



SCANIA

II EDICIÓN

RADIOGRAFÍA DEL TRANSPORTISTA

'Hacia un cambio en los hábitos en el sector'

28 de marzo de 2019



ÍNDICE

1. ¿Por qué este estudio?
2. Principales resultados
3. Conclusiones y recomendaciones



SCANIA

1. ¿POR QUÉ ESTE ESTUDIO?



1.1 ¿Por qué este estudio?

Porque los transportistas registran largas jornadas laborales en las que deben realizar la mayor parte de su trabajo sentados, con consecuencias directas para su salud.

Porque el estilo de vida del transportista suele ir acompañado de una alimentación poco saludable, lo que aumenta el riesgo de sufrir sobrepeso e, incluso, obesidad.

Porque la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que, al menos, una cuarta parte de la población mundial padece enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, demencia y cáncer debido a sus hábitos sedentarios.

Porque Scania quiere demostrar su compromiso con el sector, potenciando un estilo de vida mucho más saludable con un cambio en los hábitos de los profesionales del transporte.



1.2. Metodología

650.000
exámenes de salud realizados a
TRABAJADORES
de entre 18 y 65 años

15.000
transportistas



Método de análisis:
Estudio observacional



Año de realización
2018



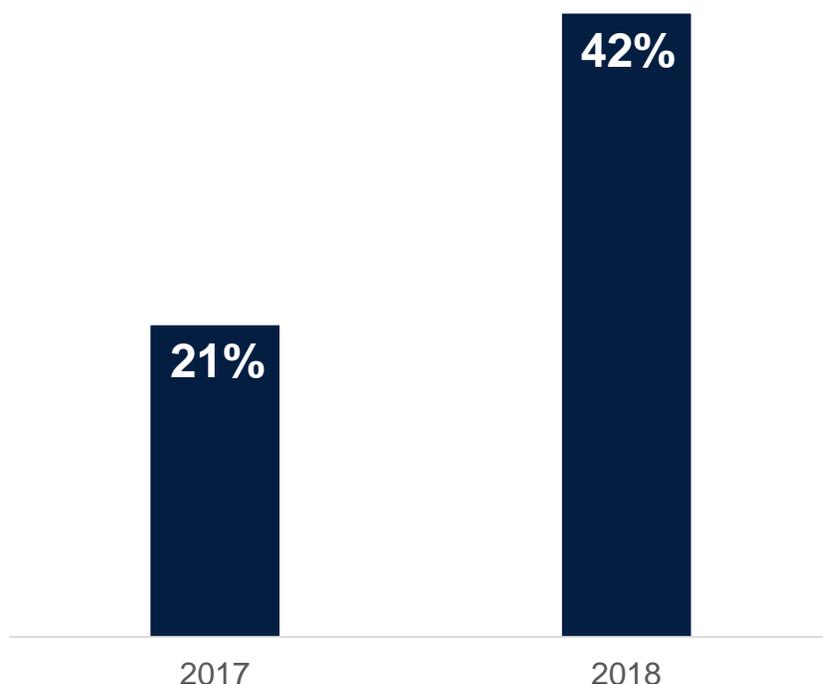


