

Salud y seguridad en el transporte: cuando el bienestar del conductor protege a todos

La tragedia ocurrida en febrero de este año en Santiago, cuando un camión que transportaba material peligroso volcó y posteriormente explotó en la intersección de la Ruta 5 Norte con General Velásquez, dejando víctimas fatales y varios heridos, volvió a poner en el centro del debate la seguridad en el transporte de carga y los múltiples riesgos que enfrentan quienes trabajan diariamente al volante. Este tipo de episodios, además de su enorme impacto humano, nos recuerda que la seguridad vial depende de múltiples factores, algunos impredecibles, pero otros que sí pueden ser prevenidos.

Los trabajadores del transporte están expuestos permanentemente a riesgos propios del tránsito vehicular: colisiones, desbarrancos, desprendimientos de terreno u otras situaciones que muchas veces escapan a su control. Frente a esta realidad, la prevención debe concentrarse especialmente en aquellos factores que sí es posible gestionar. En este sentido, la salud del conductor se transforma en un elemento clave para la seguridad de las rutas.

La conducción profesional es, por definición, un trabajo sedentario. A ello se suman largas jornadas, horarios irregulares y hábitos alimentarios muchas veces poco saludables. Estas condiciones favorecen la aparición de enfermedades crónicas que pueden afectar la capacidad de conducción. Por ello resulta fundamental mantener un control estricto de los factores de riesgo cardiovascular, como la glicemia, la presión arterial, el colesterol, el peso corporal y la circunferencia abdominal. Un conductor con estas variables descompensadas podría sufrir un evento vascular al volante, con consecuencias potencialmente graves.

Por esta razón, las empresas de transporte suelen exigir rigurosos exámenes preocupacionales y controles periódicos de salud. Estas evaluaciones incluyen escalas de somnolencia, como la de Epworth, herramientas para estimar el riesgo de apnea del sueño, revisión de antecedentes de enfermedades que puedan comprometer el estado de conciencia y detección de hábitos tóxicos.



Dr. Héctor Montory Córdova,
médico miembro de la Sociedad
Chilena de Medicina del Trabajo
(SOCHMET).

La periodicidad de estos controles depende de la normativa vigente según edad y tipo de vehículo, aunque muchas compañías aplican estándares aún más exigentes en sus reglamentos internos.

Cuando existen patologías que podrían afectar la conciencia, es fundamental contar con evaluación y certificación médica especializada que acredite que la condición se encuentra compensada. Sin embargo, existen situaciones en las que la conducción profesional se contraindica de manera absoluta, como en personas con demencia, alteraciones visuales no corregibles o con desfibrilador automático implantable.

La obesidad también merece atención especial. Más allá del riesgo cardiovascular que implica, en casos severos puede dificultar la movilidad y la maniobrabilidad dentro del vehículo.

A esto se suma un aspecto cada vez más relevante: la salud mental. El estrés excesivo, el burnout y la fatiga pueden disminuir la concentración, afectar la toma de decisiones y reducir la capacidad de reacción al volante.

Promover el bienestar integral de quienes trabajan en el transporte no solo protege a los conductores. También contribuye directamente a la seguridad de las rutas y al cuidado de toda la comunidad.