

La persona en el tránsito

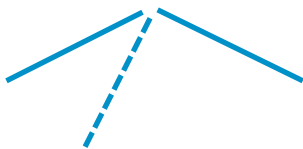
Las personas que conducen un vehículo tienen una gran responsabilidad y se encuentran permanentemente solucionando problemas. Sabemos que la capacidad del ser humano tiene un límite, el cual solemos olvidar al momento de tomar el volante. Por ello, es importante que al momento de iniciarte como persona conductora, estés consciente de cómo actúan las y los usuarios del tránsito, y su capacidad para tomar decisiones.

Es necesario practicar la conducción y obtener seguridad frente a los **estímulos visuales y la percepción de estos**, así se dará origen a decisiones seguras, pues las reglas del tránsito no siempre pueden ofrecer la claridad para saber cómo se resuelven determinadas situaciones. Lo decisivo en muchos casos es el sentido común, el buen juicio y la responsabilidad. Esto se adquiere a través de la experiencia en la conducción, traducida en horas al volante.

Estadísticas internacionales señalan que las personas conductoras principiantes sufren siniestros de tránsito (en los que no se ven involucrados otros vehículos) con una frecuencia 10 veces mayor que aquellas con más experiencia en la conducción.

Tomar buenas decisiones contribuye a un tránsito respetuoso y más seguro.

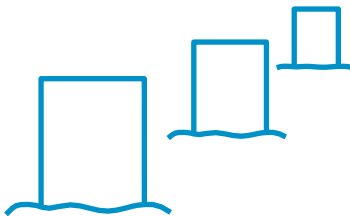
EFFECTOS VISUALES EN LA CONDUCCIÓN



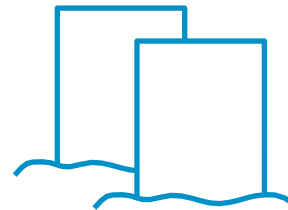
Perspectiva lineal: las líneas convergentes parecerían encontrarse en un punto que está más alejado de lo que realmente se encuentra.



Densidad de pauta: sucede cuando hay mayor densidad de objetos, provocando que estos se perciban más lejanos de lo que se encuentran.



Tamaño relativo: es el efecto que se produce cuando objetos del mismo tamaño son percibidos de tamaño distinto debido a la distancia entre estos y la persona. El objeto más distante se interpretará como uno de menor tamaño pero realmente no es así.



Sobrecubrimiento: un objeto que cubre a otro parece hallarse más cerca del ojo.

A continuación, analizaremos el recorrido de una persona conductora:

Está oscureciendo, está nublado y la visibilidad es reducida. La carretera parece desaparecer al final de una cuesta (1). La velocidad es de 90 km/h y el conductor ve cómo la carretera continúa más allá. Él espera que haya una curva hacia la izquierda, justo decide cambiar de sintonía la radio y al volver su atención a la ruta, se sorprende con que la curva era hacia la derecha, viéndose obligado a maniobrar bruscamente, al mismo tiempo que afloja la presión sobre el acelerador. Por suerte, el pavimento está seco y tiene buena fricción.

Después de la curva a la derecha hay una hacia la izquierda, y poco después de esta se acerca algo que parece ser una motocicleta, pero resulta ser un automóvil cuyo foco izquierdo va apagado (2).

Luego, el automovilista se ve obligado a reducir la velocidad, ya que va a sobrepasar a una ciclista y la carretera es demasiado estrecha para dar cabida a tres vehículos; el riesgo es muy alto.

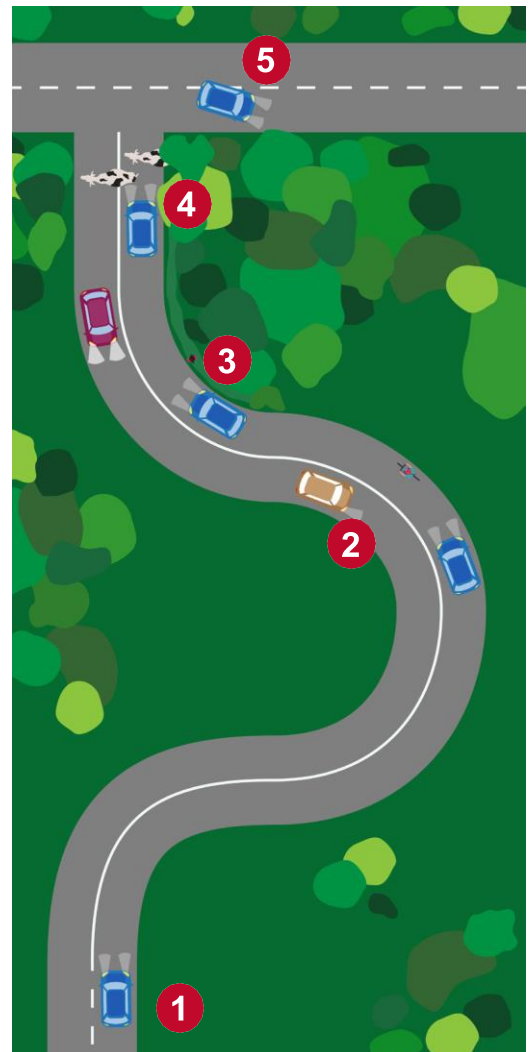
Posteriormente, el conductor se cruza con un vehículo cuyas luces bajas son muy potentes (quizás estén mal ajustadas), y sorpresivamente descubre a un peatón que transita a escasos metros adelante de su vehículo. Este peatón no lleva nada reflectante, pero por suerte caminaba por el borde de la calzada, lo que permite evitar un siniestro (3).

El conductor comienza a sentir una sensación de disgusto. Pienso en lo ocurrido en el último kilómetro y, a la vez, a 90 km/h, ingresa a una zona con bosques a ambos lados de la carretera.

Con su atención dispersa, descubre dos animales que están cruzando de izquierda a derecha, a unos 100 metros adelante de su automóvil. El conductor frena levemente y continúa a una velocidad más baja, ya que luego virará a la derecha (4).

Rápidamente llega al cruce, y al virar a la derecha, sobrepasa la línea central, que marca el eje de la calzada (5). Sin embargo, no ocurre un siniestro porque no venían vehículos en sentido contrario.

Afortunadamente, el conductor llega a salvo a su destino.



Puedes ver esta historia animada [pinchando aquí](#) o escanando el código QR.



A lo largo de estos kilómetros se han manifestado aspectos importantes del tránsito y del comportamiento de quien conduce. Estos serán examinados, conjeturando acerca de lo que pudo suceder.

En la posición 1, el conductor interpretó mal el terreno: esperaba una curva hacia la izquierda, pero la curva era hacia la derecha. Luego, de igual modo, interpretó mal al auto que llevaba un foco roto, creyendo que era una motocicleta.

Estas **interpretaciones erróneas del entorno**, que son bastante comunes, pueden ser muy peligrosas. Surgen cuando los indicios en cuanto a distancia y forma son insuficientes o poco claros.

Otros ejemplos de interpretaciones erróneas son cuando al conducir por terreno montañoso o sinuoso, se tiene la sensación de ir cuesta abajo, en circunstancias que lo hace cuesta arriba; o cuando los focos sucios o con luz poco potente de un vehículo hacen que este parezca encontrarse a mayor distancia de la real.

Una especie de imagen estereoscópica aparece una vez que el cerebro ha hecho su interpretación, pero esta capacidad de percibir distancias funciona sólo cuando se trata de distancias cortas. A distancias superiores a los 50 m los indicios y pistas del entorno adquieren más importancia a la hora de juzgar distancias.

¿Por qué es importante saber esto? Porque, en ocasiones, carecerás parcialmente de ciertos indicios o estos se presentarán de un modo confuso o incluso no existirán, por ejemplo, cuando hay niebla, cuando está oscuro o cuando te encandiles por la luz; y el resultado puede ser interpretaciones erróneas muy peligrosas. Por lo tanto, una buena regla es mostrar desconfianza de las propias percepciones y no conducir cuando exista cansancio.

Falta de concentración

Volvamos al caso del conductor que acabamos de presentar. Con seguridad, una causa que contribuyó a que fuera sorprendido por la curva a la derecha fue el hecho de que se desconcentró al poner su atención en el cambio de sintonía de la radio.

Hacer dos cosas al mismo tiempo puede resultar muy riesgoso, especialmente tratándose de personas conductoras con poca experiencia en conducción. Por una parte, porque estas pueden perder con mayor facilidad el control de su vehículo, y, por otra, porque podrían tener mayor dificultad para enfrentar una situación difícil.

Además de llevar las dos manos sobre el volante, es importante concentrarse en el tránsito. Por ello, no debes conducir si sientes molestia o disgusto por algo que te ha sucedido y evita las discusiones mientras conduces. Los problemas emocionales que desvían los pensamientos, ocuparse de la radio, de un teléfono, fumar o comer mientras conduces, influyen negativamente en la seguridad del tránsito.

Las distracciones al conducir son causa de muchos siniestros. Si te distraes tendrás menos tiempo para reaccionar ante un imprevisto, ya que tardarás más tiempo en recibir información. ¡Conducir requiere toda tu atención!

Capacidad de reacción

En el relato, el conductor reaccionó rápidamente cuando estuvo a punto de salirse del camino en la primera curva: demostró buena capacidad de reacción. El movimiento del volante y la reducción de velocidad salvaron la situación.

El **tiempo de reacción** de las personas conductoras tiene gran importancia cuando se enfrentan a una situación difícil. Sin embargo, debes tener presente que en una comparación entre quien tiene un menor tiempo de reacción y quien conduce a baja velocidad, es este último quien logrará detener el vehículo primero.

Con frecuencia se piensa que las y los conductores jóvenes reaccionan en cualquier situación con mayor rapidez que quienes tienen más edad. Esto es falso. El tiempo de reacción de una persona joven suele ser menor si se refiere sólo a la reacción simple; es decir, la reacción ante una señal que se sabe que se va a presentar, pero este tipo de situaciones no se dan con mucha frecuencia en el tránsito.

