

7 PASOS PARA UN EXAMEN FÍSICO DE DOT SIN ESTRÉS

AUTORA: DR. BETHANY DIXON
LA DOCTORA DE
LOS CONDUCTORES
- PUBLICADO POR TBS

INTRODUCCIÓN

Como si no ya fuera estresante ser un conductor, el Departamento de Transportación (DOT) de los Estados Unidos requiere que usted mantenga un **Certificado de Médico Examinador** al corriente en participar en un examen físico del DOT cada 12 a 24 meses. Esto incluye múltiples formularios y otros documentos requeridos, y puede ser una experiencia estresante. Pero el examen no tiene que ser estresante—siguiendo los siete pasos simples explicados en este libro electrónico por **Dr. Bethany Dixon**, los conductores pueden estar listos antes, durante y después del examen para cumplir con los requerimientos que le mantienen sano y en la carretera.





Dr. Bethany Dixon, DC, RD, LDN, CME – *The Drivers Doctor*

ACERCA DE LA AUTORA

Dr. Dixon es dueña de Drivers Health Clinic. Drivers Health Clinic está ubicada convenientemente adentro de las paradas de camiones, proveyendo atención medica cuando un conductor más lo necesita. En Drivers Health Clinic, estacionar cualquier tamaño de vehículo nunca es un problema y tampoco las citas sin reservaciones.

Dr. Dixon entiende que tan importante es el mantenimiento de sus credenciales de conductor. En su crecimiento, su padre siempre mantuvo una licencia CDL clase A para tener su carrera como un operador/ conductor de grúa. Ella tiene un entendimiento de que tan vitales son las industrias de transportación y construcción en los Estados Unidos. Sin los conductores esenciales, este país dejaría de moverse. Debido a esto, ¡ella ha sido nombrada **la doctora de los conductores!**

También se puede escuchar a la doctora en Sirius XM Canal 146 Road Dog Radio y ha sido publicada en múltiples revistas. ¡Su favorita es cuando puede aparecer en Truck Boss Show! Esté atento por nuevas clínicas en una parada de camiones cerca de usted.

En este libro electrónico, Dr. Dixon comparte su conocimiento y experiencia proveyendo siete pasos sencillos para ayudarle a tener un examen físico sin estrés. Ella le sugiere mantenerse saludable y contactar a Drivers Health Clinic (www.drivershealthclinic.com) con cualquier pregunta.

7 PASOS PARA UN EXAMEN FÍSICO DE DOT SIN ESTRÉS

CREADA POR TBS FACTORING SERVICE

Con más de 50 años de experiencia sirviendo a los transportistas, TBS hace que la transportación sea fácil con tecnología de última generación y varios servicios que ayudan a los conductores a establecerse, seguir en conformidad, encontrar cargas y con pagos rápidos. TBS sirve a miles de clientes a nivel nacional con soluciones simples y rápidas para el flujo efectivo.

Ubicado en Oklahoma City y acreditado como uno de los mejores lugares para trabajar en Oklahoma, la familia de compañías de TBS impulsa el cambio para los negocios con nuestra dedicación a la transformación digital.



SEAMOS AMIGOS





Antes del examen

Paso 1: Estar preparado 5

Paso 2: Completar los formularios 7

Paso 3: Coleccionar los documentos 10

Durante el examen

Paso 4: Saber lo que puede esperar 12

Paso 5: Obtener los resultados 15

Después del examen

Paso 6: Registrando los resultados 18

Paso 7: Consejos para reducir el estrés 19

PASO #1

ESTAR PREPARADO



Si usted llega a su examen físico de DOT preparado, su examinador puede asistirle mejor y usted puede continuar a ayudar a que los Estados Unidos siga prosperando.

SABER CUÁNDO SU CERTIFICADO DE MÉDICO EXAMINADOR EXPIRA

Preparándose tiene beneficios, incluyendo la reducción de estrés y la ansiedad.

Un examen físico es válido hasta 24 meses, pero puede ser menos. No cuenta con recordatorios del estado, su director de seguridad o cualquier otra entidad. Anote la fecha de expiración en su smartphone y tenga recordatorios por lo menos 6 semanas antes de la fecha de expiración. Si usted necesita hacer una cita, haga que el recordatorio le notifique unos días antes de la fecha de expiración.

