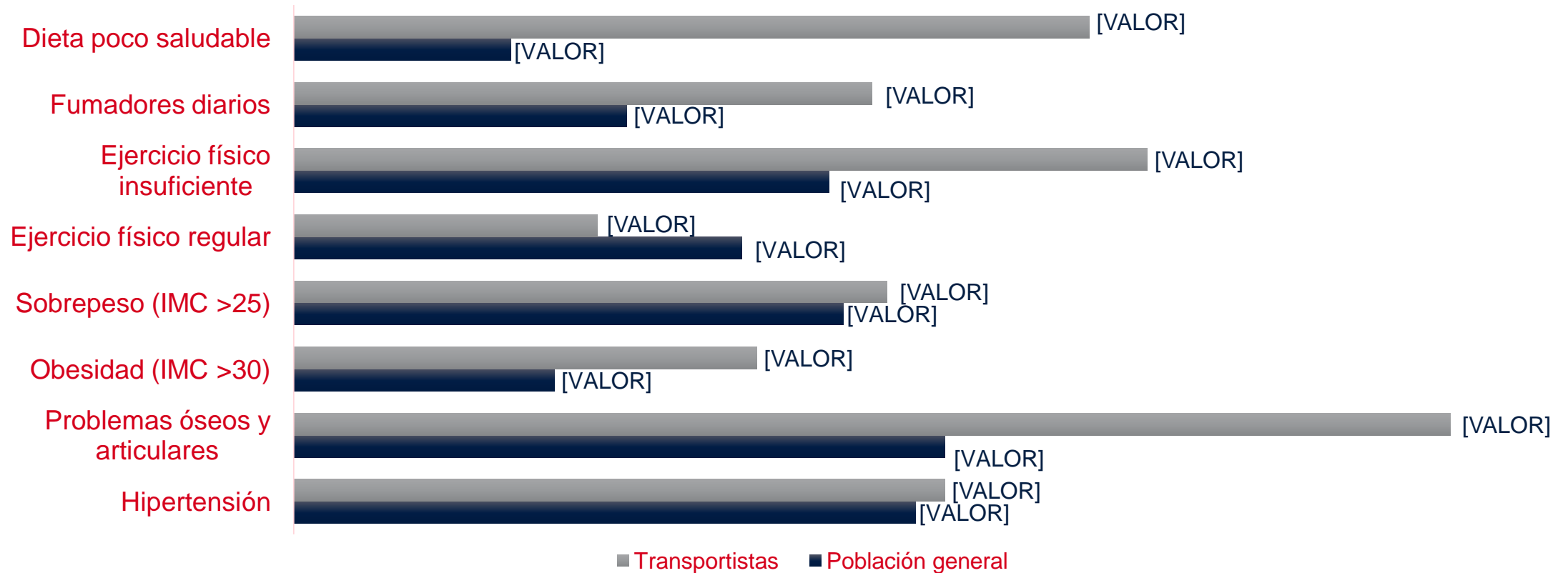
El porcentaje de transportistas que padece hipertensión arterial es del **45%**, en línea con el resto de trabajadores

Y sus hábitos de sueño son muy parecidos, al dormir una media diaria de entre **7-8 horas**





2.3 Comparativa con la población general





3. DECÁLOGO SALUDABLE DEL TRANSPORTISTA

SCANIA



3.1 Decálogo saludable del transportista



1. Bebe 8 vasos de agua al día



2. Lleva una dieta variada



3. Media hora de ejercicio diario



4. Duerme 7 horas seguidas



5. No consumas alcohol ni tabaco



6. Evita que el estrés te supere



7. Acude a las revisiones



8. Estirar en cada parada reglamentaria

*Según el Reglamento 561/2006



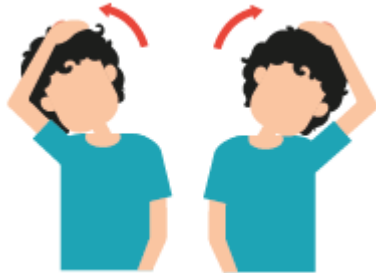
9. No ignores las señales de cansancio



10. Relaciónate y cuida tu mente



3.2 Algunos ejercicios



Estirar y fortalecer los músculos del cuello



Estiramiento en extensión

Estirar los músculos de los hombros



Estiramiento lateral de los músculos oblicuos del abdomen





4. EL RETO:

**FARINATO RACE - CARRERA DEL
TRANSPORTE BY SCANIA**

SCANIA



4. El reto: Farinato Race - Carrera del transporte by Scania

La primera carrera popular dirigida a profesionales del transporte, que cuenta con el apoyo de las principales asociaciones sectoriales

- ✓ Carrera dentro del circuito **Farinato Race**
- ✓ Fecha: **14 y 15 abril**
- ✓ Lugar: **Dehesa de Quijorna (Madrid)**





GRACIAS

SCANIA