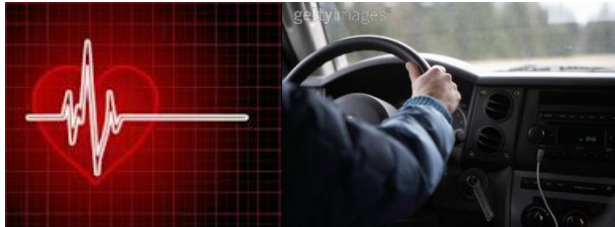




Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

La conducción de vehículos y sus efectos sobre el corazón



Antonio Serrano Oliva

Técnico en PRL

Consejero de Seguridad en el Transporte de MM.PP.



Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

El impacto de la conducción de vehículos

Siniestralidad



Efectos directos sobre la salud de las personas



Contaminación



Efectos indirectos sobre la salud de las personas



Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

Conducción y siniestralidad

- En 2010 hubo **85.503 accidentes de tráfico** en los que **fallecieron 2.478 personas** y otras 120.345 resultaron heridas.
- El **17,88%** de los **accidentes de trabajo mortales** ocurridos en 2009 **durante la jornada laboral** fueron accidentes de tráfico.
- El **85,43%** de los **accidentes de trabajo mortales al ir y volver del trabajo** ocurridos en 2009 fueron accidentes de tráfico.
- Se estima que un conductor común puede pasar unas **250 horas al año conduciendo**.

Los conductores están expuestos a sufrir un accidente que les haga perder la vida o la salud, también mientras trabajan



Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

Corazón y siniestralidad

- Aproximadamente **1 de cada 1.000 accidentes** se deben a la **incapacidad** del conductor debida a una enfermedad.
- De estas enfermedades, la **dolencia cardiaca representa el 8% de total**, y los **desvanecimientos un 21%**.
- Algunas de las pérdidas de consciencia pueden ser debidas a **trastornos eléctricos del corazón** (arritmias, síncope, etc).
- Restricciones a la conducción en **conductores profesionales que portan desfibriladores**.
- Restringir la conducción a los pacientes con trastornos eléctricos puede acarrear **problemas personales y laborales**.

Las personas con problemas de corazón pueden ver mermada su capacidad para conducir

El consejo del médico es esencial en estos casos



Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

El corazón de la conducción: soluciones



El mantenimiento del vehículo

Asegúrate de que todo está en orden antes de subir al vehículo.

Pasa todas las revisiones y realiza comprobaciones mensuales.



El mantenimiento del conductor

Si no te encuentras bien, no conduzcas: pones en peligro tu salud y la de otros.

Conoce tu estado de salud y cuídate.

Utiliza los dispositivos de seguridad pasiva adecuadamente.

Aliméntate bien para conducir.

Haz paradas frecuentes en los viajes y no conduzcas cansado.



Tú eres la clave en la conducción



Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

El corazón de la conducción: soluciones



El estilo de conducción

Técnicas para una **conducción segura**:

- Observa adecuadamente
- Mantén las distancias de seguridad
- Prevé el comportamiento de otros conductores
- Busca escapatorias (síncope)
- Modera la velocidad: la inercia de una frenada dañaría tu corazón.
- Mantente atento y alerta
- Vigila tu estado emocional al volante
- Entiende la conducción como un flujo, no como una lucha
- Piensa en positivo

Conducir de forma segura está en tu mano



Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

Conducción y contaminantes

Partículas

PM10: asfalto erosionado y restos de neumáticos y frenos generados por abrasión

PM2,5: emisiones de los vehículos diesel.

Gases

Compuestos de azufre: combustión del gasóleo en los vehículos SO_2 .

Óxidos de carbono: humos de escape: CO y CO_2 (efecto invernadero)

Compuestos de nitrógeno: derivado de los combustibles (NO_x).

COV: humos de escape

La conducción lleva aparejada un impacto ambiental importante



Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

Conducción y contaminantes

PARÁMETRO	T/AÑO	SECTOR DE CONTRIBUCIÓN MÁS RELEVANTE
SO ₂	3.159,00	Plantas de combustión no industrial (68,5%)
NO _x	29.337,00	Transporte por carretera (77,0%)
PM _{2,5}	1.694,00	Transporte por carretera (81,3%)
PM ₁₀	2.127,00	Transporte por carretera (74,9%)
CO	94.291,00	Transporte por carretera (91,4%)
Pb	4,94	Transporte por carretera (52,9%)
CO ₂	8.352.000,00	Transporte por carretera (51,1%)

Ejemplo de los contaminantes más importantes en la ciudad de Madrid (2006)

El tráfico es el principal causante de la contaminación
en una atmósfera urbana



Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

Corazón y contaminantes

Partículas

PM10 - Función respiratoria: daño oxidativo o inflamación pulmonar.

PM2,5 - Sistema cardiovascular:

- Activación de algunos mediadores que provocan un incremento de la coagulación sanguínea.
- Aumento de la frecuencia cardiaca
- Hipertensión arterial

Gases

Óxidos de carbono: CO - Tóxico del sistema cardiovascular

Compuestos de nitrógeno: NO₂ - Riesgo de infección pulmonar.

La contaminación afecta a nuestra salud



Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

El corazón de la contaminación: soluciones



Utiliza transporte alternativos



Cambia tu estilo de conducción

Técnicas para una **conducción económica**:

- Evita frenar y acelerar: mantén una velocidad uniforme.
- Evita las paradas sin poner en riesgo a otros.
- Utiliza la marcha más larga que sea posible.
- Utiliza las técnicas de conducción segura: anticipáte.
- Mantén en buen estado tu vehículo.



Ganarás en confort, ahorro de combustible, disminución de emisiones, seguridad y velocidad.

Contaminar menos también depende de ti



Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

El corazón del conductor profesional



- Las operaciones de **carga y descarga** pueden afectar a tu salud.
- Las **vibraciones** en el vehículo o en el uso de herramientas
- Frenar y acelerar bruscamente tiene **efectos hemodinámicos**
- **Cuida tu espalda** adoptando una buena posición al volante y evitando saltar de la cabina (vehículos pesados)
- **Planifica tus desplazamientos.**
- No ingieras **alcohol** ni **drogas**.

Haz tu trabajo con el corazón



Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

Qué	Cómo	Resultado
SINIESTRALIDAD	Conducción segura	Control de uno mismo y de las circunstancias que rodean a la conducción
	Mantenimiento	Conocimiento limitaciones vehículo y mantenimiento preventivo
	Autoconocimiento	Conocimiento de las limitaciones físicas y psicológicas propias
CONTAMINACIÓN	Conducción económica	Más confort, más rapidez y seguridad, más ahorro y menor impacto ambiental
	Alternativas al vehículo	Ahorro energético, menor sedentarismo y mayor relax



Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

Decálogo para cuidar tu corazón si conduces

- Practica ejercicio regularmente
- Cuida la alimentación para que sea equilibrada
- Evita el sobrepeso y la obesidad
- Vigila tu glucemia
- Controla el estrés y la ansiedad
- No fumes
- Controla la presión arterial y el colesterol
- Sigue los consejos de tu médico
- Conduce de forma racional y económica
- Piensa en positivo



... y sobre todo: ¡sé feliz!



Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

Trabajo, corazón y riesgos psicosociales

«Sólo soy feliz cuando aprendo»



Tsukubai en el templo de Ryoan-ji de Kyoto

¡Muchas gracias!

Antonio Serrano Oliva

Técnico en PRL

Consejero de Seguridad en el Transporte de MM.PP.

✉ serrano_oliva@yahoo.de