En situaciones reales que requieren reacciones complejas, en las que deben interpretarse rápidamente muchas impresiones, las personas conductoras expertas tienen una reacción mucho más rápida. El grupo de edad “más rápido” corresponde a quienes tienen entre 35 y 50 años. Posteriormente, a medida que la edad va aumentando, el tiempo de reacción va siendo mayor.

Capacidad visual

El conductor se vió sorprendido al descubrir a un ciclista a pocos metros de su vehículo. Esto nos lleva a pensar en nuestra capacidad para ver en la oscuridad y descubrir los objetos importantes en el tránsito, ya que los seres humanos no contamos con la agudeza visual de otros seres vivos, como por ejemplo el halcón y los felinos.

Al conducir en la oscuridad es frecuente que se presenten **efectos de ceguera**, ya que, a pesar de que no se miren directamente las luces de los vehículos que vienen en sentido contrario, es posible que algunos rayos de luz se reflejen dentro del ojo, empeorando por corto tiempo la visión.

Adaptarse a los cambios de iluminación lleva cierto tiempo. Cuando se pasa a un recinto oscuro desde la luz del día y a pleno sol, al principio se ve muy mal; incluso, durante algunos momentos puede que no se vea nada.

La ceguera real temporal que se produce al mirar directamente a los focos de un vehículo, tiene un efecto mucho más grande y prolongado, y puede ocasionar serios riesgos de siniestro.

Cuando se produce un efecto de ceguera temporal, la distancia de visibilidad es de 0 metros.

Otras ocasiones de ceguera pueden darse, por ejemplo, cuando tras conducir en un túnel se sale a la luz del sol, o cuando al atardecer el sol da directamente a los ojos.

Recordemos que el conductor de nuestro relato descubrió al peatón a unos pocos metros de distancia. Quizás ello se debió a que las luces del vehículo que venía en sentido contrario estaban mal ajustadas. Pero la verdad es que la distancia de visibilidad en un cruce de vehículos que van con luces bajas no supera los 15 o 20 metros; cuando no hay tal cruce es posible ver las demarcaciones de la calzada hasta unos 70 metros.

Descubrir personas o animales en la vía puede resultar muy difícil en ciertas circunstancias. Por lo tanto, debes tener en cuenta que siempre existirá la posibilidad de encontrar un obstáculo en la vía. Ten precaución.

CÓMO APORTAR A AUMENTAR TU VISIBILIDAD

La utilización de vestimenta favorable para la visibilidad es una forma de contribuir a tu seguridad y la de los demás. La ropa oscura refleja sólo el 5% de la luz; la ropa blanca un 80%, y los materiales reflectantes entre un 90 y 98%.

Percepción selectiva

Lo analizado hasta ahora hace referencia a las limitaciones del ojo para ver en la oscuridad, dado que el conductor tardó en descubrir al peatón que caminaba adelante. Pero también hay otras causas que limitan la visión. En efecto, no siempre se ve oportunamente lo que es más importante. Las personas funcionan de tal manera que descubren lo que están dispuestas a ver, esto es, lo que esperan encontrar. Dicho de otro modo, **lo que no se espera ver no se descubrirá o tardará mucho más tiempo en hacerlo.**

Al ir conduciendo, se está expuesto a una gran cantidad de impresiones sensoriales pero no se tiene el tiempo necesario para descubrir y ponerle atención a cada una, por lo que el cerebro debe seleccionar los estímulos o información a la que prestará atención. **Esta selección e interpretación no dependen de la casualidad, sino que se ven influenciadas por las expectativas, necesidades y por el estado de vigilancia.**

Lo anterior es aplicable a todas las personas y suele llamarse **percepción selectiva**. Sin embargo, existen diferencias entre las distintas personas en cuanto a cómo captan e interpretan una situación. Así, lo que una persona ha visto puede no haber sido percibido por otra, y la interpretación de un hecho puede ser muy diferente de una persona a otra.

Después de realizado el proceso perceptivo, que es rapidísimo, se decide acerca de una **acción**. Esta acción, en combinación con la de las demás personas usuarias y con la carretera, conduce a un **resultado**, el que proporciona experiencia y nuevos conocimientos.

Volvamos al relato, al momento donde el conductor se enfrenta con los animales cruzando la vía. Con seguridad, él no tenía ni el más mínimo presentimiento de que pudieran aparecer estas dos vacas, razón por la que tampoco estaba preparado para ello. Recordemos que el conductor tenía prisa, cuando estamos apurados tratamos de prescindir de todo aquello que “estorba” la conducción. La necesidad de llegar pronto al destino tiene como efecto que todo lo que “no viene al caso” no tenga cabida en la conciencia. En ese caso domina una especie de mecanismo de represión. El estar consciente y la consideración de la aparición de riesgos debieran llevar a una reducción de la velocidad, pero ello quizás supone una contrariedad para un conductor que tiene prisa.

A causa de la percepción selectiva se corre el riesgo de pasar por alto circunstancias importantes en el tránsito.

Localización

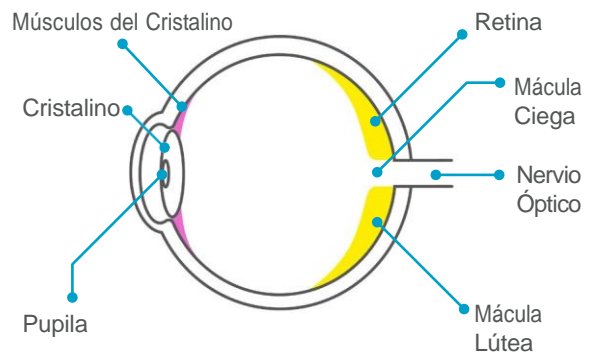
Anteriormente, vimos como el conductor tuvo dificultad para percibir objetos importantes. En parte, ello se debió a las limitaciones del ojo para ver en la oscuridad, así como también al fenómeno de la percepción selectiva. Pero además, existe otro factor importante: **la forma en cómo el conductor mira durante la conducción**. ¿Hacia dónde, en qué orden y durante cuánto tiempo mira el conductor? Estos tres factores dependen de la habilidad de cada persona y van variando con la experiencia.

Para poder comprender mejor, hay que saber cómo funcionan nuestros ojos.

CÓMO FUNCIONA EL OJO HUMANO

- La **pupila** regula la entrada de luz variando de tamaño; esta aumenta en la oscuridad. El **crystalino** provoca la refracción del rayo de luz para que vaya a parar a la **retina** (en un ojo normal).
- La capacidad de refracción del **crystalino** puede modificarse con los músculos y fibras que se contraen y relajan.
- La **retina** cubre gran parte del extremo posterior del ojo y contiene células que transforman los rayos de luz en señales eléctricas, que a través del **nervio óptico** son transmitidas al **cerebro**, donde se percibe la imagen.

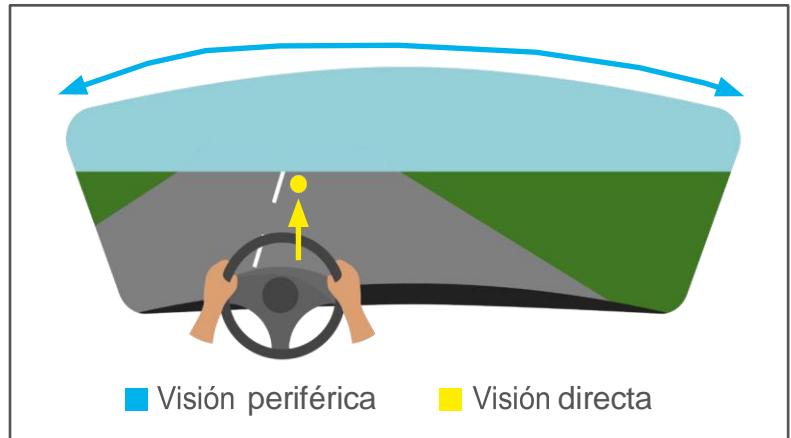
- En el punto en que el **nervio óptico** entra en el ojo se encuentra la llamada **mancha o mácula ciega**. En esta no hay células visuales, por lo que el reflejo de un objeto en él no puede ser percibido.



EJERCICIO. Cierra el ojo izquierdo y mira fijamente el círculo con el derecho. Mantén el libro a unos 30 cm de distancia. Verás la cruz en tu visión periférica. Acerca despacio el libro a tu rostro. A cierta distancia desaparecerá la cruz. La razón es que ha ido a parar a la mácula ciega.



En las partes externas de la visión periférica, la agudeza o nitidez visual es menos del 0,1%, incluso en personas con visión normal. En la ilustración, el círculo amarillo corresponde a la zona en que se tiene la mejor agudeza visual. Con esto presente, será más fácil comprender la importancia que adquiere en el tránsito el localizar correctamente la mirada.



Lo principal, es el **efecto de compenetración** entre la visión directa y la visión periférica.

Se descubren las cosas con la visión periférica y se reconocen con la visión directa. Por ejemplo, si descubre algo en el ángulo derecho del ojo, mueves la cabeza y los ojos y lo reconoces.

Aunque no se vea con gran nitidez con la visión periférica, es fundamental que se vea algo. Normalmente se tiene un campo visual de algo más de 180°. Una significativa reducción de este puede ocasionar serias dificultades en la capacidad de orientación.

Las personas conductoras con experiencia, aprovechan su visión periférica más que quienes conducen recientemente. Esto es debido a que tienen una técnica de localización más sistemática, versus las personas que se inician en la conducción, que casi siempre ven lo que se encuentra cerca del vehículo y concentran su mirada en objetos fijos.

Una reducción de la visión, del tipo que sea, puede influir significativamente en la capacidad de quien conduce. Un campo visual satisfactorio y una visión tal que permita percibir nítidamente objetos a diferentes distancias durante el día y la noche, son imprescindibles para poder resolver las situaciones más complicadas del tránsito.

Para la conducción, es fundamental que si percibes cualquier tipo de alteración en tu vista, consultes al médico y tomes las medidas que te indique.

Procesamiento limitado de información

Si vuelves por última vez al caso del conductor: en el cruce, él traspasó el eje de calzada al doblar a la derecha. Es probable que ello se debiera a que subestimó la velocidad que llevaba.

