



ESTRÉS Y AGRESIVIDAD



UNIÓN DE MUTUAS
por la seguridad vial
la importancia de llegar

QUÉ ES EL ESTRÉS

Conducir tranquilo es la mejor receta para evitar accidentes. Sin estrés tu conducción es más segura. Casi el 80% de los conductores padece estrés al volante. El estrés provoca nerviosismo, irritabilidad y dificultades para la concentración y la atención. Podríamos decir que es la reacción del organismo ante situaciones nuevas o adversas que nos crean tensión: un examen, una competición deportiva, una discusión familiar..., pero también puede provocarnos estrés cualquier cosa que nos haga salir de la rutina. Las causas son distintas para cada persona, pero las reacciones son muy parecidas para todos: nerviosismo (a veces visible y a veces no) y resistencia ante la nueva situación, que dan lugar a cansancio, fatiga, desánimo...

COMO COMBATIR EL ESTRÉS

1. Reconocer los síntomas.

- > Tensión muscular.
- > Respiración acelerada.
- > Aumento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea.
- > Sequedad en la boca.
- > Manos frías o sudorosas.
- > Dolor de cabeza.

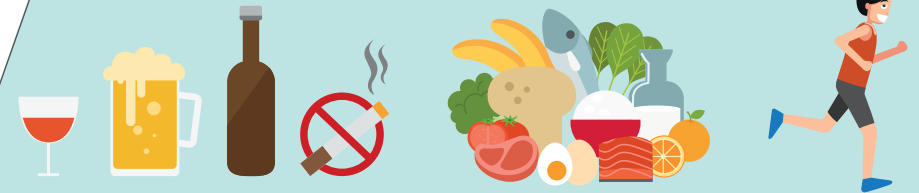


2. Detectar la causa.

3. Tratar de eliminar la causa o aceptar la situación.

Saber reconocer que estás estresado es relativamente sencillo. Saber la causa parece fácil, pero no siempre lo es. Muchas veces te levantas nervioso de la cama sin motivo aparente, hasta que recuerdas que tienes una reunión o una cita importante. No siempre es fácil eliminar las causas del estrés, pero se puede intentar: si estás estresado porque tienes que hacer un trabajo muy importante, ponte manos a la obra y el nerviosismo desaparecerá.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



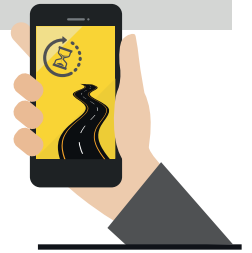
En todo caso, los hábitos de vida saludables (no fumar y/o beber alcohol; no tomar drogas; la práctica de ejercicio moderado; una alimentación equilibrada...) te ayudarán, y mucho, para llevar una vida relajada. El estrés es acumulativo. Los problemas laborales, afectivos, personales, etc., se suman unos a otros, y aunque hay cosas que no podemos controlar, sí podemos usar nuestra inteligencia para superarlas: si sales de fiesta por la noche no planees madrugar para una cita importante por la mañana, comer con unos amigos a 100 km. de distancia y quedar por la tarde para entrenar.



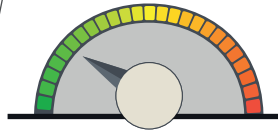


ESTRÉS Y AGRESIVIDAD

CONSEJOS



PLANIFICA CADA VIAJE DÁNDOLE MÁS TIEMPO DEL ESTIMADO NECESARIO PARA ESE RECORRIDO. De esta manera evitarás la ansiedad frente a demoras e inconvenientes en el camino.

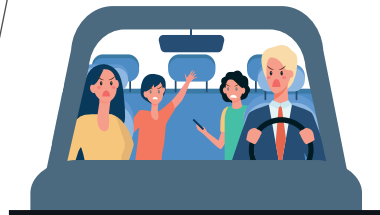


DISMINUYE LA VELOCIDAD Y ADÉCUALA A LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA VÍA, DEL FLUJO DE TRÁFICO, CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS, ETC. Está comprobado que a mayor velocidad de circulación, mayor tensión. **MEJOR LLEGAR TARDE QUE NO LLEGAR.**

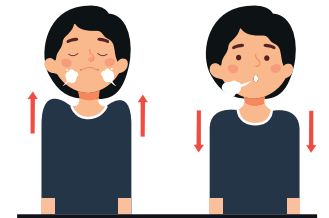
ACEPTA LAS CIRCUNSTANCIAS DEL TRÁFICO. Esto significa que frente a un embotellamiento, obstrucción, semáforos mal coordinados, flujo de tráfico ralentizado, hay que procurar calmarse y no intentar forzar la velocidad de marcha apurando a los otros, violando normas o zigzagueando; piensa que la salud y la seguridad están en juego.



FRENTE A UN CONDUCTOR TORPE, LENTO Y/O AGRESIVO NO TE ALTERES. Procura evitarlo, según el caso, cediéndole el paso, o sobrepasándolo con precaución y pon distancia. Piensa que tu salud y seguridad son tu prioridad.



EVITA DISCUTIR CON LOS ACOMPAÑANTES DE VIAJE SOBRE TEMAS CONFLICTIVOS. No atiendas el teléfono móvil mientras conduces. Respeta las horas o tiempos de descanso.



REALIZA EJERCICIOS RESPIRATORIOS DE RELAJACIÓN POR MEDIO DE INSPIRACIÓN PROFUNDA CON EXHALACIÓN LENTA. Puede ayudarte escuchar una música agradable y relajante.

LAS ALTERNATIVAS

Si estás estresado y tienes que viajar tendrás que elegir:

1 NO CONDUCIR

Elige entre ir en transporte público o buscar a un buen amigo que haga de chófer para ti.



2 ELIMINAR EL ESTRÉS

Pero, ¡ajo! no vale atiborrarse de tranquilizantes, sería peor el remedio que la enfermedad.



3 NO HAY UNA TERCERA VÍA

Conducir “solo un poquito” estresado no es verdaderamente una opción segura ni para ti, ni para los demás.

