

MÁS DE UN MILLÓN DE VEHÍCULOS ESTARÁN EN DESPLAZAMIENTO

# Medidas para evitar estrés vial en Fiestas Patrias

**TALCA.** Más de un millón de vehículos se espera que se trasladen durante el largo fin de semana de Fiestas Patrias, desde y hacia Santiago.

Frente a este escenario, "el conductor debe estar más alerta 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 "de-

pendiendo de cómo reaccione frente a la frustración de una mala planificación del viaje", detalló el 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.

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.



La mayor atención durante largos periodos frente al volante, puede generar más fatiga, cansancio e irritación, dijo el académico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Talca, Emilio Moyano.

Por eso y para evitar los malos ratos cuando se viaja en 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, ya que, la conducción segura se basa en que los otros conductores, puedan predecir cuál es nuestro comportamiento vial.