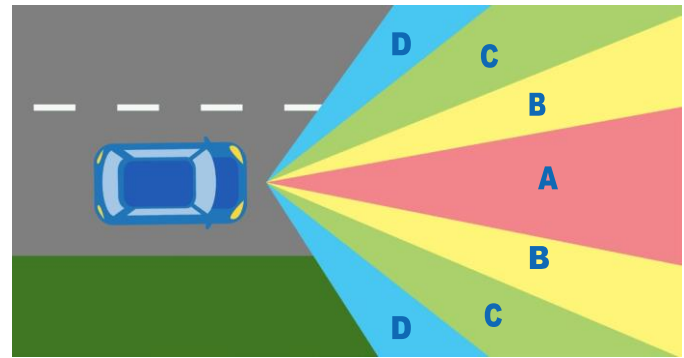
Entre otras causas, tal subestimación se produce al acostumbrarse a cierta velocidad y a no recibir las impresiones sensoriales necesarias para darse cuenta de la velocidad a la que va. Los automóviles modernos tienen una marcha bastante silenciosa y sin vibraciones, lo que facilita el no advertir la velocidad a la cual se conduce. Asimismo, la conducción monótona por una carretera recta y en buen estado tampoco presenta variaciones en lo que a las impresiones de la vista se refiere.

Subestimar la velocidad puede ser muy riesgoso, sobre todo porque puedes equivocarte al juzgar la distancia de frenado.

Las limitaciones de la capacidad del cerebro para procesar la información no sólo se reflejan en una estimación errónea de la velocidad que se puede llevar, sino también cuando se trata de captar información o cuando se juzga la distancia entre otros vehículos.

Como ejemplo se puede mencionar el fenómeno denominado **visión de túnel**, en donde el campo visual se reduce a medida que aumenta la velocidad. Como lo muestra la imagen, cuanto mayor es tu velocidad, tanto más lejos fijas tu mirada, con lo que ves sólo una parte de tu campo visual y no puedes descubrir lo que hay a los lados de la carretera.

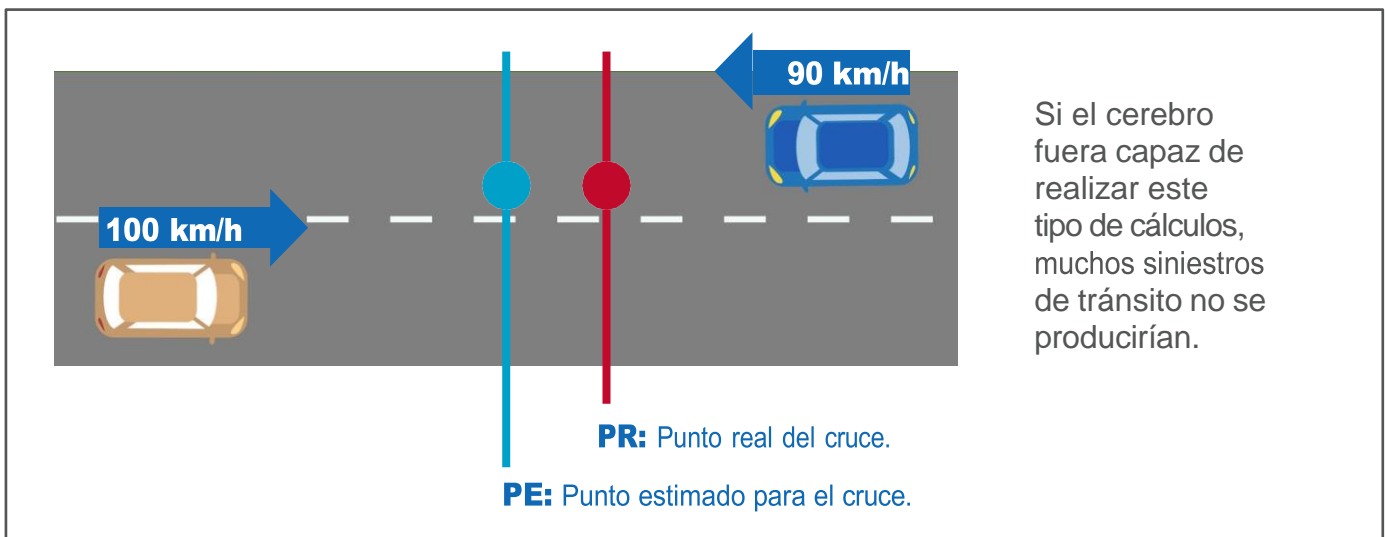
Este efecto de visión de túnel se presenta también cuando la persona que conduce se encuentra en estado de estrés, por consumo de medicamentos o drogas.



| VELOCIDAD | CAMPO VISUAL |
|--------------------|--------------|
| A: 130 km/h | 30° |
| B: 100 km/h | 42° |
| C: 65 km/h | 70° |
| D: 35 km/h | 100° |

Otro fenómeno relacionado al procesamiento limitado de la información, es aquel que ocurre en la **estimación de punto de encuentro entre dos vehículos**. Calcular la velocidad de los vehículos que vienen en sentido contrario es muy difícil, y normalmente, la estimación del lugar en el que se cruzarán los vehículos resulta ser una estimación del punto medio de la distancia entre ambos; es decir, el cerebro presupone que los vehículos circulan exactamente a la misma velocidad, lo que rara vez coincide con la realidad.

Como se aprecia en la imagen inferior, si conduces a 90 km/h y te cruzas con un vehículo que lo hace a 100 km/h, el **punto de cruce real (PR)** se hallará más cerca de ti que el **punto estimado (PE)**. La magnitud del error, que es la diferencia en metros entre PR y PE, aumentará mientras mayor sea la diferencia de velocidad entre tu vehículo y el que viene en dirección opuesta.



Si el cerebro fuera capaz de realizar este tipo de cálculos, muchos siniestros de tránsito no se producirían.

La conducción segura requiere equilibrio emocional

Capacidad de raciocinio y decisión

Para optar a una Licencia de Conducir es necesario haber cumplido 18 años (o excepcionalmente 17) ya que esta es la edad que la sociedad ha fijado como el momento donde se ha alcanzado el **grado de madurez** requerido para ser una persona conductora responsable, que es capaz de decidir, con razón suficiente, lo que debe hacer o no. Para aquello, cuenta con el desarrollo adecuado de sus órganos y dispone de mecanismos psicológicos para controlar sus impulsos que van en contra de su propia decisión.

Lamentablemente, este escenario no es igual para todas las personas. Las cifras demuestran que **las personas conductoras jóvenes se ven involucradas con mayor frecuencia en siniestros de tránsito** que aquellas de más edad y más experiencia.

A continuación, revisaremos la **explicación de este fenómeno**, lo que te permitirá reconocer tus falencias al momento de conducir, corregirlas y reforzar aquellas conductas positivas:

Las personas jóvenes tienen particularidades propias de la etapa vital en que se encuentran, que influyen en una mayor vulnerabilidad a sufrir siniestros de tránsito. Entre algunas de estas características se destacan:

- **Excesiva necesidad de autoafirmación**, lo que las hace más competitivas y dispuestas a no obedecer las normas del tránsito.
- **Capacidad de conducción sobrevalorada**, por lo que no consideran necesario tomar medidas de seguridad como ponerse el cinturón.
- **Comportamiento exhibicionista en grupo**, lo que las lleva a realizar maniobras de riesgo cuando van con compañía.
- **Asumir mucho riesgo al conducir**, lo que se puede relacionar con las competencias con otros vehículos.
- **Influencia de la publicidad**, especialmente por aquella que incita al riesgo.

Las y los jóvenes son propensos a asumir riesgos durante la conducción debido a la baja percepción del mismo. Existen **5 factores que influyen en la evaluación y aceptación del peligro**, y que podrían explicar su comportamiento que lleva a una mayor tendencia a sufrir siniestros:

- 1. Actitud frente al tránsito.** No perciben la conducción como algo que puede llegar a ser peligroso, por lo que, difícilmente adoptarán comportamientos prudentes al conducir.
- 2. Atribuciones sobre el comportamiento.** Muchas personas jóvenes creen que conducen mejor que el resto, por lo que le atribuyen los errores a las demás personas.
- 3. Experiencia en la conducción.** Gran parte de las personas dentro de este rango etario no tienen demasiada experiencia en la conducción, lo que hace que no perciban bien los riesgos.
- 4. Nivel de control.** Confían mucho en su capacidad de controlar el vehículo en situaciones peligrosas, por lo que asumen más riesgos.

5. Baja percepción del riesgo. Muchas personas jóvenes no ven como peligrosas situaciones de riesgo (por ejemplo, conducir tras haber ingerido alcohol), por lo que su comportamiento será más arriesgado.

Ser una buena persona conductora exige muchos conocimientos y destrezas: hay que ser capaz de registrar a tiempo muchas impresiones sensoriales; el cerebro debe poder interpretar dichas impresiones y adoptar una decisión rápida; hay que colocarse en la situación de otras personas usuarias de la vía, hay que ser capaz de actuar con determinación y en forma correcta, y algo muy importante: **hay que ser una persona precavida.**

En realidad, apenas se puede comprender la cantidad de procesos que el cerebro tiene que efectuar, y se piensa que todo funcionará automáticamente cuando al ir conduciendo se presenten situaciones complicadas. Sin embargo, basta que la velocidad se exceda sólo un poco para que el límite de la capacidad se vea superado rápidamente, y la persona conductora cometa un error. Las y los conductores jóvenes no siempre han tenido la experiencia necesaria para determinar dónde está dicho límite, lo que usualmente les hace cometer más errores que las personas con más experiencia. Además, las personas jóvenes tienen menos práctica y por ello, mayor dificultad para corregir sus errores sobre la marcha.

Capacidad de adaptarse a la realidad

Por otro lado, para ser una persona conductora responsable, hay que adaptarse a la realidad en el tránsito. Es decir, debemos poder distinguir qué conductas son adecuadas y en qué contexto. Por ejemplo, existe quienes transitan efectuando maniobras temerarias e imprudentes imitando a corredores de carreras, poniendo en peligro a las personas usuarias de las vías, no respetando así las leyes y normas que rigen en el contexto del tránsito.

