



El estrés al volante

El estrés es definido por Hans Selye como la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó «**Síndrome general de adaptación**».

El estrés es una **respuesta interna ante una situación de alarma, amenaza o emergencia que nuestro cuerpo desarrolla como mecanismo de defensa.**

Los datos indican que hay **correlación entre el estrés y la probabilidad de sufrir un accidente de tráfico**, debido a las alteraciones que produce sobre las capacidades del conductor, influyendo especialmente sobre su comportamiento. Siendo las conductas arriesgadas, uno de los principales efectos que genera el estrés al volante. Además de generar problemas de salud, tanto física como psíquica en quienes lo sufren.

Se puede denominar el estrés como el mal del siglo XX, especialmente en los países desarrollados, representando un elevado coste social, humano y económico.

FASES DE ADAPTACIÓN AL ESTRÉS

Se distinguen tres etapas o fases cuando un individuo se enfrenta a una situación que considera estresante.

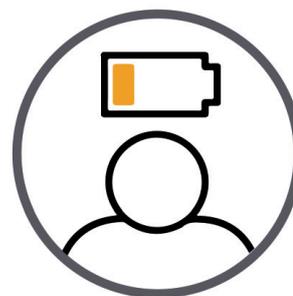
Hans Selye estableció tres fases de adaptación al estrés:



ALARMA



RESISTENCIA



AGOTAMIENTO

Fase de alarma de reacción



Es la primera etapa del estrés, cuando el organismo detecta el elemento estresante y para hacer frente a esta situación se moviliza una gran cantidad de energía. Normalmente el cuerpo reacciona incrementando el ritmo cardiaco, la tensión arterial, el tono muscular y la respiración.

El estrés puede alterar de manera significativa nuestras capacidades y comportamientos:

- Aumenta la agresividad.
- Se aceptan mayores niveles de riesgo.
- Aumentan las distracciones.
- La fatiga aparece con mayor facilidad.
- Las decisiones se toman con mayor lentitud y aumenta el riesgo de que se cometan más errores.

Fase de adaptación



La situación estresante se prolonga en el tiempo y por tanto el organismo tiene que adaptarse a esta nueva situación.

Fase de agotamiento



Cuando la situación estresante se prolonga en exceso en el tiempo, **afecta al organismo negativamente**. Puede derivar en:

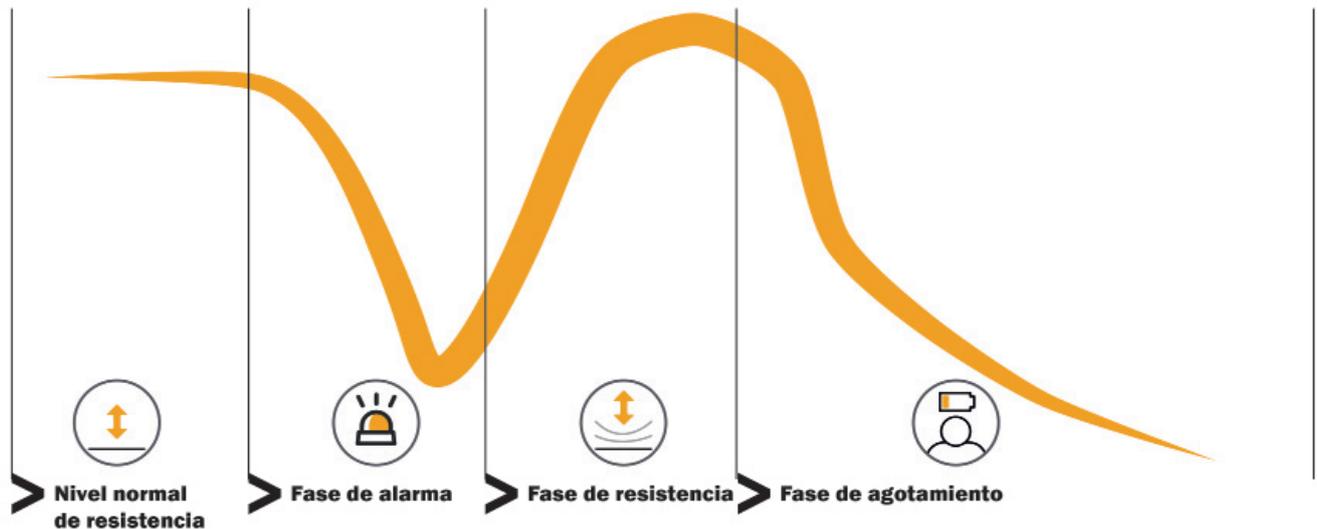
- Problemas de salud, al debilitar el Sistema inmunológico.
- Trastornos del sueño.
- Estado de ánimo.
- Fatiga.
- Entre otros.

Los **estresores** son aquellas **situaciones, circunstancias, condiciones personales, laborales...** que aparecen en un determinado momento de nuestra vida y **que son percibidas como una amenaza, un riesgo o una dificultad que se nos interponen**.

Al ser considerado el estrés como una reacción fisiológica del organismo, va a depender del medio y de la persona.

«No es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo». Hans Selye.

Fases de estrés (Hans Seyle)



El **estrés aparece** como consecuencia de la conducción **por diversas razones**, principalmente por:

- Conducir durante un largo periodo de tiempo.
- Necesidad de cumplir unos horarios preestablecidos.
- Circunstancias del tráfico como aglomeraciones, detenciones para respetar la señalización de la vía,...
- Circulación compleja por condiciones meteorológicas adversas, mal estado de la vía u otras circunstancias.
- Sufrir amaxofobia o miedo a conducir.



Pero nuestro estilo de vida también puede retroalimentar suframos estrés al conducir, cuando tengamos una sobrecarga de trabajo, llevemos un ritmo de vida acelerado, tengamos problemas económicos, estemos frustrados personal o profesionalmente, fallecimiento de un familiar, etc.

¿CÓMO EVITAR LA APARICIÓN DE ESTRÉS AL VOLANTE?

Para evitar la aparición del estrés es recomendable **no ponernos una hora fija de llegada**, ya que en caso de sufrir un retraso, nos estresaremos y aumentaremos nuestra velocidad, incrementaremos nuestra agresividad hacia los demás y ello nos generará más estrés.

Realizar ejercicios relajantes con cierta frecuencia.



Por ello, al realizar un viaje, **salir con tiempo** especialmente si tenemos una hora de llega y es algo muy importante que no podemos retrasarnos, como puede ser coger un vuelo. Y **comprender que hasta la mejor planificación puede fallar**.

Evitar siempre que sea posible las horas punta y los trayectos donde habitualmente hay grandes aglomeraciones de tráfico.

Dormir de forma suficiente y satisfactoria. Y **evitar el consumo** de alcohol, tabaco u otras drogas, y de fármacos que no sean necesarios, así como controlar el exceso de sustancias estimulantes como café, té o bebidas energéticas.

En caso de sufrir estrés, se aconseja buscar ayuda en un especialista, evitar conducir si es posible, y si se conduce, hacerlo con mayor precaución.

Fernando Solas
Experto en Seguridad Vial - PONS Seguridad Vial

» MISCELÁNEA DE CURIOSIDADES



La técnica de Jacobson permite controlar el estrés a través de la contracción y relajación de las distintas partes del cuerpo.



La Dirección General de Tráfico estima que en torno al 20 % de los accidentes de tráfico son consecuencia o se relacionan con el estrés.



Se estima que España es el quinto país de la Unión Europea con más estrés.



En torno a cuatro de cada diez españoles sufre estrés de manera continuada o frecuente.