

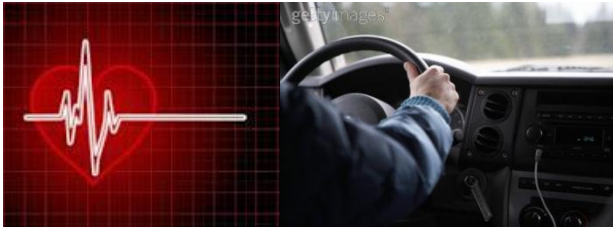


# Congreso de Salud Laboral y Prevención de Riesgos 2011

## 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  $\text{SO}_2$  .

Óxidos de carbono: humos de escape: CO y  $\text{CO}_2$  (efecto invernadero)

Compuestos de nitrógeno: derivado de los combustibles ( $\text{NO}_x$ ).

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 <sub>2</sub>	3.159,00	Plantas de combustión no industrial (68,5%)
NO <sub>x</sub>	29.337,00	Transporte por carretera (77,0%)
PM <sub>2,5</sub>	1.694,00	Transporte por carretera (81,3%)
PM <sub>10</sub>	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 <sub>2</sub>	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: NO<sub>2</sub> - 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: anticipa.
- 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](mailto:serrano_oliva@yahoo.de)