

TE PUEDE AYUDAR...

- No te levantes con la hora justa y realiza un desayuno sosegado.
- Procura dormir bien, puedes tomar un baño de agua caliente y/o leche caliente antes de acostarte.
- Realiza ejercicio físico muy moderado para eliminar la tensión y cansarse antes de dormir.
- Procura utilizar ropa amplia y que no apriete.
- Escucha música relajante, cuando conduces un vehículo.
- Realiza comidas no abundantes y mastica sin prisas.
- Realiza una respiración adecuada y si puedes, aprende técnicas de control respiratorio.
- Rebaja o elimina los estimulantes: tabaco, café, etc.
- Camina despacio por espacios abiertos.
- Realiza pequeñas pausas en el trabajo y no te marques metas inalcanzables.
- Cuando viajes, nunca te fijes horas rígidas de llegada.



Y SI NO PUEDES SÓLO PIDE AYUDA

El Servicio de Prevención de Riesgos te ofrece un servicio psicológico que te puede ayudar a controlar los efectos del estrés. Si lo necesitas ponte en contacto:

srv.prevencion@larioja.org

Teléfono del Servicio de Prevención 941 291295

Más información: www.larioja.org/prevencionderiesgos

ESTOY DE LOS NERVIOS ¡Y TENGO QUE CONDUCIR!



Todos los motivos de estrés influyen en la forma de conducir aumentando la probabilidad de sufrir o provocar un accidente. Incluso para algunas personas, el mismo hecho de conducir implica estrés. Esto ocurre cuando existe desequilibrio entre el entorno, la conducción, y la capacidad de asumirlo por parte del conductor.



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



El estrés es un proceso psicológico normal que se origina cuando se presenta una fuerte exigencia y no sabemos cómo hacer frente a ella de forma clara y adecuada. Si ante esa demanda pudiéramos responder de forma inmediata y eficaz, la situación se resolvería con éxito y no se producirían las consecuencias negativas asociadas al estrés. Sin embargo, en caso de que no podamos dar respuesta rápida y eficaz, el organismo pone en marcha un mecanismo de emergencia general, en el que el cuerpo se prepara para afrontar la situación problemática. Si esta situación es muy intensa o se prolonga en el tiempo, el estrés puede pasar de ser un mecanismo adaptativo a ser un serio problema de salud.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

ALTERACIONES FÍSICAS

- Trastornos del sueño
- Fatiga
- Pérdida o exceso de apetito
- Trastornos gastrointestinales
- Alteraciones cardíacas
- Dolor de cabeza



ALTERACIONES PSICOLÓGICAS

- Ansiedad
- Depresión
- Irritabilidad
- Alteración de memoria
- Dificultades de concentración y atención
- Disfunciones sexuales

ALTERACIONES DEL COMPORTAMIENTO

- Discusiones con los demás
- Olvidos, distracciones
- Fumar, Beber...
- Disminución del rendimiento laboral
- Accidentes

UN CONDUCTOR ESTRESADO ES UN CONDUCTOR EN RIESGO

- ✘ El comportamiento puede ser más **competitivo, agresivo y hostil**, lo que puede dar lugar a provocaciones al resto de conductores.
- ✘ Se dan reacciones de **impaciencia e impulsividad**, lo que hace que tendamos a aumentar la velocidad y a cometer graves errores en la toma de decisiones, además de disminuir la capacidad de anticipación a los eventos del tráfico.
- ✘ Se incrementa la posibilidad de actuar de forma más **imprudente e incluso temeraria**, lo que se acompaña de menor percepción del riesgo y una mayor tolerancia al mismo.
- ✘ Se tiene menos **respeto a las normas de circulación** y a la convivencia en el tráfico.
- ✘ Se tiene menor **tolerancia a la frustración**, por lo cual, cualquier pequeña contrariedad que se de en el entorno del tráfico puede alterarte más de lo que sería esperable.
- ✘ Las **decisiones son más lentas** y cometerás más errores que conduciendo, en ocasiones, pueden ser muy graves y fatales.
- ✘ Es difícil mantener la **atención** en el tráfico.
- ✘ Se potencia la aparición de **fatiga**, por lo que incluso períodos de conducción no muy largos, pueden representar un riesgo.
- ✘ El estrés en ocasiones va asociado a un consumo de **alcohol, drogas o fármacos**, que por sí solos representan un riesgo muy grave para la conducción.

ANTE EL ESTRÉS...

ANTICIPACIÓN, PRECAUCIÓN Y BUENOS HÁBITOS