SCANIA

2. PRINCIPALES RESULTADOS



4 de cada 10 transportistas practican deporte habitualmente



...un porcentaje que duplica las cifras del año anterior



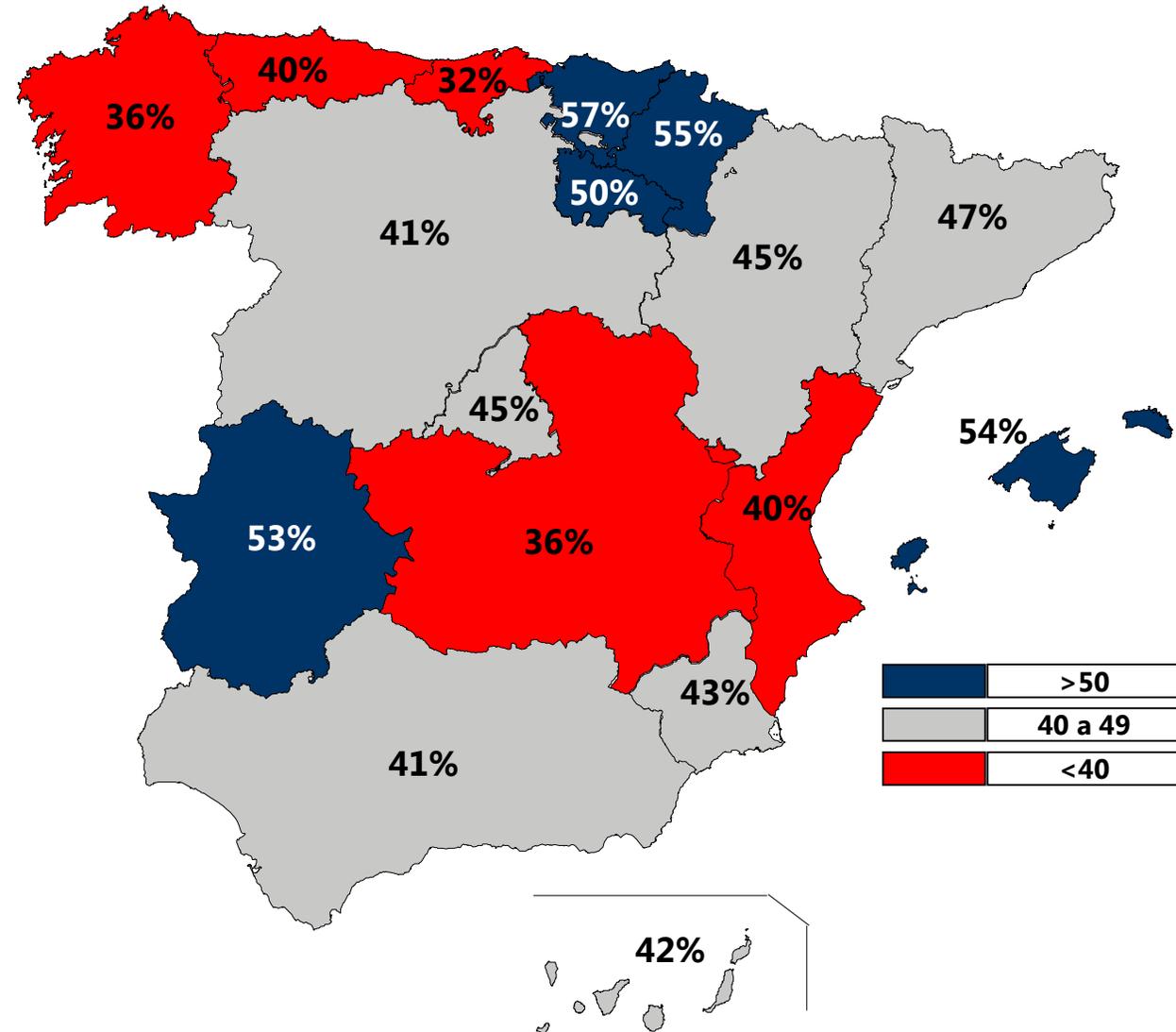
2.1 Práctica de deporte: distribución por CCAA

42%

Practica alguna actividad física

País Vasco: donde los profesionales del transporte hacen más ejercicio (**57%**)

Cantabria: la comunidad donde están los que menos deporte realizan (**32%**).



2.2 Hábitos saludables



89%

Disfruta de un buen
hábito de sueño



15%

Admite tener dolores
articulares



96%

lleva unos hábitos de
alimentación
correctos



2.3 Principales resultados



74% de los transportistas tienen algún 'kilo de más'

Los **asturianos** los que más, con un 83%, y los **navarros** los que menos (60%)

Un 53% de la población general supera el Índice de Masa Corporal (IMC)



6 de cada 10 padecen hipertensión

¿Los que más? Los transportistas **cántabros** (72%)

¿Los que menos? Los **aragoneses** (52%)

42% sufre sobrepeso (IMC < 30)

32% Obesidad (IMC > 30)

*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.



4 de cada 10 transportistas son fumadores

Siendo los **cántabros** los más fumadores (43%) y los **canarios** los menos aficionados al tabaco (31%)



