



Nutrición adecuada en conductores profesionales

Adequate nutrition in professional drivers

Jean Paul Pozo-Chávez
ut.jeanpc72@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán, Carchi Ecuador
<https://orcid.org/0000-0003-0946-1391>

Mayerli Estefanía Altamirano-Rosero
mayerliar83@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán, Carchi Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-2447-0969>

Andrea Belén Burgos-Ruales
andreabr31@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán, Carchi Ecuador
<https://orcid.org/0009-0006-1718-4485>

RESUMEN

Objetivo: analizar los beneficios de una nutrición adecuada en conductores profesionales. **Método:** se aplicó revisión sistemática, la población se refinó a 15 artículos científicos relacionados.

Conclusión: La nutrición adecuada en conductores profesionales es esencial para mitigar los riesgos asociados con su estilo de vida sedentario y las largas jornadas de trabajo, que contribuyen al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad abdominal y las complicaciones cardiovasculares. La evidencia revisada sugiere que los conductores presentan una prevalencia elevada de malos hábitos alimenticios, exacerbados por el estrés laboral y la falta de educación nutricional.

Descriptores: alimentación artificial; dieta; conducta alimentaria. (Fuente, DeCS).

ABSTRACT

Objective: to analyse the benefits of proper nutrition in professional drivers. **Method:** systematic review was applied, the population was refined to 15 related scientific articles. **Conclusion:** Adequate nutrition in professional drivers is essential to mitigate the risks associated with their sedentary lifestyle and long working hours, which contribute to the development of chronic diseases such as abdominal obesity and cardiovascular complications. The evidence reviewed suggests that drivers have a high prevalence of poor eating habits, exacerbated by work-related stress and lack of nutritional education.

Descriptors: bottle feeding; diet; feeding behavior. (Source, DeCS).

Recibido: 23/09/2024. Revisado: 28/09/2024. Aprobado: 07/10/2024. Publicado: 11/10/2024.

Original breve



INTRODUCCIÓN

La nutrición desempeña un papel fundamental en la salud y el bienestar de diversas poblaciones, especialmente en aquellas con condiciones particulares como los conductores profesionales, pacientes con enfermedades crónicas y adultos mayores. En este contexto, la adecuada ingesta de nutrientes no solo previene complicaciones de salud, sino que también mejora el rendimiento físico y cognitivo. Para los conductores profesionales, cuyos hábitos alimenticios suelen verse afectados por largas horas de trabajo, estrés laboral y sedentarismo, la nutrición se convierte en un factor clave para evitar problemas de salud como la obesidad, el riesgo cardiovascular y el agotamiento físico. Diversos estudios han demostrado que los suplementos nutricionales, las intervenciones dietéticas y la educación en salud pueden tener un impacto significativo en la mejora de la calidad de vida y el control de enfermedades en estas poblaciones.

Este artículo tiene por objetivo analizar los beneficios de una nutrición adecuada en conductores profesionales.

MÉTODO

La investigación fue de revisión sistemática, siguiendo los lineamientos establecidos por el *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA).

La población se refinó a 15 artículos científicos relacionados con el tema de investigación.

Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en las bases de datos electrónicas PubMed, Scopus, CINAHL, y Web of Science, abarcando publicaciones entre 2000 y 2023. Se utilizaron palabras clave como "nutrición", "conductores profesionales",



"salud ocupacional", "enfermedades crónicas", "estrés laboral", "obesidad", "suplementos nutricionales", y "dietary interventions", combinadas mediante operadores booleanos ("AND", "OR").

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Tabla 1. Nutrición adecuada en conductores profesionales.

Referencia	Factor estudiado	Aporte	Conclusiones
Haines et al. (2023) ¹	Eficacia de los suplementos nutricionales	Los suplementos seleccionados correctamente pueden mejorar la salud, mientras que algunos son ineficaces o perjudiciales	Se recomienda centrarse en suplementos con respaldo científico para evitar efectos adversos
Ingadottir et al. (2019) ²	Suplementos nutricionales orales y meriendas	Mejora en la ingesta calórica y en los indicadores nutricionales	Suplementos y meriendas entre comidas pueden ser efectivos en la terapia nutricional de pacientes con EPOC
Mastronuzzi & Grattagliano (2019) ³	Impacto de la nutrición en la salud de ancianos	La malnutrición contribuye a la fragilidad y complicaciones	La nutrición adecuada es esencial para prevenir complicaciones en adultos mayores
Colberg (2020) ⁴	Relación entre nutrición, ejercicio y control glucémico	La dieta y el ejercicio mejoran el rendimiento físico y el control glucémico	Una combinación adecuada de nutrición y ejercicio es clave en diabetes tipo 1
Aramburu (1959) ⁵	Problemas relacionados con la mala nutrición	Deficiencias nutricionales encontradas en esta población	La mejora de la dieta puede aumentar la salud y productividad en los trabajadores
Corish (2022) ⁶	Rol de la nutrición y dietética clínica	La nutrición desempeña un papel vital en la recuperación de pacientes	La nutrición debe ser parte integral del tratamiento clínico
Thiruvenkataswamy et al. (2022) ⁷	Nutrición personalizada para mejorar el rendimiento	La nutrición de precisión mejora el rendimiento y la recuperación en personal militar	La individualización de la nutrición optimiza los resultados de salud y rendimiento



Bröer (2023) ⁸	Transporte intestinal de aminoácidos	Los transportadores de aminoácidos son clave en la salud metabólica	El manejo adecuado de los aminoácidos influye en la salud metabólica
Bayraktaroglu et al. (2024) ⁹	Estrés percibido y alimentación emocional	El trabajo por turnos afecta negativamente los hábitos alimenticios	El apoyo psicosocial y nutricional puede mejorar los hábitos alimentarios de los conductores
Hizli Guldemir et al. (2023) ¹⁰	Impacto del COVID-19 en trabajadores esenciales	Conductores experimentaron mayores complicaciones debido a sus condiciones laborales	Se requieren mejores políticas de salud ocupacional para proteger a esta población
da Silva et al. (2020) ¹¹	Obesidad abdominal y factores de estilo de vida	Alta prevalencia de obesidad abdominal en conductores	Los estilos de vida sedentarios y la mala alimentación aumentan el riesgo cardiovascular
Brodie et al. (2021) ¹²	Factores modificables incluyen actividad física y dieta inadecuada	Factores modificables incluyen actividad física y dieta inadecuada	Es necesario implementar programas de salud laboral enfocados en la prevención de enfermedades crónicas
Shin et al. (2013) ¹³	Riesgo cardiovascular	Conductores tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares	Se necesitan intervenciones nutricionales y de estilo de vida para reducir el riesgo
Nsiah-Asamoah & Buxton (2021) ¹⁴	Hidratación y conocimiento sobre ingesta de agua	La mayoría de conductores carecen de conocimientos adecuados sobre la hidratación	Es necesaria educación sobre la hidratación adecuada para mejorar la salud
Saku et al. (2020) ¹⁵	Consumo de bebidas energéticas	Alta prevalencia de consumo de bebidas energéticas con poca conciencia sobre los riesgos	La educación sobre los riesgos del consumo excesivo de bebidas energéticas es crucial para mejorar la salud de los conductores

Fuente: Elaboración propia.

A partir de la tabla 1, los estudios de Haines et al.¹ y Mastronuzzi & Grattagliano³ subrayan la importancia de seleccionar suplementos con respaldo científico para evitar efectos adversos, especialmente en adultos mayores. En esta población, la



malnutrición está asociada con la fragilidad y complicaciones de salud, por lo que una nutrición adecuada es crucial para prevenir dichas consecuencias. Los resultados sugieren que la nutrición en este grupo debe enfocarse en intervenciones personalizadas y basadas en evidencia para optimizar el bienestar y la calidad de vida.

En el contexto de pacientes con enfermedades crónicas, el estudio de Ingadottir et al.² mostró que el uso de suplementos nutricionales y meriendas entre comidas puede mejorar significativamente la ingesta calórica y los indicadores nutricionales en pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Esto resalta la importancia de las intervenciones nutricionales para pacientes que corren riesgo de desnutrición, ya que una intervención adecuada puede mejorar la adherencia al tratamiento y los resultados clínicos.

Por otro lado, Colberg⁴ mostró que una combinación de nutrición adecuada y ejercicio mejora el rendimiento físico y el control glucémico en adultos con diabetes tipo 1. Estos resultados refuerzan la importancia de una estrategia integrada de autocuidado en el manejo de enfermedades crónicas, donde la dieta y el ejercicio desempeñan un papel complementario.

Los estudios que examinan la relación entre la nutrición y la salud de los trabajadores, como el de Aramburu⁵, identifican deficiencias nutricionales significativas en trabajadores industriales, lo que impacta negativamente en su productividad y salud general. En esta línea, Brodie et al.¹² y Shin et al.¹³ destacaron la alta prevalencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas y cardiovasculares en conductores de autobuses, en gran parte relacionados con estilos de vida sedentarios y una dieta inadecuada.

Las investigaciones de da Silva et al.¹¹ y Bayraktaroglu et al.⁹ muestran una alta prevalencia de obesidad abdominal y hábitos alimenticios deficientes entre los



conductores de autobuses, agravados por el estrés y el trabajo por turnos. Esto subraya la necesidad de programas de salud ocupacional que incluyan intervenciones nutricionales y el manejo del estrés para mitigar estos riesgos.

Los trabajos de Nsiah-Asamoah & Buxton¹⁴ y Saku et al.¹⁵ en conductores de larga distancia revelaron una preocupante falta de conocimiento sobre prácticas saludables, como la adecuada hidratación y los riesgos asociados con el consumo excesivo de bebidas energéticas. Estos resultados destacan la necesidad urgente de educación nutricional en esta población para evitar problemas de salud a largo plazo, como deshidratación y trastornos metabólicos.

CONCLUSIÓN

La nutrición adecuada en conductores profesionales es esencial para mitigar los riesgos asociados con su estilo de vida sedentario y las largas jornadas de trabajo, que contribuyen al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad abdominal y las complicaciones cardiovasculares. La evidencia revisada sugiere que los conductores presentan una prevalencia elevada de malos hábitos alimenticios, exacerbados por el estrés laboral y la falta de educación nutricional. Intervenciones enfocadas en mejorar la dieta, fomentar la hidratación adecuada y reducir el consumo de productos perjudiciales, como las bebidas energéticas, pueden mejorar significativamente su salud y rendimiento laboral. Para lograrlo, es crucial implementar programas de salud ocupacional que prioricen la nutrición y el bienestar integral de esta población, promoviendo una alimentación equilibrada y estrategias de manejo del estrés.

FINANCIAMIENTO

No monetario



CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A la dirección de investigación de UNIANDES.

REFERENCIAS

1. Haines KL, Gorenstein L, Lumpkin S, Grisel B, Gallagher S. Optimal Nutrition in the Older Adult: Beneficial Versus Ineffective Supplements. *Curr Nutr Rep.* 2023;12(2):231-237. doi:10.1007/s13668-023-00459-y
2. Ingadottir AR, Beck AM, Baldwin C, et al. Oral nutrition supplements and between-meal snacks for nutrition therapy in patients with COPD identified as at nutritional risk: a randomised feasibility trial. *BMJ Open Respir Res.* 2019;6(1):e000349. Published 2019 Jan 3. doi:10.1136/bmjresp-2018-000349
3. Mastronuzzi T, Grattagliano I. Nutrition as a Health Determinant in Elderly Patients. *Curr Med Chem.* 2019;26(19):3652-3661. doi:10.2174/0929867324666170523125806
4. Colberg SR. Nutrition and Exercise Performance in Adults With Type 1 Diabetes. *Can J Diabetes.* 2020;44(8):750-758. doi:10.1016/j.jcjd.2020.05.014
5. ARAMBURU TE. Problems of nutrition in industrial workers. *South Med J.* 1959;52(4):463-466. doi:10.1097/00007611-195904000-00017
6. Corish CA. The vital role of nutrition and dietetics in the clinical management of disease and injury. *Nutr Diet.* 2022;79(5):552-554. doi:10.1111/1747-0080.12787
7. Thiruvengataswamy CS, Appukutty M, Vimalaswaran KS. Role of precision nutrition in improving military performance. *Per Med.* 2022;19(3):167-170. doi:10.2217/pme-2021-0120
8. Bröer S. Intestinal Amino Acid Transport and Metabolic Health. *Annu Rev Nutr.* 2023;43:73-99. doi:10.1146/annurev-nutr-061121-094344
9. Bayraktaroglu E, Hizli-Guldemir H, Eti S, Kayali-Sevim M, Saleki N. The relationship between perceived stress and emotional eating in bus drivers: the effect of shift work. *Int J Food Sci Nutr.* 2024;75(7):707-716. doi:10.1080/09637486.2024.2395818
10. Hizli Guldemir H, Kayali Sevim M, Eti S. Clinical characteristics of bus drivers and field officers infected with COVID-19: A cross-sectional study from Istanbul. *Work.* 2023;74(3):823-830. doi:10.3233/WOR-220292
11. da Silva JC, Moraes MS, Martins PC, Silva DAS. Prevalence of abdominal obesity and associated lifestyle factors in bus drivers in a city in Southern Brazil. *Work.* 2020;66(3):579-585. doi:10.3233/WOR-203200



12. Brodie A, Pavey T, Newton C, Sendall MC. Australian bus drivers' modifiable and contextual risk factors for chronic disease: A workplace study. *PLoS One*. 2021;16(7):e0255225. Published 2021 Jul 29. doi:10.1371/journal.pone.0255225
13. Shin SY, Lee CG, Song HS, et al. Cardiovascular disease risk of bus drivers in a city of Korea. *Ann Occup Environ Med*. 2013;25(1):34. Published 2013 Nov 11. doi:10.1186/2052-4374-25-34
14. Nsiah-Asamoah CNA, Buxton DNB. Hydration and water intake practices of commercial long-distance drivers in Ghana: what do they know and why does it matter?. *Heliyon*. 2021;7(3):e06512. Published 2021 Mar 23. doi:10.1016/j.heliyon.2021.e06512
15. Saku EY, Nuro-Ameyaw P, Amenya PC, Kpodo FM, Esua-Amofo P, Kortei NK. Energy drink: the consumption prevalence, and awareness of its potential health implications among commercial drivers in the Ho municipality of Ghana. *BMC Public Health*. 2020;20(1):1304. Published 2020 Aug 27. doi:10.1186/s12889-020-09421-x

Derechos de autor: 2024 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>