

INFORMACION Comun. Valenciana General Diaria	Tirada: 41.940 Difusión: 33.985 (O.J.D) Audiencia: 118.947	Sección: - Espacio (Cm_2): 544 Ocupación (%): 59% Valor (€): 1.787,72 Valor Pág. (€): 3.028,00 Página: 51	
	02/08/2014	Imagen: Si	



El componente humano es el responsable de un elevado número de percances circulatorios y la causa psicológica más frecuente suele ser la presencia de la ansiedad en los conductores, los estudios en este campo demuestran que las características de la personalidad del conductor son decisivas a la hora de un accidente

FACTOR PSICOLÓGICO

La ansiedad, una de las causas de los accidentes de tráfico

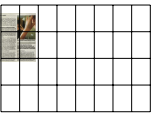
Redacción

En España, cerca de 5.000 personas pierden la vida cada año por accidentes de tráfico. Las circunstancias por las que se producen estos siniestros son diversas; sin embargo, la mayoría de los estudios realizados en este campo demuestran que el componente humano es el responsable de un elevado número de percances circulatorios y que como causa psicológica frecuente destaca la presencia de la ansiedad en los conductores. La doctora Nuria Javaloyes, especialista en psicología de Hospital Quirón Torrevieja, subraya que «el estilo de vida es un factor muy importante para que el chófer esté en unas condiciones físicas y psicológicas óptimas», por lo que resulta muy necesario combatir el estrés y las preocupaciones del día a día. Los ingredientes psicológicos, tales como las emociones, las actitudes, los estilos de vida o los hábitos, influyen de manera determinante en la probabilidad de tener un siniestro en carretera. La doctora Javaloyes añade que «las crisis personales o de pareja, las preocupaciones por dificultades económicas o los problemas laborales pueden generar periodos de inestabilidad emocional que aumentan notablemente el riesgo de tener un golpe con el vehículo». Además, destaca que «las características de personalidad del conductor, como la agresividad, la impulsividad, el optimismo o el pesimismo, también resultan decisivas».

Inestabilidad psicológica

Tras verse implicados en un accidente de circulación, los afectados padecen momentos de desequilibrio psicológico, además de las propias lesiones físicas que se hayan producido. Para ayudar a conseguir la tranquilidad necesaria en esta etapa, es recomendable acudir a una Unidad de Tráfico que facilite los trámites administrativos y realice las gestiones oportunas con las distintas compañías aseguradoras. Asimismo, es aconsejable asistir a una Unidad de Tráfico especializada, como la de Hospital Qui-

PASA A LA PÁGINA 52 ►

INFORMACION Comun. Valenciana General Diaria	Tirada: 41.940 Difusión: 33.985 (O.J.D) Audiencia: 118.947 02/08/2014	Sección: - Espacio (Cm_2): 207 Ocupación (%): 22% Valor (€): 592,37 Valor Pág. (€): 2.633,00 Página: 52	 Imagen: Si

► VIENE DE LA PÁGINA 51

rón Torrevieja, que incluya la primera visita de urgencias, hospitalización, pruebas diagnósticas (TAC, resonancia magnética, ecografía o laboratorio), consultas con especialistas y médico rehabilitador, tratamiento de rehabilitación, cuidados intensivos y, si es imprescindible, cirugía urgente.

Cómo prevenir los accidentes de tráfico

Como se sabe, el factor humano es una de las principales causas de los accidentes en carretera. Para prevenirlos o evitarlos, se debe tomar una serie de medidas, no solo cuando uno se prepara para trayecto largo, como en verano, sino también en desplazamientos cortos. Las medidas preventivas son:

- Evitar conducir cuando tengamos un exceso de preocupaciones. Los estados afectivos intensos y emocionales (rabia, enfado, tristeza, miedo) distraen la atención del conductor, por lo que se producen maniobras precipitadas o inadecuadas.
- Practicar técnicas breves de relax antes de coger el vehículo: relajación progresiva de Jacobson, respiraciones diafragmáticas, etcétera. De esta forma, se reducirán la ansiedad y el estrés, tan presentes en la mayoría de los accidentes.
- Centrarnos en el «aquí y ahora», mantener nuestra atención en el momento presente para evitar así distracciones. En este sentido, es muy beneficioso incluir la práctica de Mindfulness en nuestra vida diaria.
- No consumir alcohol, drogas o medicamentos que produzcan una acción sedante. Estas sustancias alteran el comporta-

ISABEL RAMÓN



Hay que reducir el estrés antes de conducir.

Los estados afectivos intensos y emocionales distraen la atención del conductor, por lo que pueden producir maniobras precipitadas o inadecuadas

miento al volante.

- Mantener un estilo de vida saludable que permita conducir descansados, sin prisas, satisfechos y disfrutando del viaje.
- Concienciarnos de nuestra propia responsabilidad y de las consecuencias de conductas temerarias, sabiendo que nuestro estado de ánimo influye en gran medida en nuestra forma de estar al volante.