La identidad

Poseer una identidad implica tener una idea clara acerca de quién eres, qué principios y valores tienes, qué es lo que quieres, qué es lo que sabes y qué limitaciones tienes. Durante el período previo a alcanzar una identidad, en el que se busca conocer los límites, se puede cometer errores, que muchas veces pueden resultar fatales. En el caso de una persona conductora joven esto puede significar lamentablemente, por ejemplo, probar cuál es la velocidad máxima del vehículo, tratar de pasar una curva cerrada a 80 km/h o tratar de batir la marca de tiempo que lleva conducir cierto trayecto.

Debes conocer tus habilidades y limitaciones, y ser capaz de aceptar que tienes falencias, las que en un determinado momento podrían ser la causa de una conducta errada.

Autocontrol

El saber controlarse en situaciones que afectan tu lado más vulnerable es también una muestra de madurez personal. Dominar la eventual irritación o ira, incluso cuando otra persona usuaria de la vía haya tenido una conducta incorrecta, o tu la percibas así, es primordial para tomar buenas decisiones.

La agresividad provoca que se perciba y juzge erróneamente una situación y además, lleva a tomar decisiones impulsivas.

Debes tener la capacidad de mantener la atención y concentración durante largo tiempo. Un ejemplo recurrente de distracción que disminuye tu atención en la ruta, es querer ver una notificación en tu celular.

Responsabilidad

La madurez tiene una relación directa con una actitud responsable. Para que exista Seguridad Vial dependerá en gran medida de tu responsabilidad. Como persona conductora, muestra consideración hacia las demás personas usuarias, siguiendo las normas del tránsito y afrontando las consecuencias de tus acciones.

La empatía

Para conducir, es fundamental el desarrollo de la empatía. Una convivencia en armonía requiere de una participación activa de todas las y los actores. Se debe velar por la comprensión hacia las demás personas, la generosidad y la tolerancia. Estos comportamientos nos llevan a que como personas conductoras tratemos de ayudar, que nos sintamos en comunidad con el resto y que tengamos consideración con las y los usuarios vulnerables, es decir, ciclistas, motociclistas y peatones.

Manejo de la presión social

A veces, cuando una persona se encuentra en compañía de otras, reacciona en forma poco usual. Hace cosas que quizás no haría estando sola. De alguna manera, la presencia y las opiniones de otras personas significan mucho. Así, ser quien conduce cuando se va en el auto con amistades, puede requerir exigencias más altas que cuando se conduce sin compañía.

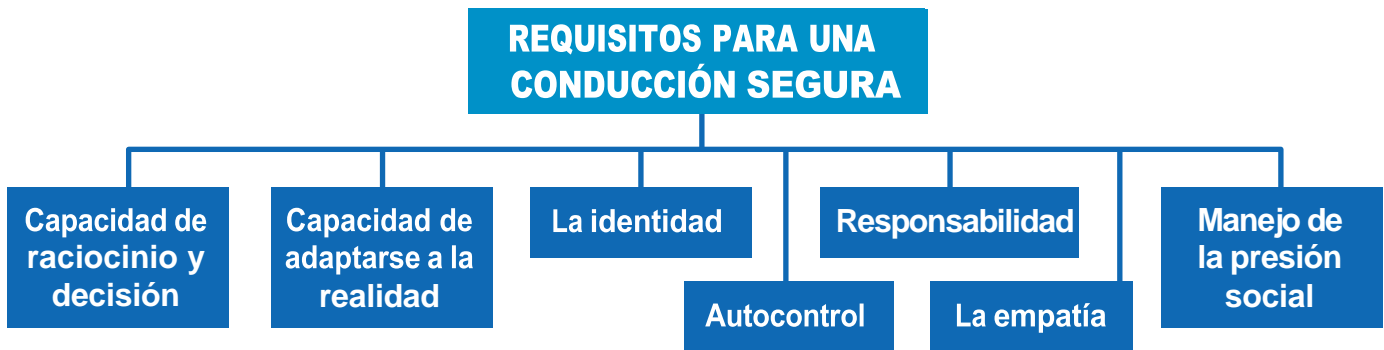
Como persona conductora debes estar atenta a tus propias reacciones. ¿Influye la presencia de tus amistades en tu forma de conducir? ¿Deseas impresionarles? ¿Sientes inseguridad y tienes miedo de cometer algún error que provoque críticas y bromas?

La influencia del grupo puede ser altamente negativa y contribuir a que efectúes acciones imprevistas. Suele hablarse de la presión del grupo, para aludir al proceso de influencia social de este hacia ti, lo que te lleva a actuar siguiendo los deseos del grupo. Esto no necesariamente es siempre negativo. También la presión del grupo puede tener un efecto positivo si priman en él valores y principios de seguridad y de responsabilidad para con las demás personas usuarias de las vías.

Si tus acompañantes o el grupo han ingerido droga y/o alcohol, es probable que más de alguien exprese sus ideas en forma alborotada y agresiva. ¿Serás capaz de negarte a las exigencias del grupo de conducir a mayor velocidad, acelerar violentamente y efectuar maniobras riesgosas? ¿O no podrás soportar que te tilden de una persona miedosa si te niegas a transportar mayor cantidad de pasajeros de la que acepta tu vehículo, o que se rían de tu prudencia para conducir?

Ante muchos siniestros de tránsito cabría preguntarse, ¿en qué grado fue responsable el grupo de que ocurriera el siniestro?

Es importante que muestres y fomentes actitudes responsables y positivas, practicando las reglas básicas de seguridad de tránsito, convirtiéndote en una persona conductoras autónoma y segura.



Conductas que implican riesgos

Investigaciones han concluido que existen conductas o variables, como las que se describen a continuación, que facilitan que se produzcan siniestros de tránsito o situaciones conflictivas.

1. La impulsividad

La impulsividad, que significa que se actúa sin pensar, no previendo las consecuencias, es casi siempre negativa. Con frecuencia lleva a acciones que hacen que se pierda el control del vehículo o se sorprenda a otras personas usuarias de la vía, con el consiguiente riesgo de siniestros.

2. El no asumir la culpa

Ciertas personas tienen una gran propensión a culpar a otras y se niegan a ver su propio comportamiento en el desarrollo de los acontecimientos. Evaden su culpa con pretextos, lo que en la mayoría de los casos genera la irritación de las demás personas. No asumen su responsabilidad y, por lo tanto, no modifican su conducta, ni sacan experiencias valideras, frenando así su desarrollo personal al no existir aprendizaje de las experiencias.

El darse cuenta de que se ha cometido un error y comprender que el comportamiento como persona conductora debe mejorar constantemente, es muy importante cuando se desea desarrollar y convertir en una persona conductora segura.

3. La represión

En diferentes situaciones de la vida las personas tratan de reprimir o dejar de lado los pensamientos que, de alguna manera, están impidiendo lograr sus objetivos. El contemplar y comprender la realidad correctamente, en lugar de tergiversarla o reprimirla, puede resultar decisivo cuando se conduce un vehículo. ¿Asumes el riesgo de seguir conduciendo a la misma velocidad a pesar de haber oscurecido y de que la carretera brilla a consecuencia de una fina capa de agua o hielo?, ¿eres una persona lo suficientemente temeraria para creer que el adelantamiento saldrá bien a pesar de que el espacio disponible es escaso? o ¿captas los riesgos o no te importan?

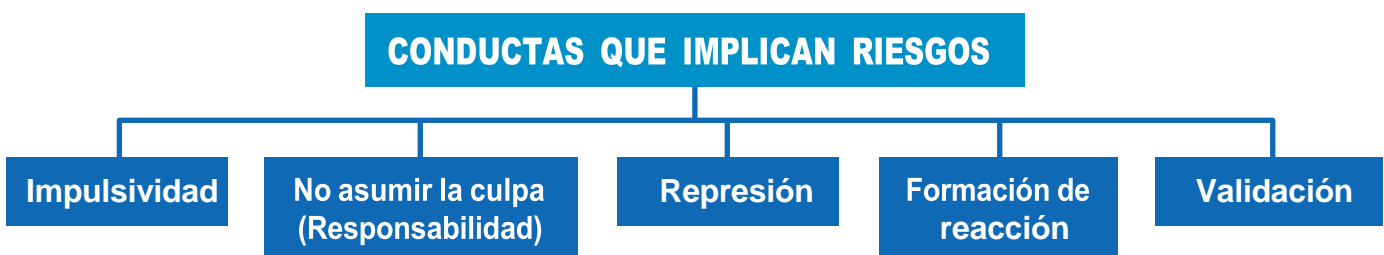
En tu conciencia sabes que los riesgos aumentan. Sin embargo, en ocasiones, otras cosas parecieran ser más importantes, como llegar a cierta hora. Si bien la mayoría de las personas conductoras no tienden a reprimir los riesgos, existen otras que lo hacen frecuentemente, generando la disminución de la consciencia del riesgo y aumentando la tendencia a correrlos, e incrementándose así enormemente la probabilidad de sufrir un siniestro.

4. Formación de reacción

Muchos siniestros de tránsito son consecuencia del mecanismo denominado formación de reacción. Este tiende a manifestarse en personas tímidas o que sienten temor a quedar en ridículo. Estas suelen albergar sentimientos contradictorios sobre sí mismas: por una parte desean parecer seguras y eventualmente osadas, pero por otra, se sienten inseguras. ¿Cómo resolver tal conflicto? Se puede reaccionar de distintas maneras, pero no es raro que uno de los sentimientos se vea fortalecido en exceso y el resultado sea que una persona insegura muestre un comportamiento agresivo. En determinadas circunstancias, una persona tímida puede desear mostrarse atrevida para sobresalir y recibir el elogio o la estimación de otras; lo que podría desencadenar riesgos en su conducción.

5. Validación

Quizás alguien desea mostrar a sus acompañantes lo competente que es como persona conductora. Así, la acción se refuerza frecuentemente con palabras para que estas se den cuenta de cómo hay que conducir un automóvil. Otra forma de validarse puede derivar en un deseo de defender su derecho a toda costa. Sentir que eres superior al resto o pensar que tienes más derechos, lleva con frecuencia a pensar que algunas acciones de otras personas, son desafíos o provocaciones que aumentan los riesgos de sufrir o provocar un siniestro.