Planeando antes de que expire su certificado también le puede proveer más flexibilidad cuando tiene que abordar problemas. Por ejemplo, si usted reserva una cita para su examen físico de DOT con mucha antelación de la fecha de expiración de su certificado, y el examen revela que usted necesita prescripción actualizada para sus lentes, el examinador médico tiene la discreción para anotar que el examen está "pendiendo de determinación" y puede reservar una cita de seguimiento. Esto le permite operar legalmente con su certificado actual y regresar después de que obtenga una nueva prescripción. En la misma situación, si su certificado está cerca de expirar o está expirado, las opciones del examinador son limitadas. Es posible que el examinador determina que usted no cumple con los estándares para conducir seguramente y rechaza su certificado hasta que arregle los problemas, costándole más tiempo y dinero.

¿QUIÉN ES RESPONSABLE?

COLECCIONAR Y ORGANIZAR TODOS LOS DOCUMENTOS NECESARIOS

Los transportistas deben educarse sobre la documentación requerida por cualquier condición médica. Si su historial médico requiere que usted vea un médico o que usted realice pruebas médicas antes de su examen físico, hágalos y obtenga la documentación apropiada.

Por ejemplo, los diabéticos tienen que monitorear la hemoglobina A1c y deben obtener las pruebas del laboratorio y reportes necesarios más de 90 días antes del examen físico. Los transportistas con una endoprótesis cardíaca deben realizar una prueba de estrés antes del examen físico, y los transportistas que usan una máquina para la apnea del sueño (CPAP) deben tener los resultados de la máquina analizados y obtener una carta de uso y cumplimiento. Los transportistas que usan medicamento que requieren una visita anual con el médico de prescripción necesitarán solicitar una carta de cumplimiento.

Si usted olvida traer sus resultados del laboratorio o su carta de cumplimiento para el CPAP, usted podrá estar puesto fuera de servicio hasta que un doctor lo pueda mandar a un examinador médico.



SABER A DÓNDE IR

La Administración Federal de Seguridad de Autotransportes (FMCSA) requiere que un examinador médico certificado realice el examen físico de DOT. El examinador debe ser listado en el Registro Nacional de Examinadores Médicos Certificados (National Registry of Certified Medical Examiners o NCRME). El registro se puede encontrar en el sitio web de la FMCSA. Es su responsabilidad asegurarse de que su examen físico sea realizado por un examinador certificado. Muchas clínicas requieren una cita, mientras otras podrán aceptar citas sin reservaciones. Llamar con anticipación.

EVITAR UN EFECTO A SUS INGRESOS TOTALES CON LA PREPARACIÓN

Si usted no renueva su examen físico de DOT, es posible que le recuerden cuando le paren en la carretera y podrá hacer que su licencia sea suspendida. Retrasos, el tiempo de inactividad, cargas perdidas, tarifas y penalidades son unas cosas que pueden afectar a sus ingresos debido a no estar preparado.

PASO #2

COMPLETAR LOS FORMULARIOS



Aunque la transición a las formas digitales ha hecho que el proceso del papeleo de los exámenes físicos sea más rápido, usted puede reducir el estrés si usted completa las formas y papeleo requeridos correcto y honestamente.

REPORTAR INFORMACIÓN PRECISA, ACTUALIZADA Y PERSONAL

El nombre y dirección en la forma del examen físico de DOT debe ser el mismo nombre que está en su licencia. No use abreviaturas ni apodos. La dirección en la forma será reportada al departamento de vehículos motorizados (DMV) de su estado. Si usted ha cambiado su dirección, anote su dirección actual en la forma y asegúrese de reportar su nueva dirección al DMV.

REVISE NUEVAMENTE SU NÚMERO DE LICENCIA

Aunque usted piense que lo sabe de memoria, ahorita no es el tiempo de probar su memoria. La información incorrecta en su forma del examen físico de DOT podrá causar que sea rechazado por el DMV o podrá resultar en un error que requiere que usted regrese al examinador médico para presentar pruebas del cambio y entregar de nuevo la forma al DMV.



Es posible que los transportistas no quieren ser completamente honestos sobre sus problemas médicos, pero omitir información médica importante podría tener consecuencias severas.

COMPLETAR LOS FORMULARIOS (CONTINUACIÓN...)

