

BOLETÍN

E L E C T R Ó N I C O



CONDUCTA VIAL
Quálitas
CERO ACCIDENTES

Año 6 No. 65 febrero 2021

Estrés y conducción en tiempos de COVID-19



Comenzamos un nuevo año, pero la contingencia sanitaria y la incertidumbre sobre su control siguen vigentes. Todavía se siente lejano el día en que todos podamos estar vacunados contra la COVID-19, y el estrés que esto provoca, sobre todo al momento de la conducción de un vehículo, puede ocasionar accidentes graves.

No es para menos, ya que la incertidumbre se ve agravada ahora por la ola de contagios. **Esto nos obliga a estar alerta sobre los probables encuentros con personas que no respeten la sana distancia** incluso cuando estamos en nuestro vehículo, ya sea por el tráfico intenso, los vendedores ambulantes o por un lamentable accidente.

¿Qué es el estrés y como afecta la conducción?

El estrés es un mecanismo de nuestro cuerpo para **dar una respuesta rápida y eficaz al momento en que se presenta una emergencia**. Por sí solo es muy positivo en situaciones en las que requerimos ejecutar una acción inmediata, como frenar de manera súbita cuando una persona cruza inesperadamente, o esquivar un obstáculo en el camino.

El problema con el estrés se presenta **cundo alcanza una intensidad elevada o bien cuando se prolonga en el tiempo más de lo necesario**. Por ejemplo, el estrés ante situaciones habituales como los embotellamientos, fallas de tu vehículo o el temor de resultar infectado por COVID-19, además de provocar malestar, **puede ser precursor de comportamientos negativos** que te lleven a actuar de manera imprudente y temeraria, poniendo en riesgo tu seguridad y la de los demás.



Fuente: Dirección General de Tránsito, Gobierno de España.



¿Qué hacer al respecto?

Además de la COVID-19, la mayoría de las personas pueden enfrentar situaciones estresantes propias de su estilo de vida, como imponerse metas muy altas, cumplir con el trabajo o la familia, enfrentar deudas, etc.

El secreto del estrés estriba en **manejarlo positivamente y evitar que forme parte de nuestra conducta, sobre todo al momento de conducir**. Para ello puedes aprender técnicas que te permitan relajarte, e incluso pedir ayuda a un profesional de la salud mental con la finalidad de **acortar los estados de estrés, reducir su intensidad y prevenir su futura aparición**.

Recuerda: Si estás conduciendo en un estado alterado por el estrés, **lo mejor es que te detengas hasta estar más tranquilo, o bien que procures continuar con extrema precaución**, evitando acciones que puedan ocasionar accidentes.

Consejos para ahorrar en el consumo de gasolina y reducir la contaminación



El ahorro de combustible y la disminución de emisiones contaminantes son un reto para la industria automotriz desde hace muchos años. Para ello, se han desarrollado diversas tecnologías orientadas a alcanzar este propósito.

Ejemplo de lo anterior fue la aparición de los convertidores catalíticos, con los que están equipados todos los autos a gasolina del mercado. A esto se sumaron los autos que desconectan cilindros que no están usando y los autos híbridos, hasta llegar a los vehículos eléctricos.



Aun si no tenemos a nuestro alcance un modelo con la más moderna tecnología, podemos llevar a cabo algunas acciones que **nos permitirán ahorrar gasolina y, por ende, reducir nuestras emisiones de CO2**. Algunas de éstas son:



Encender el motor sin pisar el acelerador.



Quitar de la cajuela objetos que no utilizemos para aligerar el peso del auto.



Evitar acelerar el motor cuando está frío.



No circular con las ventanillas bajas, para que la oposición del viento sea menor.



Planear nuestras rutas antes de salir para no circular más tiempo del necesario.



Utilizar vehículos alternos como la bicicleta para distancias cortas.

Fuente: Ministerio del Interior: Gobierno de España

Biciescuela Virtual CDMX

Desde 2020, ante el reto de promover transportes sustentables que garanticen la sana distancia, diversas entidades del país colocaron ciclovías emergentes. Gracias a estos esfuerzos muchas personas pudieron contar con **vías de comunicación más seguras, evitar aglomeraciones y tener una alternativa a los vehículos motorizados**.

La Ciudad de México en particular puso en marcha toda una estrategia para impulsar este tipo de transporte y además publicó en su sitio oficial la **Biciescuela Virtual**. Ahí, a través de breves cápsulas en video, puedes aprender **reglas de tránsito, tips de seguridad, reparaciones básicas** y todo lo necesario para rodar en la nueva normalidad.

Para ver las cápsulas, ve al siguiente enlace:
<https://www.semovi.cdmx.gob.mx/tramites-y-servicios/mi-bici/biciescuela-virtual-cdmx>

Fuente: SEMOVI / Gobierno CDMX



qualitas.com.mx
CENTRO DE CONTACTO QUALITAS
800 800 2021

Visita nuestras redes sociales:

