

Diciembre: estrés y conducción

# Que termine el año, no tu vida



La dura carga de todo el año repercute directamente en diciembre. La ansiedad, el apuro y el cansancio se combinan en el último mes para generar condiciones adversas a la conducción que ponen en riesgo a todos los actores del tránsito.

Una de las carreras más despiadadas y peligrosas que nos toca vivir como sociedad es sin lugar a dudas la que se genera a fin de año, durante todo el mes de diciembre. Lo arrastrado de todo el año se suma a los exámenes de nuestros hijos, los cierres de balance de las empresas, las fiestas, los cócteles o el programar las vacaciones alteran nuestra psiquis y se refleja inexorablemente en el

**Encuesta****En diciembre ¿Conduce más estresado?**

- 34%** Sí, más que en el resto del año.
- 10%** Sí, viví situaciones de riesgo.
- 23%** Viajo estresado todo el año.
- 33%** Nunca conduzco estresado.

Fuente: [www.cesvi.com.ar](http://www.cesvi.com.ar)

tránsito. Ansiedad, apuro por llegar, irritabilidad se descargan como ráfagas de adrenalina sobre los comandos del vehículo aumentando considerablemente la cantidad de siniestros viales.

**El estrés es uno de los factores más negativos para la conducción. Un conductor estresado pierde atención hacia el entorno y a las situaciones de riesgo, por otro lado suele reaccionar con mucha violencia y agresión ante situaciones comunes como cuando el tránsito se detiene y nos apura un horario por llegar o la respuesta a la mala maniobra de otro conductor. Los límites de tolerancia comienzan a ser más bajos y cualquier situación nos saca de quicio.**

Según estadísticas generadas en base al análisis de siniestros graves relevados por CESVI ARGENTINA, un 23% son producto de distracciones, muchas de ellas ge-

Las estadísticas de siniestros relevados por CESVI ARGENTINA muestran que el 23% son producto de distracciones como consecuencia del estrés y el cansancio.

| Tránsito.

Los embotellamientos son comunes en esta época y terminan irritando a los conductores.

**Recomendaciones anti-estrés**

- **Trate de conducir fuera de las horas pico.** Adelante la salida por lo menos 30 minutos, lo que le permitirá conservar la paciencia.
- Maneje lo mínimo indispensable en esta época del año. En lo posible, use el **transporte público**.
- **Adecúe la velocidad** a las circunstancias del camino, del flujo de tránsito y al estado emocional.
- **Aumente la distancia de seguridad** para poder reaccionar con antelación y no contagiarse de la locura del resto del tránsito.
- No consuma demasiado café, mate o bebidas estimulantes si tiene que manejar, ya que pueden ser **contraproducentes** para su **capacidad de respuesta**.
- **Regule la temperatura del habitáculo** para tener una conducción confortable. El calor agota, irrita y estresa.
- Si toma medicamentos para controlar trastornos de ansiedad, tenga en cuenta que **pueden ser contraproducentes con la conducción**. Consulte con su especialista.
- **Trate de dormir 8 horas** si sabe que al día siguiente debe conducir prolongadamente.
- Producto del estrés y del cansancio de todo el año el cuerpo se cansa más rápidamente, por eso, en viajes largos,  **aumente los descansos programados**: pare cada hora o cada 100 kilómetros.
- **Complemente los tiempos de descanso de la conducción con ejercicios de relajación.**
- Use la agenda, no se comprometa si sabe que no podrá cumplir con los horarios que pautó con antelación.



En diciembre crece en un 20% los siniestros con respecto a los demás meses del año.

neradas como consecuencia del cansancio y el estrés.

En una encuesta realizada recientemente en nuestra página web, el 34% confesó que está más estresado en diciembre que en el resto del año. A su vez, un 10% reconoció haber vivido situaciones de riesgo en esta época del año. Por otra parte, el 23% dijo que viaja estresado todo el año.



| Cóctel peligroso. Apuro, impaciencia, resignación; todo genera estrés en la jungla del tránsito a fin de año.



| Calles tomadas. Los piquetes pueden hacerle perder un tiempo valioso al conductor y eso lo altera.

#### Carrera contra el tiempo

- Para distenderse, es bueno buscar una velocidad en la que sienta que circula más relajado y, además, que le permita contar con más tiempo para resolver las situaciones imprevistas que generan los demás conductores y el entorno vial.

-Maneje tiempos holgados entre reuniones o encuentros de forma de proporcionar una conducción tranquila.

Según nuestros propios relevamientos, los siniestros viales aumentan notablemente en diciembre, ubicándose entre los tres meses más peligrosos del año. Pero es en las rutas donde se dan las verdaderas tragedias, los índices accidentológicos con muertos y heridos crecen en más de un 20% respecto al resto de los meses.

**El estrés genera conductas más violentas y se asumen mayores riesgos que en la conducción normal.** La percepción de una situación peligrosa también se ve afectada y la evaluación de un determinado riesgo lo hacemos, producto del estrés, en un menor tiempo. Así, como resultado tenemos, en muchos casos, una percepción distorsionada de lo que realmente pasa.

Es común que el conductor estresado transgre-da una mayor cantidad de señales de tránsito porque no llega a percibir las o a interpretarlas adecuadamente, como por ejemplo que pase el semáforo en rojo porque no tolera las demoras o que no respete la distancia de seguridad



#### | Precaución.

En esta época tómesese más tiempo de descanso para los viajes largos.



### Tomalo en serio

Por Gustavo Brambati, Sub-Gerente de Seguridad Vial, CESVI ARGENTINA

Las fiestas son un ingrediente adicional para la conducción ya que culturalmente se hace lícita la ingesta de alcohol aún en ámbitos laborales y, por otro lado, es un componente en el que muchos recurren cuando se encuentran estresados para relajar de alguna manera los sentidos. Los excesos que se registran para estas fechas no son casualidad, muchas personas se permiten un brindis o una copa de más, aún en el caso que manejen vehículos cuando seguramente no lo harían el resto del año bajo otra circunstancia.

La permisividad social al consumo de alcohol en estas fiestas suele tener un ribete dramático. Recuerdo una experiencia personal hace algunos años cuando en un ómnibus de larga distancia, los choferes brindaron con sidra y pan dulce con los pasajeros a las 24:00 horas de un 31 de diciembre y siguie-

ron brindando durante todo el recorrido. Por suerte, en aquel momento, llegamos sin muchos sobresaltos a destino pero el espectáculo de los choferes ingiriendo alcohol en forma recurrente era aceptado por todos los pasajeros sin muchos cuestionamientos.

Si bien en Argentina el límite legal para el consumo de alcohol es de 0,5 gramos por litro de sangre, desde CESVI ARGENTINA recomendamos no tomar nada de alcohol al conducir porque incluso valores inferiores a los que permite la ley pueden provocar, entre otras cosas: pérdida de precisión y percepción, aumento en los tiempos de reacción y desvalorización de los riesgos.

El estrés genera conductas más violentas y se asumen mayores riesgos que en la conducción normal.

con el vehículo que lo antecede porque piensa que gana tiempo, o que genere un cambio de carril brusco porque no evalúa adecuadamente la distancia con los otros vehículos.

Otro punto peligroso relacionado con esta época del año, es la conducción de aquellas personas que por servicio mantienen sus actividades hasta casi la media noche de las fiestas de fin de año, como comercios y servicios públicos. Ellos tienen mucha ansiedad por tratar de llegar lo antes posible al hogar para participar de los festejos junto a sus familias, algo muy común de observar a medida que cae la tarde del 24 y el

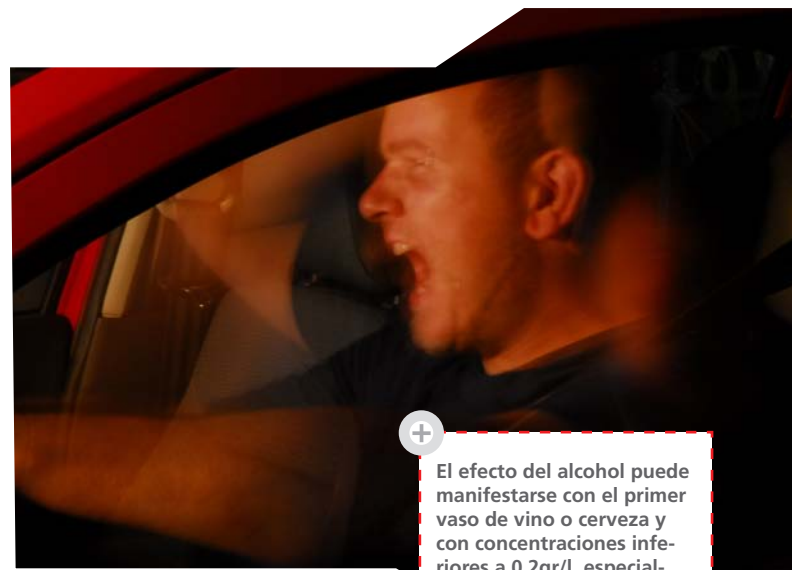
31 donde se ven verdaderas carreras contra el tiempo.

Mas allá de la época del año siempre debemos tratar de llevar adelante una conducción tranquila, libre de estrés y sin sobresaltos. Maneje sus emociones para que éstas no comprometan la seguridad de su viaje, tenga en cuenta que diciembre es un mes difícil y que resulta necesario un comportamiento extra como conductor si es que no quiere involucrarse en un siniestro vial. ■

Por Dpto. de Seguridad Vial  
[crashtest-revista@cesvi.com.ar](mailto:crashtest-revista@cesvi.com.ar)

| Peligro nocturno.

Fin de año, fiestas, alcohol y conducción; todo se combina para un diciembre complicado.



El efecto del alcohol puede manifestarse con el primer vaso de vino o cerveza y con concentraciones inferiores a 0,2gr/l, especialmente sobre la coordinación de movimientos y los tiempos de reacción.



### Alcohol, depresor del sistema nervioso central

Por Dr. Pablo Pescie, Médico especialista en Medicina Interna y Emergentólogo.

En virtud de la importancia que tiene la alcoholemia en la génesis de accidentes viales es preciso realizar algunas consideraciones para entender mejor el tema. El alcohol se absorbe en primer lugar en boca y garganta, luego en estómago y, por último, en la región proximal del intestino delgado.

La absorción aumenta cuando las estructuras (estómago, intestino delgado) están vacías, promoviendo un mayor nivel de alcohol que pasa a la sangre. Contrariamente, disminuye cuando esas estructuras están ocupadas.

Una vez que llega a la sangre, el alcohol (etanol) tiene efectos sobre el sistema nervioso central, el más comprometido al momento de efectuar tareas como conducción de automóviles. El alcohol es un depresor del sistema nervioso central. Por eso, en concentraciones bajas deprime zonas cerebrales que controlan conductas (por eso, la euforia) y en la medida que aumenta la concentración, deprime funciones básicas que alteran el equilibrio o el habla, hasta llegar a depresiones tan severas que producen coma.