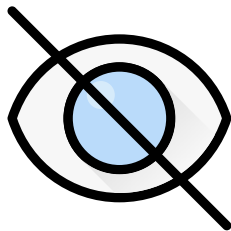
SIEMPRE PROVEA INFORMACIÓN HONESTA Y COMPLETA SOBRE SU HISTORIAL MÉDICO

Cuando usted firme una forma de reporte de examinación médica, usted certifica que la información proveída es precisa y completa. Su firma refleja que usted entiende que información imprecisa, falsa o incompleta podrá invalidar la examinación y su certificado de médico examinador. Además, entregar información fraudulenta o información intencionadamente falsificada es una violación de regulaciones federales y podrá resultar en castigos civiles o criminales. Proveer información imprecisa o fraudulenta podrá resultar en más responsabilidad para usted si usted tiene un accidente y podrá invalidar su cobertura de seguro en algunos casos. Piense en esto la próxima vez que usted cree que será más fácil no revelar su medicamento de presión arterial. Decir la verdad podrá salvar su vida y su carrera.



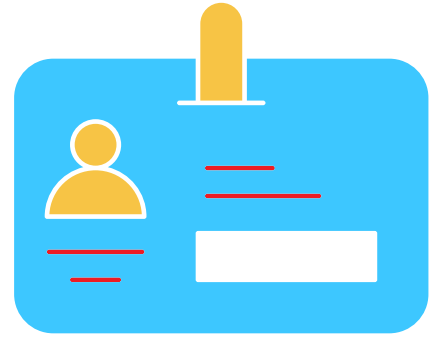
CONSIDERAR LAS CONSECUENCIAS DE NO REVELAR INFORMACIÓN MÉDICA

Debbie Diabética controla su diabetes con medicamento recetado. Ella se siente bien y no piensa que necesita revelar su condición al examinador médico. Durante el análisis estándar de orina, el examinador médico descubre niveles altos de azúcar en la muestra de orina. El examinador médico cree que Debbie Diabética tiene una condición diabética no diagnosticada y determina que no está apta para conducir hasta que un doctor le de permiso. En realidad, el medicamento de Debbie Diabética causó los niveles altos de azúcar en su orina, pero sin la información médica, el examinador médico no podrá haber sabido. Si Debbie hubiese sido honesta, habría aprobado su examen físico DOT.



Sam Soñoliento usa una maquina CPAP para su apnea del sueño, pero le da vergüenza revelar esto al examinador médico. Sam Soñoliento recibe un Certificado de Médico Examinador de 24 meses. Unas semanas después, Sam Soñoliento recibe una carta informándole que su licencia ha sido revocada debido a reportar imprecisamente información médica en su papeleo del examen físico de DOT. Sam Soñoliento olvido que el revelo su condición de sueño en un examen físico anterior. Cada vez que un examinador medico completa un examen físico de DOT, los resultados son entregados a la FMCSA. Sam anteriormente reporto que el usa una maquina CPAP y debido a que no hay ningún documento que dice que ya no necesita este tratamiento, la licencia de Sam fue revocada. Sam no pudo conducir hasta que fuera reanalizado y pago unas tarifas.

PASO #3



COLECCIONAR DOCUMENTACIÓN

Coleccionar documentación y registros es una pieza importante de un examen físico de DOT sin estrés.

TRAER SU IDENTIFICACIÓN A LA CITA

Frecuentemente, los conductores dejan su identificación en su camión y se apuran al estacionamiento para recuperarla. Cuando regresan, su presión arterial es elevada y toma tiempo para bajarla.

AUNQUE NO ES REQUERIDO, ES ÚTIL TRAER LA FORMA DE SU EXAMEN FÍSICO DE DOT ANTERIOR CON USTED

El examinador puede revisar lo que fue dicho y hecho en su examen físico. Esto agilizará el proceso y le ahorrará tiempo. Esto también puede ayudarle a evitar errores en el papeleo.

Tenga siempre su identificación con usted.

TRAIGA CUALQUIER DOCUMENTACIÓN DE DOCTORES

Si usted es requerido a realizar una prueba de estrés anualmente por un doctor o cada dos años por su condición de corazón, complete la prueba por adelantado y traiga la documentación con usted a su cita. Si usted toma un medicamento recetado que requiere supervisión de su doctor, reserve la cita con su doctor por adelantado y traiga la documentación con usted a su examen físico de DOT. Si un examinador medico requiere otra documentación de un examen anterior, tráigalo con usted para evitar retrasos.

COLECCIONAR DOCUMENTACIÓN (CONTINUACIÓN...)

SU LISTA DE MEDICAMENTOS ES MUY IMPORTANTE PARA ESTA PARTE DEL PROCESO

Su lista debe incluir todos los medicamentos recetados y sin recetas que usted está tomando. Llegar a su cita con esta información lista le ahorrará mucho tiempo. Si no tiene esta información fácilmente disponible, usted desperdiciara tiempo llamando a doctores o farmacéuticos para obtener esta información. Muchos smartphones pueden grabar información médica para usted. Pero la lista solo es útil si usted grabo la información precisamente. Mantenga su lista de medicamentos al corriente. Si su doctor cambia sus medicamentos, su lista debe reflejar los cambios.