Sobre el alcohol en la conducción

En el año 2012 fue promulgada la modificación a la Ley de Tránsito, conocida como **Ley Tolerancia Cero**, que redujo los niveles permitidos de alcohol en el organismo para definir lo que se entiende por conducción **bajo la influencia del alcohol** y en **estado de ebriedad**, aumentando también las sanciones asociadas a la conducción con alcohol.

| ALCOHOL Y CONDUCCIÓN | | |
|---------------------------------------|---|---|
| Bajo la influencia del alcohol | 0,31 - 0,79 gramos por mil de alcohol en la sangre. | Sanción: multas y suspensión de Licencia de Conducir. |
| Estado de ebriedad | 0,8 o más gramos por mil de alcohol en la sangre. | Sanción: multas, cancelación de licencia y presidio (cárcel). |

Las sanciones aumentan significativamente en caso de reincidencia, o si la persona conductora, además de haber bebido participa en un siniestro en el que resulten daños materiales, personas fallecidas y/o con lesiones.

Con una alcoholemia entre 0,3 y 0,5 g/l el riesgo de sufrir un siniestro es el doble que si no hubiera bebido. En cambio, si se llega a una alcoholemia entre 0,5 y 0,8 g/l, el riesgo es cinco veces más que si no hubiera bebido.



Una modificación legal en el año 2014, conocida como **Ley Emilia**, sanciona con cárcel efectiva de al menos un año a las personas conductoras, que en estado de ebriedad, generan lesiones gravísimas o la muerte a terceros. Además, se consideran delitos calificados:

- La reincidencia.
- La conducción con licencia cancelada o inhabilitada.
- Si el delito hubiese sido cometido por una persona conductora de vehículos para el transporte de pasajeros o carga en el ejercicio de sus funciones.

Por otro lado, si la persona conductora que participa en un siniestro se negase injustificadamente a realizarse las pruebas de detección de alcohol (prueba respiratoria u otra prueba científica), será sancionada con suspensión de licencia, multas y penas de cárcel que podrían llegar a ser efectivas dependiendo de las consecuencias del siniestro.

Cuando se ingiere alcohol, aumentan las infracciones a las normas de tránsito dado que las capacidades se ven deterioradas o disminuidas, y además, se tiene un menor sentido de la responsabilidad y de la prudencia.

Efectos del alcohol en el organismo

El cerebro es afectado por el alcohol mucho más que otros órganos del cuerpo. Los primeros efectos del alcohol se manifiestan en el ámbito psicológico, como por ejemplo: **la atención, percepción y procesamiento de la información**. Con pequeñas concentraciones de este (0,1 gramo por mil de alcohol en la sangre), se **afecta el comportamiento y la conducta**, ciertas inhibiciones disminuyen, la autoconfianza se fortalece y aumenta la tendencia a sobreestimar la propia capacidad. Esto constituye un gran peligro, ya que muchas personas desean acrecentar estas sensaciones bebiendo más.

El alcohol perturba el estado de ánimo, hace más lenta la comunicación en el sistema nervioso e inhibe la capacidad de distinguir entre diferentes estímulos, lo que influye negativamente en el tiempo de reacción y coordinación de una persona conductora ante un imprevisto.

La única tasa de alcohol segura para conducir es "0". Si vas a beber, no conduzcas, busca otra alternativa para transportarte.

Asimismo, la mayoría de las personas no nota una reducción de su visión después de tomarse unos tragos, lo que puede ser correcto en relación a la visión directa. Sin embargo, lo que no se percibe es que **la visión periférica sí disminuye**, lo que podría provocar que la persona no logre descubrir los obstáculos a tiempo, provocando un siniestro.

A mayores concentraciones de alcohol, la visión empeora, sobre todo en forma de visión doble. Los músculos de cada ojo no trabajan correctamente y, además, los músculos del cristalino y la pupila comienzan a fallar, lo que dificulta enfocar la mirada.

RESUMIENDO:

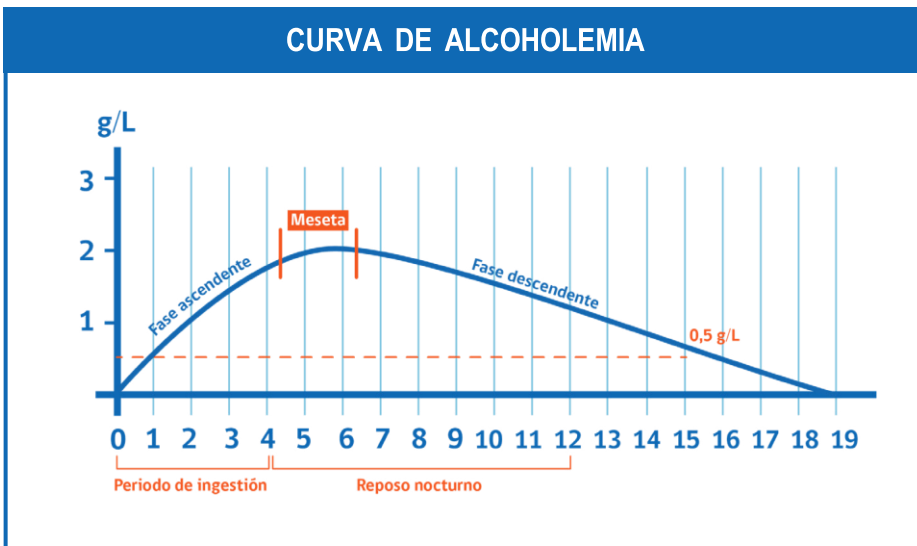
La visión periférica, la atención, el tiempo de reacción y la capacidad de interpretación y decisión se ven influidas antes que la parte motriz; es decir, las funciones verdaderamente decisivas se ven afectadas antes de que empieces a darte cuenta del estado en que te encuentras.

Cómo varía la tasa de alcohol en la sangre

Para conocer la tasa de alcohol que tiene una persona que ha bebido, se requiere analizar una muestra de sangre (alcoholemia) o efectuar una prueba espirométrica con equipos especiales usados por Carabineros de Chile.

La cantidad de alcohol en la sangre varía de acuerdo a diversos factores. Los principales son:

- **La cantidad de alcohol** que una persona consume.
- **La masa corporal:** A menor peso corporal se alcanza una mayor tasa de alcoholemia. Esto significa que, si dos personas beben exactamente la misma cantidad, aquella que tenga menor peso va a tener una mayor tasa de alcohol en la sangre.
- **El sexo:** Existen diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres que originan que, si un hombre y una mujer que tienen igual peso y beben igual cantidad de alcohol, es más probable que la mujer obtenga una tasa de alcoholemia más alta que el hombre. Por lo tanto, si dos personas ingieren el mismo tipo y cantidad de alcohol, no necesariamente alcanzan el mismo nivel de alcoholemia, ni experimentan los mismos efectos.
- **El tiempo que dura la ingesta.** El punto máximo que alcance el alcohol en el organismo, llamado meseta en la curva de la alcoholemia, será mayor si se bebe en poco tiempo. Si se bebe más lentamente y/o se deja pasar tiempo entre una bebida y otra, el cuerpo eliminará algo de alcohol antes de recibir más. La siguiente figura muestra un ejemplo en que la persona ingiere alcohol en un período de 4 horas y luego duerme durante 8 horas.



El alcohol se detecta en la sangre 5 minutos después de haber sido ingerido.

En el organismo la tasa de alcoholemia aumenta muy rápido hasta llegar a su nivel máximo, el que se alcanza, en promedio, a la hora después de haber bebido.

El cuerpo se libera del alcohol mediante la metabolización de este. Se calcula que en una persona promedio y sana de 70 kilos la presencia de alcohol disminuye a razón de entre 0,10 a 0,15 g

de alcohol por litro de sangre por hora. Pero hay que tener presente que esta es una cifra promedio, que no necesariamente debe aplicarse a tu caso. **La metabolización no se puede apresurar.** Este proceso se realiza a un ritmo constante, que no se acelera con remedios caseros como un café, comer dulces, fumar un cigarrillo, una ducha fría o ejercicios físicos.

Como se evidencia en el gráfico, dormir pocas horas no garantiza la metabolización total del alcohol, lo que provoca una conducción insegura.

- **El alimento ingerido:** La concentración de alcohol en la sangre varía según lo mucho o poco que se coma antes o mientras se bebe. El alimento reduce la cantidad de alcohol que pasa del estómago a la sangre. Debes saber que la mezcla de alcohol con bebidas carbonatadas aumenta la absorción por el estómago.
- **La edad:** Los menores de 18 años y los mayores de 65 años perciben con mayor intensidad los efectos del alcohol. Los efectos del alcohol son más peligrosos en las personas conductoras principiantes, debido a que aún no han automatizado muchos movimientos necesarios para conducir, porque no han tenido la práctica necesaria.

Como podrás deducir, con tantos factores es muy aventurado predecir a priori el resultado de una alcoholemia.

Las drogas y estupefacientes

El mayor riesgo de conducir bajo el efecto de drogas está dado por el hecho de que todas ellas actúan sobre el cerebro y **pueden alterar la percepción, la cognición, la atención, el equilibrio, la coordinación, el tiempo de reacción y otras facultades requeridas para conducir de manera segura**. Los efectos de cada droga específica difieren dependiendo de su mecanismo de acción, la cantidad consumida, el historial de la persona consumidora, entre otros factores.

El consumo de estas constituye un riesgo para tu salud, generan dependencia física y psicológica, además, conlleva peligros reales al conducir bajo sus efectos, por lo que es necesario conocer estos riesgos:

Marihuana

Se clasifica como depresor, alucinógeno. No es estimulante. Sus efectos en el organismo son de rápida aparición y varían según la dosis, el tipo de marihuana y el estado del individuo, tanto físico como anímico.

Las principales consecuencias de su consumo son:

- **Se altera la percepción del entorno** (como por ejemplo, los colores).
- **Se altera la percepción del tiempo, del espacio y de la velocidad**, lo que causa cálculos errados de distancia.
- Cuesta mantener **la concentración**, por lo que existe una gran probabilidad de tener una distracción al volante.
- **Aumenta el tiempo de reacción** y, por ende, la distancia de detención ante una situación de riesgo.
- Produce fuertes **somnolencias**.

