



Cuarentena: estrés, conducción agresiva y otros trastornos



La alteración sorpresiva y radical de la vida cotidiana, fruto del coronavirus y la cuarentena dispuesta para frenarlo, está acarreado múltiples efectos en la salud de las personas, relacionadas con el estrés. En los conductores de vehículos, esta situación puede acarrear consecuencias graves.

Esta pandemia y la prolongada cuarentena, que obliga al confinamiento a la mayoría de la población, han alterado los hábitos cotidianos y los modos de relación, y sumado gran incertidumbre acerca del presente y el futuro, por el peligro de enfermar y los problemas económicos que ha acarreado. Esta situación está provocando en gran parte de la población, alteraciones psicofísicas diversas, de menor o mayor intensidad, relacionadas con el estrés y sus consecuencias.

¿Qué es el estrés?

Es una reacción físico-química del organismo que produce alteraciones físicas y psicológicas, para el enfrentamiento de situaciones nuevas. Tiene como base, una respuesta fisiológica primitiva, preparatoria para el ataque o la huida, frente a situaciones de peligro.

Toda situación que altere la rutina cotidiana y requiera de la puesta en marcha de cambios o búsquedas de soluciones puede resultar potencialmente estresante. Hablamos de "potencialmente", ya que la intensidad variará de una persona a otra, según las características y estado psicofísico de cada una y su situación personal y ambiental. No cabe duda de que este tiempo de pandemia pone a prueba la flexibilidad y capacidad de adaptación de todos. El estrés cumple una función adaptativa y, en dosis moderadas, la tensión que produce en el organismo tiene carácter funcional, en otras palabras, resulta útil para emprender tareas y resolver problemas. Pero cuando las tensiones se repiten con demasiada frecuencia y/o intensidad a lo largo del día, o se prolongan en el tiempo, terminan afectando la salud, lo que se manifiesta en trastornos diversos. Insomnio, cansancio, dolores de cabeza, ansiedad,

nerviosismo, irritabilidad y depresión son algunos de ellos. Al ponerse al volante de un vehículo, estos estados alteran la capacidad de conducir, lo que puede manifestarse en: dificultades para mantener la atención, distracciones, lentificación de las reacciones frente a imprevistos, conducción agresiva, exceso de velocidad, conducción alcoholizada, etc. Estas situaciones han mostrado sus consecuencias durante la cuarentena, por ejemplo, en algunos conductores, trabajadores esenciales, sometidos a condiciones laborales de alto riesgo (médicos, enfermeros y auxiliares de hospitales, servicios de emergencia, policías, funerarias, etc.) lo que ha provocado choques que involucraron ambulancias, patrulleros y conductores particulares.

Conducir es una acción compleja que exige mucho más de lo que parece. Involucra al conductor psicológica y físicamente. Requiere de concentración y un estado de alerta y atención permanentes y una rápida evaluación y respuesta ante imprevistos. **Un conductor estresado no está en las mejores condiciones para conducir con seguridad ya que las exigencias del tránsito lo sobrepasarán fácilmente, amentando significativamente la tensión y el malestar interior**

A medida que la cuarentena se flexibilice, se sumarán al tránsito **conductores y peatones que continuarán sometidos a preocupaciones mayores a las habituales** y por lo tanto podrán ser usuarios de la vía pública riesgosos. **No solo usar barbijo y mantener la distancia física serán necesarios para cuidar la vida en la post pandemia.** Conducir sin alcohol, descansado, usar los cinturones de seguridad y los SRI (Sistemas de Retención Infantil), así como el casco en moto y en bicicleta, controlar la velocidad, aumentar la distancia entre vehículos, no usar el celular mientras se conduce, entre otros, serán más que nunca **imprescindibles para evitar siniestros.** (Para saber más Revista Luchemos por la Vida N° 20)

Lic María Crisina Isoba
Directora de Investigación y Educación Vial