Es una buena idea tener su lista de medicamentos con usted a todo tiempo en el caso de una emergencia.

TRAIGA SUS GAFAS Y AUDÍFONOS A SU CITA

Su examen incluirá pruebas de su vista y oído, así que su equipo debe estar funcionando correctamente. No llegue a su examen con gafas quebradas o audífonos con baterías muertas.

SI USTED TIENE UNA CONDICIÓN QUE REQUIERE PRUEBAS DE UN LABORATORIO, TRÁIGALAS

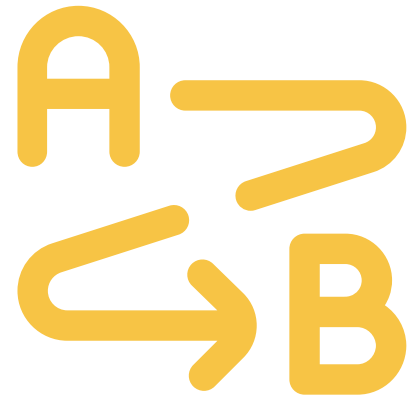
Incluya sus documentos más recientes. Por ejemplo, los diabéticos tienen que realizar pruebas de un laboratorio por el A1c. Si está inseguro sobre si usted necesita pruebas de un laboratorio, contacte a la oficina del examinador médico antes de su cita.

SI USTED USA UNA MÁQUINA DE LA APNEA DEL SUEÑO (CPAP), TRAIGA SUS DOCUMENTOS DE CUMPLIMIENTO

La documentación de cumplimiento para la máquina de apnea del sueño es requerida, así que planee por adelantado.

PASO #4

SABER LO QUE PUEDE ESPERAR



Aunque cada examinador médico tiene sus propias maneras de realizar el examen (y algunas compañías podrán imponer estándares más elevadas o requerir más pruebas de la forma física) la FMCSA tiene sus reglas y guías mínimas para el examen físico de DOT para asegurarse de que todos los conductores tengan la misma evaluación básica. La examinación usualmente incluye los siguientes componentes.

EL EXAMINADOR REvisa SU HISTORIAL, SUS RESPUESTAS EN LAS FORMAS Y CUALQUIER DOCUMENTO QUE USTED TRAJÓ (COMO SU LISTA DE MEDICAMENTOS)

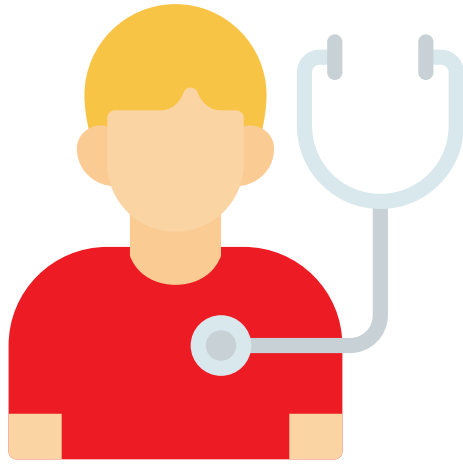
El examinador podrá hacer más preguntas o pedirle explicación de sus respuestas.

EL EXAMINADOR CALCULA EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (BMI) POR MEDIO DE LA GRABACIÓN DE LAS MEDIDAS DE ALTURA Y PESO

El examinador usará el BMI junto con las medidas del cuello para evaluar si la apnea del sueño será un problema para usted.

SÍNDROME DE BATA BLANCA

Los examinadores médicos conocen el "Síndrome de Bata Blanca" (White Coat Syndrome), una condición que ocurre cuando los análisis de presión arterial son más elevados en la oficina del doctor que en otros lugares. Sin embargo, el análisis debe ocurrir durante la cita, así que es importante realizar este proceso lo más relajado posible y evitar esperar hasta el último momento. Si usted está estresado y tiene tiempo antes de que se expire su tarjeta, el examinador médico podrá tener la opción de cambiar la cita para darle tiempo para relajarse. Si su presión arterial es peligrosamente alta, es posible que le instruyan a ir a la sala de emergencia. Si esto pasa, haga lo que le dicen. La presión arterial alta puede ser mortal y debe ser tomada en cuenta seriamente.



Es mejor trabajar con su examinador como un compañero de su salud en vez de tratar de ocultar algo.

SABER LO QUE PUEDE ESPERAR (CONTINUACIÓN...)

