



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



VIGILADO POR LA SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

# RECOMENDACIONES PRÁCTICAS EN SALUD PSICOSOCIAL PARA EL REGRESO AL TRABAJO EN TRANSPORTE DE CARGA



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda



La globalización e internacionalización de la economía, de la tecnología y de las comunicaciones, ha dinamizado el sector transporte, que hoy resulta más exigente para quienes desarrollan su trabajo en este campo. Los estándares de calidad y seguridad deben adaptarse a los exigidos en el mundo entero, lo que demanda un gran esfuerzo para algunos, como es el caso del transporte terrestre.

El sector transporte conformado por amplias gamas entre ellas el transporte de carga con especiales condiciones de Riesgo Psicosocial, la tipología de lo que operan, naturaleza de la carga que transportan (personas, animales, equipos e insumos de diversa índole) y las condiciones en que prestan el servicio.

En general, los trabajadores del sector transporte tienen diferentes exigencias en la jornada laboral generadas por diversas variables: jornadas laborales extensas que en ocasiones superan las 12 horas; trabajo nocturno; rotación de turnos, que contribuye a alterar el ritmo circadiano; horarios mixtos, es decir jornadas partidas en dos franjas el mismo día (diurna y nocturna); limitación de tiempos de descanso entre jornadas; postergación del tiempo de vacaciones; y períodos prolongados alejados del entorno familiar y social en función del trabajo que afectan la esfera personal, familiar y social.

Teniendo en cuenta lo anterior algunos pasos para prevenir el riesgo psicosocial es desarrollando habilidades para prevenir y controlar la fatiga así:

---

Antes de iniciar un viaje largo, dormir lo suficiente. Si se trata de un viaje con equipaje, trata en la medida de lo posible de cargarlo la noche anterior a la salida. De esta forma evitarás arrancar por la mañana con un estrés suplementario porque no entran todos los bultos, sales con un retraso que no habías previsto.

- Antes de iniciar el recorrido comienza con un desayuno saludable.
- Ajustar bien el asiento, reposacabezas y el volante de tu vehículo. Reducirá patologías a nivel osteomuscular.
- Conduce a la velocidad recomendada (cuanto mayor es la velocidad, mayor atención se

requiere y antes aparece la fatiga).

- Descansa cada 150-200 kms, realizar paradas de entre 10 y 15 minutos, para que el descanso sea efectivo.
- Cuando salgas del carro, muévete y realiza algún ejercicio “estiramiento de dedos de las manos, estirar brazos y piernas.
- Bebe agua en abundancia para que la deshidratación no cause fatiga muscular y somnolencia.
- Lleva siempre gafas de sol. Úsalas especialmente en las horas centrales del día para reducir la fatiga visual.
- Nada de alcohol si vas a conducir. El alcohol deteriora la capacidad de conducción y aumenta el riesgo de tener un accidente.
- En los tiempos libres compartir los espacios en familia.





**Para más información y contenidos de Prevención Psicosocial y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:**

**Para tele asistencia psicológica, ingresa a:**



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

**Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario**



**En Posipedia:** Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

### En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

[www.positiva.gov.co](http://www.positiva.gov.co)



El emprendimiento es de todos

Minhacienda