Cocaína

Es un estimulante cuyos principales efectos son:

- Produce un comportamiento más **competitivo** e incluso **agresivo**.

- El comportamiento puede volverse **impulsivo**, lo que provoca cometer grandes errores al volante.
- Se sobreestiman las capacidades, lo que **conlleva asumir mayores niveles de riesgo**, cometiendo más infracciones y conduciendo de forma peligrosa.
- La **percepción del entorno se ve alterada y disminuye la capacidad de concentración**, pudiendo sufrir distracciones fácilmente.

Pasta Base

Los efectos de fumar Pasta Base de Cocaína (PBC) dependen del tipo de preparación, dosis, frecuencia de consumo, impurezas y adulteraciones que contenga, entre otras variables. Su efecto después de fumar es rápido e intenso, aparece en un lapso de segundos y dura algunos minutos.

Al consumir pasta base, se pueden distinguir cuatro etapas:

- 1. Etapa de euforia:** caracterizada por un estado de euforia, disminución de inhibiciones, sensación de placer, éxtasis, intensificación del estado de ánimo, cambios en los niveles de atención, hiperexcitabilidad, falsa sensación de capacidad y competencia, aceleración de los procesos de pensamiento, disminución de hambre, sueño y fatiga.
- 2. Etapa de disforia:** sensación de angustia, depresión, inseguridad, tristeza y apatía, entre otros. También se produce un deseo incontenible de seguir fumando.
- 3. Etapa en que la persona empieza el consumo ininterrumpido**, cuando aún tiene dosis en la sangre, para evitar la disforia.
- 4. Etapa de sicosis y alucinaciones:** pérdida del contacto con la realidad, la que puede darse después de días o incluso semanas del consumo pudiendo durar semanas o meses. Se sufren alucinaciones sensoriales, que pueden ser visuales, auditivas, olfatorias o cutáneas.

En todas sus etapas los riesgos para la conducción son altos y evidentes. Entre los efectos físicos destacan: falta de coordinación, mareos, dilatación de las pupilas, temblores, náuseas y/o vómitos.

Éxtasis

El consumo de éxtasis puede generar las siguientes manifestaciones:

- Períodos de mayor **sensibilidad a la luz**, por lo tanto **mayor tendencia a los deslumbramientos**.
- Ilusiones ópticas, como **flashes en la periferia del campo visual**, lo que podría ocasionar la acción de maniobras evasivas bruscas y peligrosas.
- Episodios de **visión borrosa**.
- **Dificultad para mantener la concentración**.
- Episodios de **depresión o ansiedad**.
- Una vez que desaparecen los síntomas, períodos de **agotamiento físico y mental**.

Tablas resumen

| EFFECTOS FISIOLÓGICOS | MARIHUANA | COCAÍNA | ÉXTASIS | PASTA BASE |
|--------------------------------------|-----------|---------|---------|------------|
| Dificultad de atención. | ● | ● | ● | ● |
| Alteración sensorial. | ● | ● | ● | ● |
| Alteración motora. | ● | ● | ● | ● |
| Impulsividad. | | ● | ● | ● |
| Alteración velocidad de pensamiento. | ● | ● | ● | ● |
| Afecciones cardíacas. | ● | ● | ● | ● |

| MANIFESTACIONES EN LA CONDUCCIÓN | MARIHUANA | COCAÍNA | ÉXTASIS | PASTA BASE |
|---|-----------|---------|---------|------------|
| Dificultad para calcular distancias. | ● | ● | ● | ● |
| Distracciones al volante por falta de concentración. | ● | ● | ● | ● |
| Aumento en el tiempo de reacción. | ● | | | |
| Pánico durante la conducción. | | | ● | |
| Alteración de la percepción del entorno. | ● | ● | ● | ● |
| Comportamiento más competitivo o agresivo con las demás personas conductoras. | | ● | ● | ● |
| Impulsividad para enfrentar imprevistos. | | ● | ● | ● |

Si has consumido cualquier droga, no conduzcas. Debes recordar que todo consumo implica un riesgo en la conducción. Esperar que los efectos desaparezcan o disminuyan no es una garantía para volver a conducir de forma segura.

Enfermedades que pueden afectar a la conducción

Conducir un vehículo con seguridad requiere de toda nuestra concentración y de poder reaccionar adecuadamente ante situaciones de riesgo, por lo que es necesario que nuestras capacidades estén en buen estado.

Cada día existe mayor conciencia social de los riesgos que conlleva conducir bajo los efectos del alcohol o de las drogas, sin embargo se desconoce la **inseguridad de conducir bajo los efectos de muchos medicamentos y los riesgos que puede tener una determinada enfermedad a la hora de conducir un vehículo.**

No todas las enfermedades implican los mismos riesgos para la conducción, por ejemplo, los **trastornos neurológicos** son los que tienen mayor riesgo de ocurrencia de siniestros, seguidos de **adicciones a medicamentos** (de forma similar a la adicción a drogas) y la **diabetes**. Otras patologías que revisten riesgos en la conducción son las enfermedades cardiovasculares, problemas en el sistema motor, artritis, dificultades para escuchar y algunos problemas de visión.

Si no te sientes bien, no conduzcas.

Ten presente que al iniciar un proceso de otorgamiento de Licencia de Conducir, se te realizará un examen médico donde se evaluarán las enfermedades y/o condiciones que pueden afectar a la conducción. La o el médico evaluador podrá requerir un informe de un médico especialista para contar con mayor información respecto a tu caso y así, poder aprobar o rechazar el examen médico.

Si tienes alguna enfermedad de base o la desarrollas una vez otorgada tu Licencia de Conducir, es tu responsabilidad preguntar al médico tratante acerca de las consecuencias y riesgos de conducir. Esto te permitirá tomar las precauciones necesarias para evitar sufrir un siniestro. De la misma manera, si ingieres medicamentos por prescripción médica, debes informarte sobre los posibles efectos de estos en la conducción.

En el caso de tener una enfermedad crónica, puedes disminuir el riesgo de sufrir un siniestro si llevas a cabo las siguientes acciones:

- Conocer bien tu enfermedad.
- Conocer los efectos secundarios de los medicamentos que consumes.
- Reconocer los síntomas de una crisis y saber cómo actuar.
- Evitar situaciones que puedan desencadenar una crisis.
- Evitar conducir durante una crisis o en fase aguda de la enfermedad.
- No modificar ni abandonar el tratamiento sin prescripción médica.
- No consumir alcohol mientras consumes medicamentos.
- Consultar con un médico los riesgos de tu patología para una conducción segura.

Enfermedades que pueden afectar a la conducción

| ENFERMEDADES CON MAYOR RIESGO DE AFECTAR NUESTRAS CAPACIDADES PARA CONDUCIR UN VEHÍCULO | | |
|---|------------------------------------|--|
| TIPO DE ENFERMEDAD | ENFERMEDAD | POSIBLES RIESGOS PARA EL TRÁNSITO* |
| Enfermedades Cardíacas | Hipertensión arterial | Mareos; pérdida repentina de conciencia. |
| | Arritmia | Pérdida de atención. |
| | Angina de pecho | Pérdida de concentración. |
| | Infarto | Se aconseja conducir luego de 3 meses después del evento. |
| | Insuficiencia cardíaca | Falta de concentración; somnolencia. |
| Enfermedades Respiratorias | Rinitis alérgica | Pérdida de atención; pérdida de concentración; menor coordinación visual; irritación ocular. |
| | Gripe/Resfriado común | Pérdida de atención; pérdida de concentración; somnolencia. |
| | Asma bronquial | Pérdida de atención; dificultad de movimientos. |
| | Bronquitis crónica | Pérdida de atención. |
| | Apnea obstructiva del sueño | Pérdida de atención; somnolencia. |
| Enfermedades Neurológicas y Trastornos Mentales | Demencias (Alzheimer) | Deficiencias cognitivas graves; desorientación. |
| | Epilepsia | Pérdida de concentración; descoordinación de movimientos; posibilidad de ataques repentinos. |
| | Depresión | Distracciones (ensimismamiento); somnolencia; lentitud de movimientos; comportamiento errático o imprevisible. |
| | Trastornos de ansiedad | Impulsividad; pérdida de concentración; pérdida de atención; agresividad. |

* Principalmente en fase sintomática y sin el debido tratamiento.

Además de las enfermedades expuestas en la tabla anterior, existen otras alteraciones en nuestro organismo que influyen en una conducción segura. A continuación, revisaremos alguna de ellas.

Alergias Respiratorias

Los síntomas más frecuentes de una alergia respiratoria, son muy similares a los de un resfrío común: necesidad constante de sonarse la nariz, ojos llorosos, visión borrosa, estornudos, fatiga y dolores de cabeza, entre otros, son tan cotidianos que no se percibe lo peligroso que pueden ser a la hora de conducir.

Hay antecedentes de que algunos de estos síntomas podrían llegar a producir errores en el cálculo de las distancias y una menor capacidad para mantener la concentración en el tránsito. Además, **los antihistamínicos** ingeridos habitualmente para aliviar estos síntomas, pueden **provocar una mayor somnolencia al volante**.

Es importante saber que esta enfermedad puede afectar gravemente la seguridad al conducir. En un viaje por carretera circulando a 90 km/h, durante un estornudo de un segundo de duración, el vehículo recorre unos 25 metros sin que se pueda prestar atención a las condiciones de la vía.

CONSEJOS ÚTILES PARA PERSONAS CONDUCTORAS ALÉRGICAS:

- Intentar no abrir las ventanas durante la conducción, las corrientes de aire pueden aumentar las crisis, ya que contienen polen.
- Cuidado con el uso de aire acondicionado, la inhalación directa de este, podría provocar crisis alérgicas.
- Mantener limpios los conductos de ventilación y el interior del vehículo, hacer limpiezas con frecuencia, en particular si transportas animales.
- Usar lentes de sol, ya que protegen los ojos de alérgenos.
- Intentar no realizar viajes demasiado largos bajo el efecto de algún medicamento, de no ser posible, consultar a un médico la posibilidad de variarlos o de retrasar la dosis.
- Evitar conducir al amanecer y por zonas húmedas, ya que en ambos casos se producen grandes concentraciones de polen.
- No automedicarse, consultar siempre a un médico. Los consejos de amigos y familiares pueden no recomendar el medicamento más adecuado.

