

Experto compartió claves para evitar “estrés vial” durante Fiestas Patrias

Sensación de ahogo, aumento del ritmo cardíaco o irritabilidad mientras se encuentra en una congestión vehicular, pueden ser indicadores de estrés. Para evitarlo, la planificación del viaje es fundamental, indicó Emilio Moyano, académico de la UTalca.

Durante estas Fiestas Patrias, se espera que más de un millón de vehículos se trasladen desde y hacia Santiago por las principales carretas del país. Frente a este escenario, “el conductor debe estar más alerta en la conducción porque se producen cambios en el ritmo de la velocidad, dependiendo de los vehículos que anteceden o de los que siguen”, explicó el académico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Talca, Emilio Moyano.

Esta mayor atención durante largos periodos frente al volante, puede generar más fatiga y, por lo tanto, el cansancio y la irritación surgirán con mayor facilidad “dependiendo de cómo reaccione frente a la frustración de una

mala planificación del viaje”, detalló el profesor especialista en tránsito.

“Este es un elemento muy importante, de cómo el conductor acomete su viaje, porque si tiene tiempos limitados o espera llegar a cierta hora a su destino, se va a frustrar frente a un posible retraso, entonces ahí es donde surge la respuesta de estrés”, manifestó.

En este sentido, aclaró el profesor de la UTalca, la estrategia más segura es la prevención primaria y que consiste en no tener expectativas rígidas respecto a los tiempos que se utilizarán en los desplazamientos, “porque el estrés es una respuesta de alerta que puede estar sobredimensionada frente a los estímulos de la realidad y

puede hacer reaccionar a una persona inapropiadamente”.

Agua, música y conversación agradable

Los síntomas causados por el estrés que genera la congestión vehicular, explicó Moyano, pueden ir desde irritabilidad, aumento en el ritmo cardíaco y sensación de ahogo, hasta cuadros de agresividad al interior y fuera del vehículo.

Por eso y para evitar los malos ratos cuando se viaja durante las Fiestas Patrias, el especialista indicó que, si se tiene conciencia de que están surgiendo estos síntomas “hay que poner atención y tomar agua, conversar algo agradable o poner una música que le guste a todos, es decir, generar un ambiente de tranquilidad al interior del auto”.



El especialista hizo un llamado para intensificar las campañas de prevención por parte de las autoridades y que éstas pongan foco en el valor de la amabilidad, de ser empático, ya que, la conducción segura se basa en que los otros conductores puedan predecir cuál es nuestro comportamiento vial.

“Si me quiero detener, empezar a poner el intermitente con tiempo, conducir por la vía que corresponde y no andar cambiándose de carril con el propósito de llegar más rápido, ya que es insignificante el tiempo que se gana por pasar vehículos a alta velocidad y cometiendo imprudencias”, concluyó.