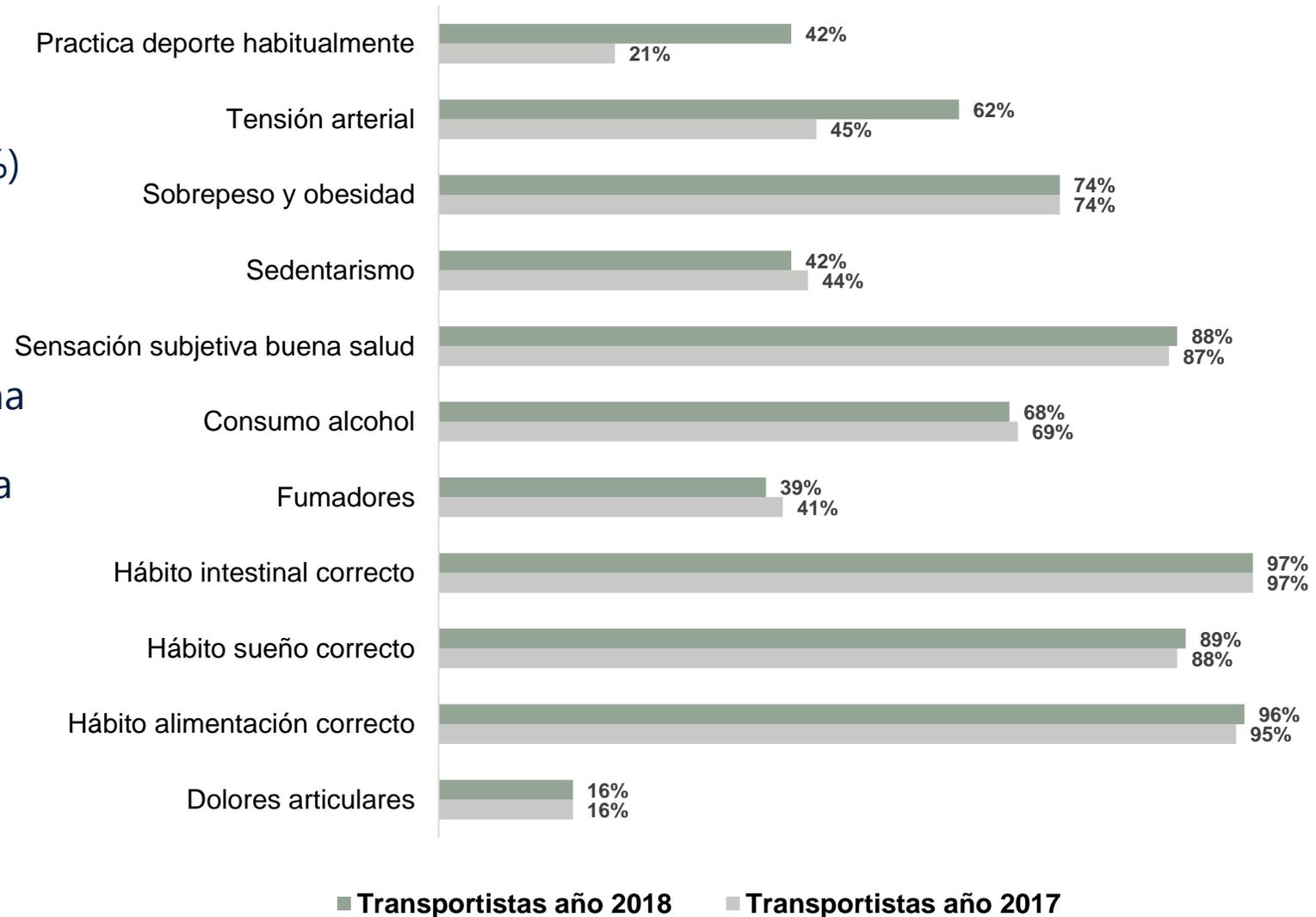
Y, el **68%** consume alcohol, un porcentaje muy similar al del resto de la población

Por CCAA, los **navarros** son los que más alcohol consumen (86%) y los **asturianos**, los que menos (57%)