LE PREGUNTARAN QUE LEA UNA GRÁFICA DE LA VISTA

Esto ayuda a determinar si su visión es 20/40 o mejor, usando los dos ojos juntos y con cada ojo individual. Esto se puede hacer con o sin gafas correctivas. Debido a que los conductores tienen que poder distinguir los colores, el reconocimiento de colores será revisado. Adicionalmente, la visión periférica es probada para la suficiencia. Si usted tiene algún problema de visión, es posible que le manden a un oftalmólogo u optometrista.

EL DOT PERMITE DOS TIPOS DE PRUEBAS DE OÍDO: UNA PRUEBA DE SUSURRO FORZADO O AUDIOMÉTRICO

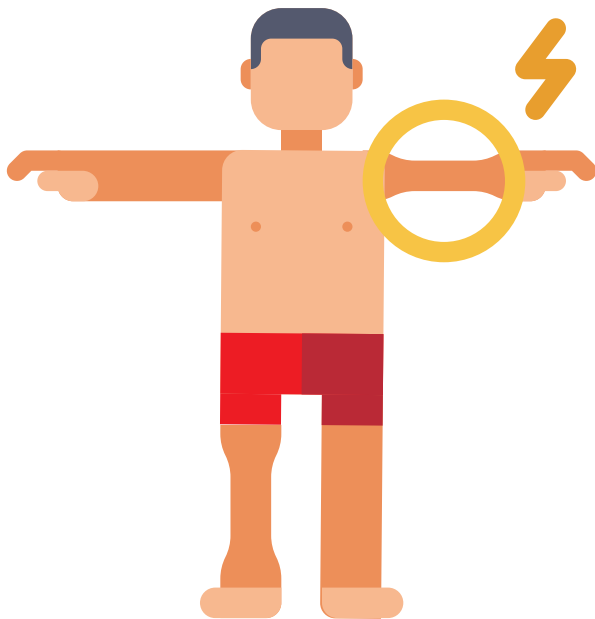
Una prueba de susurro forzado requiere que el examinador medico se pare cinco pies desde usted y determinar si usted puede percibir una voz con susurro forzado. La prueba audiométrica utiliza un aparato audiométrico para probar el oído. Las dos pruebas pueden ser realizadas con o sin audífonos. Si usted usa audífonos, dígame al examinador. Adicionalmente, revise sus audífonos para asegurarse de que las baterías están funcionando.

SABER LO QUE PUEDE ESPERAR (CONTINUACIÓN...)



USTED ES REQUERIDO A DAR UNA MUESTRA DE ORINA PARA ESTE EXAMEN

La muestra de orina es usada para revisar la proteína, sangre y azúcar para identificar condiciones de salud subyacentes. Resultados anormales podrán resultar en más pruebas o referidos para otro médico. Asegúrese de que usted este hidratado y preparado a dar una muestra de orina.



EL EXAMINADOR FÍSICAMENTE EXAMINARÁ Y DISCUTIRÁ CON USTED LOS SIGUIENTES SISTEMAS DEL CUERPO:

- General
- Piel
- Ojos
- Orejas
- Boca/garganta
- Cardiovascular
- Los pulmones/pecho
- El abdomen
- El sistema genitourinario, incluyendo las hernias
- Espalda/espina
- Extremidades/articulaciones
- Los sistemas neurológicos, incluyendo los reflejos
- El modo de caminar
- El sistema vascular

Tener un problema físico no necesariamente le descalifica a un conductor de poder conducir, particularmente si la condición es controlada adecuadamente, no es probable de empeorar o es fácilmente receptivo al tratamiento. Así que sea honesto con el examinador.

Aunque todos los examinadores están revisándole por las mismas cosas, debe entender que los examinadores tienen diferentes maneras de hacerlas. No se frustre si un examinador pide que haga diferentes cosas que otro examinador. Últimamente, todos los examinadores están trabajando para mantenerle seguro y sano en la carretera.

PASO #5

OBTENER LOS RESULTADOS



Después del examen, usted necesita saber si paso, y en caso afirmativo, cuando se expira su Certificado de Médico Examinador.

SI USTED PASO, LO MÁS LARGO QUE CUALQUIER CERTIFICADO DE MÉDICO EXAMINADOR PUEDE SER EMITIDO POR ES DOS AÑOS

Sin embargo, hay muchas otras posibilidades para una prueba de la apnea del sueño. Todas varían dependiendo de su situación individual y son sujetas a muchos variables, incluyendo la discreción del examinador médico.