Estrés

El estrés es un mecanismo de defensa del organismo ante situaciones amenazantes o que demandan un gran esfuerzo.

En este sentido, las reacciones de estrés pueden ayudar a superar determinadas situaciones adversas, sin embargo, si la situación se mantiene durante mucho tiempo pueden sufrirse **trastornos de sueño, ansiedad, problemas digestivos e incluso infartos**.

El estrés implica que el agotamiento mental se convierta en angustia provocando reacciones incorrectas. En lugar de concentrar las fuerzas en la solución de un problema difícil, el estrés empeora la conducta orientada a la solución del problema. No obstante, es importante recordar que no todo el estrés tiene que ser necesariamente negativo. Por el contrario, cierto grado de estrés puede contribuir a mejorar el rendimiento.

La influencia negativa de un grado demasiado alto de estrés radica en que la persona conductora puede tener **reacciones impulsivas y/o reducir su campo de atención**, aferrándose a ciertos pensamientos o acciones. Entonces, la persona se ve afectada por cierta rigidez cerebral y muscular.

Otra reacción de la persona conductora, que se desencadena a causa del estrés, es el darse por vencida ante ciertas situaciones. La sensación de fracaso se convierte inconscientemente en el sentimiento dominante y la persona se muestra pasiva y, en el peor de los casos, alejada de sí misma y contemplando el desarrollo de los acontecimientos como si fuera una espectadora.

También existe la posibilidad de que una persona bajo estrés pueda tener reacciones de **pánico**. Los sentimientos se apoderan de ella, efectuando una serie de acciones innecesarias o simplemente inadecuadas. Una persona conductora dominada por el pánico no tiene posibilidad de resolver por sí misma la situación. Todos estos estados son de alto riesgo en la conducción.

Siempre debes evitar conducir cuando presentas síntomas de estrés, así como también debes tratar de no llegar a situaciones de estrés mientras conduces.

Depresión

La depresión es una enfermedad muy frecuente en nuestra sociedad. Su principal característica es sufrir una alteración del estado de ánimo que trae como consecuencia episodios de apatía, tristeza, decaimiento y falta de energía, entre otros. En caso de sospechar que estás padeciendo de una depresión, debes acudir a un especialista a la brevedad, de forma que este determine la terapia a seguir.

La depresión influye sobre las capacidades para conducir un vehículo:

- Los cambios de estado de ánimo provocan que la persona conductora esté sumergida en sus pensamientos y no en las condiciones del tránsito.
- No existe la misma preocupación por parte de la persona conductora de buscar información del entorno, por lo que podría demorar en detectar situaciones de riesgo, como una persona que ingresa a la calzada.
- La depresión conlleva mayor probabilidad de sufrir estados de somnolencia y de fatiga, por lo que no se recomienda conducir de noche, ni durante mucho tiempo, ni en entornos monótonos.
- Una persona con depresión puede alterarse con facilidad ante algunas circunstancias y reaccionar de forma impulsiva o desproporcionada ante las demás personas usuarias de la vía.
- La depresión produce inseguridad, lo que facilita cometer errores o comportarse de forma inesperada al conducir.
- El uso de algunos medicamentos para tratar la depresión pueden afectar la capacidad para conducir.
- La presencia de ideas suicidas puede inducir a la persona a provocar un siniestro de tránsito.

Medicamentos que pueden afectar a la conducción

Existen ciertos medicamentos que alteran las capacidades para conducir de forma segura, por esto, en caso de que estés tomando alguno, es importante que consultes a un profesional sobre los efectos que podría ocasionarte.

Conozcamos los efectos de algunos medicamentos de uso extendido en la población:

Antihistamínicos

De uso común y extendido para el tratamiento de alergias, existen de diversos tipos, pero algunos de ellos tienen efectos secundarios que resultan especialmente peligrosos para la conducción.

Se ha comprobado que el riesgo de **conducir bajo los efectos de algunos de estos medicamentos es equivalente al riesgo de conducir con una tasa de alcohol en la sangre de 0,5 g/l a 0,8 g/l**, esto es, conducir bajo la influencia del alcohol.

Hoy existen antihistamínicos que no producen somnolencia, por lo tanto, son más seguros para la conducción.

Nunca consumas antihistamínicos mezclados con alcohol o con otros medicamentos, ya que podrían producir otros efectos no deseados.

Psicofármacos

Son aquellos medicamentos usados para el tratamiento de enfermedades mentales, tales como depresión, ansiedad o trastornos del sueño. Muchos de ellos pueden alterar las capacidades para una conducción segura.

Existen distintos tipos de psicofármacos:

- **Ansiolíticos, sedantes e hipnóticos:** se usan para aliviar síntomas de ansiedad, disminución de estados de activación elevada e inducción de sueño, como los somníferos y sedantes que reducen el estado de vigilia.
- **Antidepresivos:** se usan principalmente en el tratamiento de la depresión.
- **Neurolepticos o antipsicóticos:** se usan en el tratamiento de trastornos de tipo psicótico, como la esquizofrenia. Pueden provocar sueño e hipotensión.
- **Psicoestimulantes:** tienen un efecto activador sobre el sistema nervioso central y sobre las funciones psíquicas. Por ejemplo, existen algunos tipos de anfetaminas que generan una efímera y fuerte sensación de autoconfianza.

Algunos de estos medicamentos generan efectos tan fuertes en el organismo que, en algunos países se prohíbe conducir mientras se consumen.

Algunos medicamentos disminuyen la atención y aumentan el tiempo de reacción al conducir.

Cuando vayas a consumir medicamentos, en especial los antes mencionados, debes consultar al médico sobre los posibles riesgos para la conducción, de forma tal de que puedas adoptar los cuidados necesarios.

Tabla sobre los efectos que provocan ciertos medicamentos

| SI ESTAS EN TRATAMIENTO PARA: | TE MEDICAS CON: | PODRÍAS SENTIR: | | | | | OTROS EFECTOS |
|--|-------------------------------------|-----------------|---------|-------|--------------|---------------|---------------------------------|
| | | SUEÑO | EUFORIA | MAREO | HIPERTENSIÓN | VISIÓN BORROS | |
| Los dolores | Analgésicos | ● | ● | ● | | | |
| | Analgésicos narcóticos | ● | ● | ● | | | |
| Dormir y para los nervios | Ansiolíticos e hipnóticos | ● | | | | | |
| | Antidepresivos | ● | | ● | ● | ● | Alteraciones de la coordinación |
| | Antipsicóticos | ● | | | ● | ● | Fatiga |
| | Psicoestimulantes | | ● | | | | Discinesia |
| La diabetes | Antidiabéticos | | | | | | Nerviosismo/temblor |
| Los resfriados, la tos y los bronquios | Antitusivos | ● | | | | | Hipoglucemia |
| | Antihistamínicos | ● | | | | ● | |
| | Antiinfecciosos | | | | | | Ansiedad/insomnio |
| La circulación | Anticoagulantes y antiagregantes | | | | | | |
| La circulación y la tensión | Vasodilatadores e antihipertensivos | | | ● | ● | | |
| Otros | Anticolinérgicos | | | | | ● | Confusión |
| | Anticonvulsivantes | ● | | ● | | ● | Ataxia |
| | Antiparkinsonianos | | | | ● | ● | Confusión/reducción de reflejos |

Cansancio, sueño y fatiga

Datos a nivel internacional revelan que entre el 15 y el 30% del total de los siniestros de tránsito ocurre porque el factor sueño está asociado directa o indirectamente, y muchos de ellos tienen consecuencias graves.

El cansancio es una causa importante de siniestros de tránsito, principalmente de los que se registran en carreteras.

Normalmente, se piensa que los siniestros por sueño son causados por personas conductoras que se quedaron dormidas al volante, lo cual no siempre es correcto. Los riesgos de tener un siniestro por somnolencia aparecen mucho antes.

Otra creencia popular es creer que el sueño sólo aparece de noche, cuando el sueño puede aparecer en el día por muchas causas.

Efectos del cansancio y del sueño en la conducción

La persona conductora tiene una gran responsabilidad cuando siente que el cansancio va apareciendo. Los efectos de cansancio o sueño en la conducción, se muestran de la siguiente manera:

- **Aumenta el tiempo de reacción.** Esto explica siniestros como colisiones por alcance, cuando el vehículo de adelante frena y no se alcanza a frenar a tiempo.
- **Aumenta el número de distracciones al volante,** ya que la somnolencia dificulta la concentración en el tránsito y las distracciones aparecen con mayor facilidad. Esto es especialmente peligroso cuando se conduce en un entorno monótono y con poco tráfico.
- **La capacidad para tomar decisiones al volante y el juicio se alteran.** Con sueño las personas demoran más en tomar una decisión, aumentando la probabilidad de participar en una situación de riesgo. El sueño contribuye también a que se cometan muchos más errores al conducir, sobre todo cuando se necesite responder con rapidez ante una situación complicada como acceder a una autopista o carretera. El cansancio y el sueño incrementan los errores en la estimación de velocidades.
- **La coordinación psicomotriz empeora y la movilidad de la persona conductora se altera.** Los músculos se relajan ocasionando movimientos más lentos y menos precisos. Existe la tendencia de hacer movimientos de forma automática, lo que puede derivar en maniobras realizadas sin pensar y no necesariamente adecuadas a la situación del tránsito. Por ejemplo, atravesar un cruce semaforizado sin asegurarse de tener luz verde.

Pueden presentarse microsueños, que son períodos de algunos segundos en que la persona conductora, sin darse cuenta, se queda ligeramente dormida y totalmente ajena a lo que ocurre a su alrededor. Normalmente la persona conductora no tiene conciencia de haberse dormido, ni siquiera cuando despierta; los microsueños pasan absolutamente desapercibidos. Numerosos siniestros se producen a consecuencia de estos.

La percepción del entorno se altera. Con sueño la visión se vuelve borrosa, resulta más difícil enfocar la vista y puede aparecer una fatiga ocular. Es más fácil sufrir un deslumbramiento cuando otro vehículo lleva luces altas cuando se tiene sueño.

Se producen cambios en el comportamiento. Con sueño, una persona conductora puede ponerse inquieta o puede volverse más hostil con las demás personas usuarias de la vía. Es posible aceptar un mayor nivel de riesgo, como por ejemplo aumentar la velocidad, en especial cuando se está más cerca del destino y ansiosa por llegar.

El cansancio puede presentarse por distintas razones. Tratándose de la conducción de un vehículo, la causa más corriente es quizás una combinación de esfuerzo físico y monotonía. Conducir durante largo rato exige cierto trabajo muscular, la conducción se hace pesada para los ojos y los diferentes ruidos contribuyen al cansancio. Que la persona permanezca sentada todo el tiempo empeora la circulación de la sangre, ya que hay menor oxigenación de esta.

Diferentes fases de cansancio

La primera señal de cansancio se manifiesta con una falta de interés frente a los estímulos y cierta sensación de pereza ante la actividad intelectual. En esta fase inicial se presencian los primeros bostezos.

No es extraño que la persona conductora tenga la boca seca y empiece a sentir frío. Esta última sensación es traicionera, ya que se deseará aumentar la temperatura interior del vehículo, lo que provocará mayor somnolencia. Los bostezos son más frecuentes y son cada vez más profundos. Los párpados comienzan a cerrarse. La velocidad de conducción se hace irregular y la persona se puede desorientar.

En las fases finales, los músculos de la nuca se relajan, lo que provoca movimientos involuntarios de la cabeza. Las ganas de dormirse son demasiado fuertes y el sueño no puede dominarse ni con el máximo esfuerzo de voluntad.

Como podrás notar, debes detenerte para descansar mucho antes de experimentar los síntomas descritos. A veces es necesario pausar el viaje para estirar las piernas, tomar aire fresco o dormir unas horas. **¡Nunca permitas que tu apuro sea tanto como para arriesgar tu vida y la de las demás personas!**

Si en alguna ocasión comienzas a sentir cansancio al ir conduciendo, mientras buscas un lugar para detenerte, asegúrate de que entre aire fresco a tu vehículo.

Factores que favorecen la aparición de sueño

Entre las situaciones más comunes que pueden favorecer la aparición de somnolencia están:

- **El momento del día.** La madrugada, especialmente entre las 3 y las 5 horas, y las primeras horas de la tarde, entre las 14 y las 16 horas, son especialmente favorables para la aparición de somnolencia, aunque hayas dormido lo suficiente.
- **Dormir menos horas que las habituales.** Cada persona sabe cuántas horas necesita para levantarse descansada, poder estar despejada y activa. Puedes sentir mucha somnolencia después de dormir poco, especialmente si duermes menos de la mitad de las horas que necesitas. Si duermes una o dos horas menos, en pocos días experimentarás una gran somnolencia.

- **Cambiar las horas habituales de sueño.** Mientras más horas seguidas esté despierta una persona, más difícil le será resistirse al sueño. Este aparece con mucha facilidad a la hora en que se acostumbra ir a dormir y, más tarde, el sueño será aún mayor. Evita conducir en estas condiciones, ya que el riesgo de siniestro será aún mayor.

Las personas que trabajan en turnos cambiantes, como personal de salud o de servicios de emergencia, que varían con frecuencia los períodos y la cantidad de horas dedicadas al sueño, suelen experimentar períodos de fuerte somnolencia mientras están despiertas.

- **La calidad del sueño.** Si el sueño no es reparador, a la mañana siguiente la persona estará cansada y somnolienta, por lo que no se encontrará en óptimas condiciones para conducir.

También puede ocurrir que tenga el sueño ligero y, al no alcanzar las fases más profundas, no descansará lo suficiente. Así, aunque no despierte durante la noche, al día siguiente puede sufrir de una fuerte somnolencia.

- **El tránsito monótono.** Conducir de noche por una carretera recta y sin tráfico, durante muchos kilómetros, favorece la somnolencia. En cambio en vías en las que se experimentan cambios constantes de entorno, como las urbanas con mucho tráfico, es más fácil que la persona se mantenga activa y despejada.
- **El consumo de sustancias sedantes.** El alcohol o algunos medicamentos, pueden favorecer la aparición de sueño. Lo mismo puede ocurrir al consumir una comida abundante. Evítalas si vas a conducir.
- **El consumo de sustancias estimulantes.** El café, té, hierba mate y las bebidas energéticas pueden resultar útiles en el momento inmediato y en algunas situaciones, sin embargo cuando cesa su efecto, se puede producir un **efecto rebote**, es decir, el sueño aparecerá repentinamente.
- **Los trastornos de sueño**, como el insomnio, pueden provocar una fuerte somnolencia en el día, la que influye muy negativamente en la Seguridad Vial.

Las pocas horas o la mala calidad del sueño, el consumo de medicamentos con efecto sedante o la monotonía al volante, **no afectan a todas las personas de la misma manera.**

Fatiga al volante

La fatiga es cansancio extremo del cuerpo o la mente, la cual puede provocar efectos adversos como somnolencia e incomodidad en general. Además, la fatiga es una de las causas más frecuentes de siniestros de tránsito, especialmente entre las personas conductoras profesionales.

La fatiga y la somnolencia son dos fenómenos que suelen aparecer juntos con mucha frecuencia: una persona que conduce cansada genera somnolencia y, si conduce somnolienta favorece la aparición y la intensidad de la fatiga.

Los efectos de la fatiga más riesgosos para la conducción

- La **capacidad de mantener la atención en el entorno** se ve alterada dificultando la concentración en el tránsito, lo que favorece las distracciones.
- **Alteración de sensaciones y de percepciones**, como:
 - Visión borrosa que impide percibir el entorno de forma adecuada.

- Disminución de la sensibilidad auditiva, lo que afecta la percepción adecuada de sonidos del entorno.
- Posibilidad de experimentar reacciones bruscas y desproporcionadas ante sonidos repentinos, como frenar de forma brusca al escuchar una bocina.
- Sensaciones de pesadez, dolor de nuca y espalda, migrañas, calambres y otras sensaciones molestas o desagradables.

■ Alteraciones de movimientos:

- Serán más lentos e imprecisos.
- También disminuye el número de maniobras realizadas, por ejemplo, se corregirá la trayectoria menos veces.
- Aparecen movimientos indicadores de fatiga: cambios de postura frecuentes, estiramientos, bostezos, constantes acomodados en el asiento, movimientos de las manos (como rascarse) o las llamadas conductas lúdicas (como cantar o silbar).

■ Alteraciones de comportamiento:

- Es posible comenzar a conducir de forma automática y más pasiva. Por ejemplo, prestando menos atención al entorno.
- Es usual asumir mayores riesgos al volante.
- Es posible que la persona esté más nerviosa o irritable, lo que aumenta conductas hostiles o agresivas hacia los demás.

■ Alteraciones de la toma de decisiones de la persona conductora:

- La cantidad y calidad de información que se recoge del entorno disminuye, lo que facilita malinterpretar situaciones o comportamientos de las demás personas.
- El razonamiento de quien conduce estará gravemente afectado y probablemente las decisiones que tome no serán las más adecuadas o las más seguras.
- El tiempo de reacción se incrementará.

Situaciones que pueden favorecer la aparición de la fatiga al volante

La aparición de la fatiga al volante es cuestión de tiempo, por tanto, si conduces durante largo tiempo, tarde o temprano, sentirás sus síntomas.

Por lo anterior, es importante saber qué **circunstancias favorecen su aparición y aumentan su intensidad:**

■ Circunstancias en la vía y su entorno:

- Circular por una vía con mucho tráfico, ya que exige un aumento de la concentración.
- Conducir por una vía con el pavimento en mal estado, ya que la conducción es más incómoda por las vibraciones del vehículo, entre otras situaciones.
- Conducir por un camino no conocido, ya que obliga a prestar atención durante todo el recorrido.

- Conducir de noche o con condiciones climatológicas que no favorecen a la conducción (por ejemplo, lluvia, niebla o nieve), ya que la conducción se hace más difícil exigiendo mayor atención.

- **Circunstancias en el vehículo:**

- Mala ventilación o altas temperaturas al interior del vehículo.
- Circular en un vehículo en mal estado vuelve la conducción incómoda, como por ejemplo, problemas de suspensión o de dirección.
- Un diseño poco ergonómico del asiento o de otros elementos interiores del vehículo, también vuelve la conducción incómoda y la dificulta.

- **Circunstancias de la persona conductora:**

- Conducir mucho tiempo seguido sin descansar o descansando de forma inadecuada, es la principal causa de fatiga al volante.
- Mantener una velocidad excesiva durante mucho tiempo.
- Alteraciones previas del estado de la persona conductora, como por ejemplo conducir con sueño, sintiéndose enferma o bajo los efectos del alcohol o drogas.
- Cambiar los hábitos normales de conducción, por ejemplo, conducir de noche cuando sólo se tiene costumbre de conducir de día.
- Ser una persona conductora sin experiencia, ya que, al no haber automatizado muchos de los procesos necesarios, se necesita más concentración.
- Mantener posturas inadecuadas en el asiento que hagan incómoda y difícil la conducción.

CONSEJOS EN CASO DE FATIGA O CANSANCIO EN LA CONDUCCIÓN:

- Si sientes cansancio o sueño al ir conduciendo, lo mejor es que te detengas a descansar en un lugar adecuado y dormir; 20 o 30 minutos de sueño son suficientes en la mayoría de los casos. Si continúas conduciendo en esas condiciones, el riesgo de sufrir un siniestro aumentará.
- En viajes largos, descansa al menos 20 a 30 minutos cada 2 horas o 200 kilómetros de conducción, como máximo.

- Pon atención a la aparición de los síntomas de sueño o de fatiga que se han expuesto anteriormente. Si tienes dudas siempre será más seguro parar y descansar un poco.

Evitar las circunstancias que favorecen la aparición de fatiga, o aumentar el número de descansos, podrá garantizar tu seguridad y la de las demás personas.

