

El estrés y la conducción de vehículos

Aunque el término estrés lo utilizamos cada vez más, y tendemos a considerarlo como un mal de la civilización actual, la realidad es muy distinta. Con la palabra estrés se hace referencia a una activación generalizada del organismo humano que se pone en marcha frente a situaciones, del ámbito físico o psíquico, que nuestro organismo detecta como amenazantes o de sobreexigencia. En este contexto, la reacción de estrés es un importante mecanismo de defensa que poseemos las personas para defendernos de las situaciones "peligrosas" y aumentar nuestro rendimiento. A lo largo de nuestro quehacer cotidiano se desencadenan estas reacciones de alerta o estrés frecuentemente.

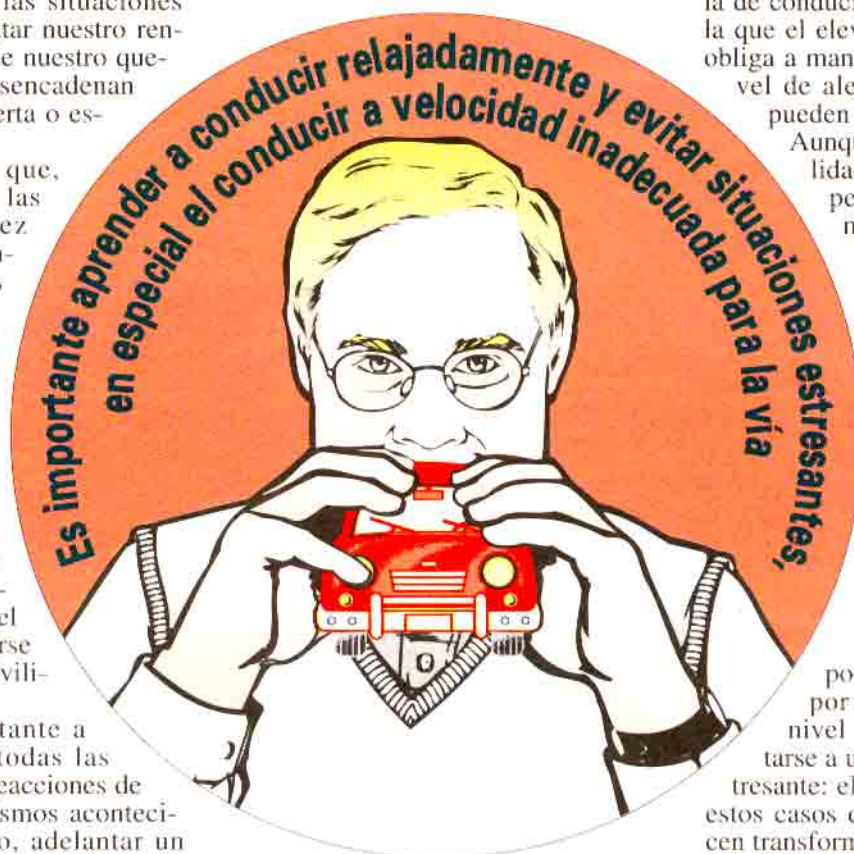
También es cierto que, con el desarrollo de las sociedades, cada vez aparecen más frecuentemente situaciones que provocan reacciones de estrés en las personas, a las que cada vez se exige un mayor rendimiento y mucha mayor rapidez en su ejecución, muchas veces a cambio de que éstas padezcan un elevado nivel de estrés. En este sentido, el estrés debe considerarse como un mal de la civilización actual.

Un aspecto importante a destacar es que no todas las personas desarrollan reacciones de estrés frente a los mismos acontecimientos (por ejemplo, adelantar un vehículo), ni en la misma intensidad, aunque existen ciertos hechos que prácticamente estresan a todos (por ejemplo, un atasco). Las reacciones de estrés suponen un gran esfuerzo al organismo, a base de activar gran parte de nuestro cuerpo.

Si bien las reacciones de estrés son beneficiosas y muy útiles para las personas para solucionar situaciones amenazantes y mejorar su rendimiento, un nivel mantenido de estrés puede dar lugar a importantes trastornos, tanto en la esfera psíquica (trastornos de ansiedad, del sueño, etc.), como

DR. J. C. GONZALEZ LUQUE,
DIRECCION GRAL. DE TRAFICO
DR. E. JAVIER ALVAREZ,
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Conducir con un elevado nivel de estrés es una de las causas más frecuentes de implicación en accidentes de circulación. Debemos aprender a controlar nuestro nivel de estrés durante la conducción de vehículos y durante nuestra vida cotidiana.



trastornos orgánicos (hipertensión, cefaleas, infarto de miocardio, etc.).

Frente a las reacciones de alerta o estrés, el organismo reacciona en un segundo momento intentando reducir o moderar este nivel tan elevado de activación. Si la reacción de estrés se mantiene en el tiempo, el organismo es incapaz de mantener de manera continuada un elevado nivel de estrés, tras el cual viene la fatiga (disminución de la capacidad de respuesta), y a

largo plazo, como hemos señalado, patología física y psíquica.

La conducción de vehículos es una de las actividades cotidianas que mayor estrés puede causar a las personas:

► En primer lugar, por el hecho de que la conducción de vehículos requiere un elevado nivel de alerta por sí mismo. Por ejemplo, a medida que aumentamos la velocidad con que conducimos, se produce invariablemente una activación de nuestro organismo (por ejemplo, a mayor velocidad, mayor frecuencia cardíaca del conductor). Otra situación puede ser la de conducir en una gran ciudad, en la que el elevado nivel de tráfico nos obliga a mantener elevado nuestro nivel de alerta. Otro caso parecido pueden ser los adelantamientos.

Aunque hay una gran variabilidad entre personas y la experiencia influye notablemente, la conducción de vehículos es un hecho potencialmente estresante y por ello es importante aprender a conducir relajadamente y evitar situaciones estresantes, en especial el conducir a una velocidad inadecuada para la vía. También importante descansar cada cierto tiempo para que nuestro organismo descanse y se recupere.

► En segundo lugar, porque las personas que de por sí soportan un elevado nivel de estrés, deben enfrentarse a una actividad de por sí estresante: el coche. Es en muchos de estos casos donde las personas parecen transformarse y pretender solucionar con el volante otros problemas. De este modo, el estrés tiene mucho que ver con:

- Un alto nivel de agresividad, hostilidad y comportamientos competitivos.

- Mayor tendencia a la impaciencia, a tomar decisiones arriesgadas y, en general, a una conducción imprudente.

El estrés es un mal acompañante para el conductor. Hay que aprender a utilizarlo en lugar de que nos domine. En el próximo número analizaremos cómo podemos controlarlo. ♦