UN EXAMINADOR MEDICO PODRÁ EMITIR UNA TARJETA POR UN PERIODO MÁS CORTO SI SE REQUIERE PRUEBAS ADICIONALES

Un ejemplo es un requerimiento para una prueba de la apnea del sueño. Si usted necesita pruebas del azúcar en la sangre, el examinador tiene la discreción para emitir una tarjeta para un periodo más corto y darle tiempo para solucionar esto. Estas situaciones son muy personalizadas para cada conductor y sus condiciones de salud, así que evite compararse con otras personas.

CIERTAS CONDICIONES DE SALUD PUEDEN RESULTAR EN TIEMPOS MÁS CORTOS ENTRE EXÁMENES FÍSICOS

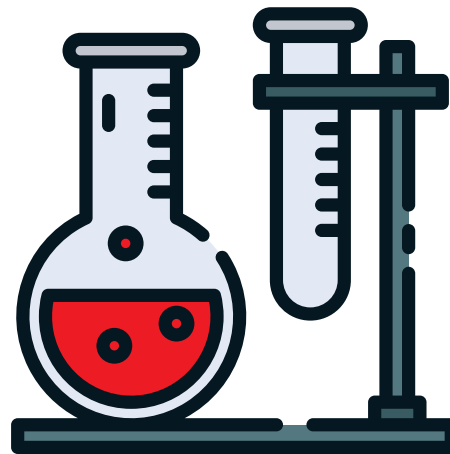
Si usted tiene diabetes, usa una máquina de la apnea del sueño, o tiene una condición cardíaca, usted tendrá que realizar un examen físico de DOT anualmente. Si usted toma medicamento para controlar la presión arterial, usted puede esperar que su tarjeta sea emitida por un año. Otras enfermedades, trastornos, y medicamentos podrán requerir pruebas anuales por su doctor o proveedor de servicios médicos, o supervisión más frecuente. Tener una tarjeta de un solo año no es un castigo. Es una oportunidad para utilizar su examinador médico para mantenerle sano y seguro en la carretera.

OBTENER LOS RESULTADOS (CONTINUACIÓN...)

SI USTED NECESITA MÁS PRUEBAS DEL LABORATORIO, EL EXAMINADOR MEDICO PODRÁ TENER LA OPCIÓN DE ANOTAR QUE EL EXAMEN ESTE "PENDIENDO DETERMINACIÓN"

El examinador medico no está certificando ninguna cosa en este tiempo; él o ella le está permitiendo salir del examen para resolver ciertas cosas—usualmente estos son problemas pequeños como realizar un análisis de una maquina CPAP o recoger resultados del laboratorio—y regresar en una fecha determinada. Esto solo es una opción si su tarjeta no está expirada.

Un estatus de "pendiendo determinación" no es una tarjeta temporal. Solo es un periodo para darle tiempo a solucionar el problema. Esto hace que su examen sea suspendido hasta que usted traiga lo que se necesita para finalizar el examen. Si usted no regresa antes de la fecha determinada, el examen es registrado como incompleto y entregado a la FMCSA. Si usted regresa después de la fecha determinada, usted necesitará un nuevo examen y tiene que pagar para hacerlo de nuevo.



EN CIERTAS CIRCUNSTANCIAS, UN CONDUCTOR SIMPLEMENTE NO PUEDE REALIZAR SUS TAREAS COMO UN TRANSPORTISTA PROFESIONAL SEGURAMENTE Y NO PASARÁ EL EXAMEN FÍSICO DE DOT

Por ejemplo, tener un desfibrilador interno hará que el conductor sea inelegible para la certificación médica. Si usted tiene cualquier preocupación sobre su condición específica, contacte a la oficina de su examinador médico.

OBTENER LOS RESULTADOS (CONTINUACIÓN...)

AUNQUE SE PERMITA CONSEGUIR UNA SEGUNDA OPINIÓN, ESTO NO SIGNIFICA QUE USTED PUEDE "IR DE COMPRAS" POR DOCTORES

Reservar múltiples exámenes con diferentes examinadores médicos o doctores y cambiar las respuestas de su historial médico es ilegal. Los examinadores médicos son requeridos a entregar los exámenes diariamente, no más tarde de la media noche del día que fueron realizados. Los resultados son ingresados a una base de datos, y si usted cambia las preguntas de su historial médico para pasar una prueba que usted falló anteriormente, es probable que le identifiquen.



SI USTED DESCUBRE QUE TIENE UNA CONDICIÓN DE SALUD QUE LO PROHÍBE DE CONDUCIR, ES TIEMPO DE DEJAR DE MANEJAR POR SU PROPIA SEGURIDAD Y LA SEGURIDAD DE OTRAS PERSONAS

Tome tiempo para recuperar a usted mismo y a su salud. Si su condición prohibitiva se mejora, contacte a un examinador médico para la reevaluación. Luego, y solamente luego, debe usted considerar conducir.

EN ALGUNAS SITUACIONES, USTED PODRÁ OBTENER UNA EXENCIÓN PARA CIERTAS CONDICIONES

Cada situación es diferente. Usted debe consultar a un examinador médico para determinar si usted califica para una exención. Adicionalmente, otras reglas podrán aplicar para ciertas condiciones de salud si un conductor solamente viaja dentro de un estado. Consulte a <https://www.fmcsa.dot.gov/> por preguntas sobre regulaciones actuales y exenciones.

Su firma en el papeleo del examen físico de DOT certifica que usted está proporcionando información completa y precisa. Específicamente, la forma dice:

"Yo certifico que la información arriba es precisa y completa. Yo entiendo que información imprecisa, falsa o no incluida podrá invalidar la examinación y a mi Certificado de Medico Examinador y que la entrega de información fraudulenta o intencionadamente falsificada es una violación de 49 CFR 390.35, y que la entrega de información fraudulenta o intencionadamente falsificada podrá resultar en penalidades civiles o criminales según 49 CFR 390.37 y 49 CFR 386 apéndices A y B."

La FMCSA toma esto muy seriamente y pueden imponer una variedad de penalidades si usted es deshonesto.

PASO #6

REGISTRANDO LOS RESULTADOS

El examinador medico grabara su Certificado de Médico Examinador con la FMCSA, pero es su responsabilidad registrarse con el estado.

CADA ESTADO TIENE DIFERENTES REGLAS, ASÍ QUE REVISE CON SU ESTADO PARA VER LO QUE ES REQUERIDO

Algunos estados requieren que usted presente su Certificado de Médico Examinador en persona y otras le permiten mandarlo por fax o entregarlo en línea o con su teléfono celular. Algunos estados requieren formas adicionales como una forma de auto certificación.

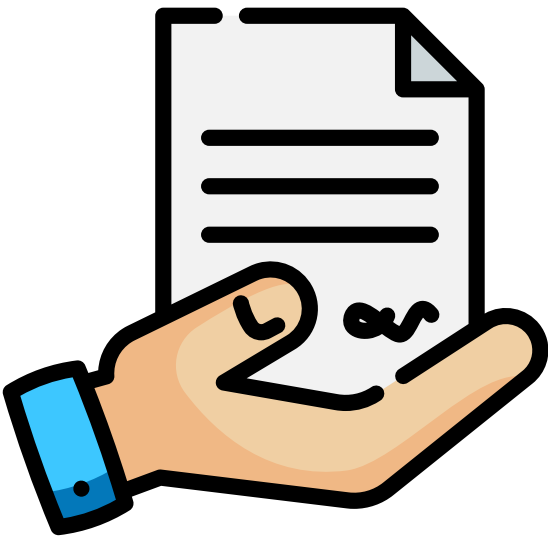
Es importante que usted confirme cual forma su estado aceptara: la "forma larga" Medical Examination Report Form (MCSA-5875), o Medical Certification form (MCSA-5876) o las dos.

PROVEER UNA COPIA DE SU CERTIFICADO DE MÉDICO EXAMINADOR A SU COMPAÑÍA (SI ES APLICABLE)

Es posible que su compañía requiera una copia de las dos formas, la "forma larga" Medical Examination Report Form (MCSA-5875), o Medical Certification form (MCSA-5876). Es una buena idea que usted mantenga una copia para sus propios registros. Si usted es un propietario-operador, usted es requerido tener una carpeta de cumplimiento con DOT con usted.

SI LE INSTRUYERON REALIZAR PRUEBAS O UN SEGUIMIENTO CON UN MÉDICO, RESERVE ESAS CITAS LO MÁS PRONTO POSIBLE

No espere hasta que su tarjeta este acercándose a la fecha de expiración para completar la solicitud del examinador médico. No cuenta con una extensión. No querrá quedarse sin una certificación medica porque usted olvido algo.



PASO #7

CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

CONSEJO 1 - DESCANSE BIEN

El sueño es importante para reducir el estrés físico y mental. Su cuerpo usa este tiempo para recuperarse y restablecerse. Tener una buena noche de descanso en las noches antes de su examen puede hacer una diferencia.