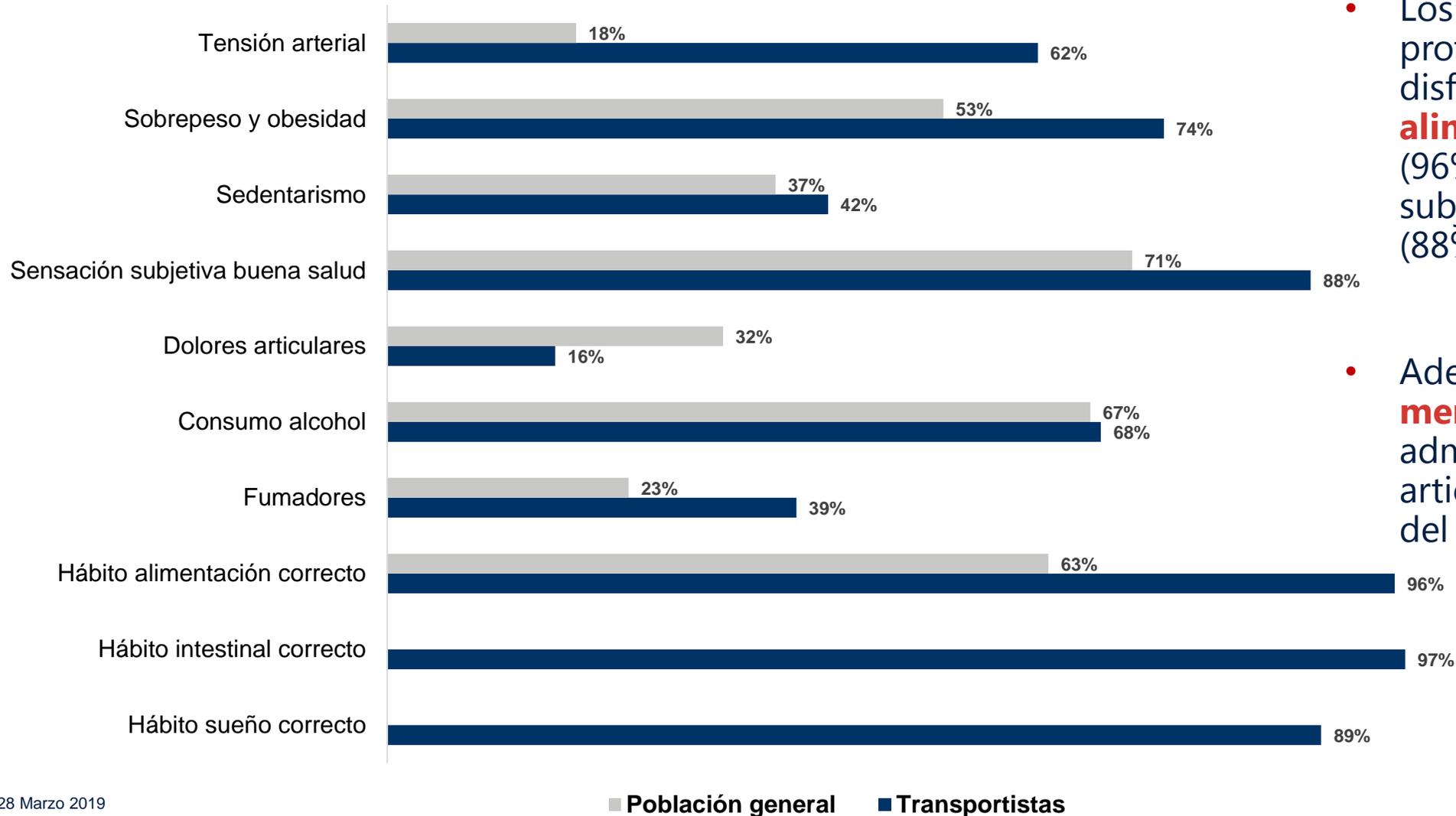
2.5 Comparativa 2017 vs. 2018

- Los transportistas han reducido su **adicción al tabaco** (de un 41% a un 39%) y consumen **menos alcohol** (de un 69% a un 68%)
- Pero, la **tensión arterial** se ha disparado respecto al año pasado (al pasar de un 45% a un 62%)





2.6 Comparativa transportistas vs. población general



- Los mayoría de los profesionales del sector disfrutan de **hábitos de alimentación correctos** (96%) y de una sensación subjetiva de **buena salud** (88%)
- Además, se **quejan menos**, solo un **16%** admite padecer dolores articulares frente al 32% del resto de la población



SCANIA

3. DECÁLOGO SALUDABLE Y TABLA DE EJERCICIOS

3.1 Decálogo saludable del transportista



1. Práctica hábitos de vida **saludable**



2. Come sano, mantén una **alimentación equilibrada**



3. **Hidrátate**, bebe por lo menos dos litros de agua al día

4. Haz **ejercicio**, todos los días durante al menos 30'



5. **No fumes**



6. Evita las **bebidas alcohólicas**



7. Chequea tu salud **yendo al médico**



8. **Duerme bien**, 8 horas al día



9. Aprende a controlar tu **estrés y ansiedad**

10. Vigila tu **tensión**



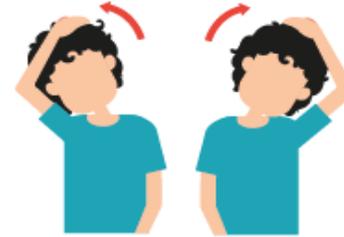


3.2 Tabla de ejercicios

CUELLO



Estirar y fortalecer los músculos con rotaciones de derecha a izquierda



Con la mano derecha sobre la sien izquierda, ejercer una suave tracción hacia el hombro derecho y viceversa

ESPALDA



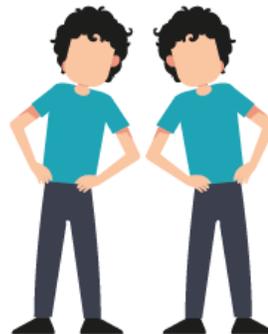
Estiramiento en extensión



Con las manos en la pared, levantar los codos hasta la altura de los hombros y echar los codos hacia atrás para juntar los omoplatos.

OBLICUOS

Estiramiento lateral de los músculos oblicuos del abdomen.



En el hombro izquierdo colocar la mano derecha y hacer presión sobre el codo derecho con la mano izquierda





MUCHAS GRACIAS

SCANIA