CONSEJO 2 - HIDRATARSE

- La hidratación es vital para muchos sistemas de órganos.
- Hidratación adecuada puede ayudar con el azúcar en la sangre y la presión arterial.
- La deshidratación puede tener efectos negativos en cuerpo, así que hidrátese antes de su examen.
- La hidratación también le puede ayudar a estar preparado para el análisis de orina.

CONSEJO 3 - ABSTENERSE DEL USO DE TABACO

Fumar y el uso de tabaco puede causar que la presión arterial aumente. Evite fumar antes de su examen físico de DOT.

CONSEJO 4 - LIMPIE SUS OREJAS

La cera y la acumulación en las orejas puede reducir el oído. Si es necesario, considere visitar al doctor de su familia para que lo limpien antes de su examen.



CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS (CONTINUACIÓN...)

CONSEJO 5 - RESPIRE

- La respiración puede ayudar con el "Síndrome de Bata Blanca" y a reducir el estrés.
 - Cuente 1, 2, 3, 4 mientras está inhalando despacio.
 - Cuente 5, 6, 7, 8, 9, 10 mientras está exhalando despacio.
 - La respiración debe ser despacio y controlada.
 - Respire con su estómago, y mire que su estómago se mueva hacia adentro y hacia afuera, en vez de su pecho moviendo hacia arriba y hacia abajo.
 - Repita esto por 2 minutos.
 - Asegúrese de que este contando. Si usted está contando, está concentrándose en una sola cosa. Esto puede reducir la ansiedad.
- Pruebe esta técnica cada vez que se sienta estresado. Por ejemplo, si alguien lo corta en frente de usted y usted se enoja, en vez de gritar, empiece a contar y respirar. Si usted está atascado en el tráfico y no puede entregar su carga a tiempo, tome unos segundos y respire.

CONSEJO 6 - APAGUE SU TELÉFONO DURANTE SU EXAMEN FÍSICO DE DOT

Las llamadas de teléfono, alertas y mensajes pueden ser estresantes y pueden causar que aumente su presión arterial. Es posible que necesite traer su teléfono para acceder información importante. Pero cuando llegue a la sala de examen, apáguelo.



Estar en un lugar familiar con un examinador médico que usted gusta le ayudara a lograr la meta de un examen físico de DOT sin estrés.

CONSEJO 7 - ENCUENTRE UN EXAMINADOR DE SU GUSTO

Las personas tienen diferentes personalidades y los examinadores médicos no son diferentes. Si usted encuentra un examinador que le escuche y con el que usted se comunique bien, regrese con ese examinador. Usted podrá encontrar una carga que le llevará a la locación de su examinador médico favorito. Vale la pena ver un examinador con el que usted se sienta cómodo, incluso si esto significa que tiene que realizar su examen más temprano.

TBS FACTORING SERVICE, LLC

SIRVIENDO A LA INDUSTRIA DE TRANSPORTACIÓN DESDE 1968

VISITAR
TBSFACTORING.COM



LLAMAR
(800) 207-7661



TBS OFRECE

TARIFAS BAJAS

CHEQUEOS DE CRÉDITO GRATUITOS

UN PROCESO DE INSCRIPCIÓN FÁCIL

ADELANTOS DE COMBUSTIBLE

PROCESAMIENTO DE SU AUTORIDAD OPERATIVA GRATUITA

ASISTENCIA CON LOS PERMISOS Y CON LA CONFORMIDAD

AYUDA DE SEGURO

Y MUCHO, MUCHO MAS



Toda la información en este medio tiene el propósito únicamente para dar a conocer la información y no crea una relación legal con TBS Factoring Service, LLC, o con ninguna de sus entidades afiliadas. (colectivamente se conoce como "TBS") Tampoco constituye un contrato legal con TBS. Esta información está sujeta a cambios sin aviso previo. Mientras todo cuidado razonable previo se realice, TBS no garantiza la exactitud, la conformidad, la puntualidad, el rendimiento, o la aptitud para cualquier propósito particular de los contenidos de este medio, tampoco respaldamos o aceptamos ninguna responsabilidad de cualquiera de las opiniones, consejos, recomendaciones, u opiniones expresadas en este medio o cualquier material o fuentes que podrían ser citadas, enlazadas, o confiadas. En ningún caso TBS será responsable o sujeto, directa o indirectamente, por cualquier daño o pérdida causado por, o en conexión con, el uso o la confianza puesta en los contenidos, materiales, o servicios disponibles por medio de cualquier medio o recurso similar.