



ESTRÉS Y AGRESIVIDAD



Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado el modelo de Empresa Saludable de AENOR, que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.

“Movilidad segura y responsable” es uno de los proyectos incluidos en el marco de Empresa Saludable y contempla como un factor de riesgo importante las distracciones al volante. El objetivo de Unión de Mutuas es identificar los factores de riesgo durante los desplazamientos realizados por motivos de trabajo, para posteriormente sensibilizar en hábitos y conductas seguras (tanto al volante como a pie), que pueden reducir el riesgo de accidente.



CONCEPTOS

que
debemos conocer

QUÉ ES EL ESTRÉS

ESTRATEGIA de COMBATE

Podríamos decir que es la reacción del organismo ante situaciones nuevas o adversas que nos crean tensión: un examen, una competición deportiva, una discusión familiar..., pero también puede provocarnos estrés cualquier cosa que nos haga salir de la rutina. Las causas son distintas para cada persona, pero las reacciones son muy parecidas para todos: **nerviosismo** (a veces visible y a veces no) y resistencia ante la nueva situación, que dan lugar a **cansancio, fatiga, desánimo...**



Conducir tranquilo es la mejor receta para evitar accidentes. Evitar los peligros del estrés te ayudará a ser un conductor seguro.

- Casi el **80%** de los conductores padece estrés al volante.
- El estrés provoca **nerviosismo, irritabilidad y dificultades para la concentración** y la atención.



ESTRATEGIA PARA COMBATIR EL ESTRÉS



Se basa en tres puntos:

1. Reconocer los síntomas.

Estos son los signos fisiológicos más evidentes de una persona estresada; si los reconoces, es hora de tomar medidas:

- > Tensión muscular.
- > Respiración acelerada.
- > Aumento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea.
- > Sequedad en la boca.
- > Manos frías o sudorosas.
- > Dolor de cabeza.

2. Detectar la causa.

3. Tratar de eliminar la causa o aceptar la situación.

Saber reconocer que estás estresado es relativamente sencillo. Saber la causa parece fácil, pero no siempre lo es. Muchas veces te levantas nervioso de la cama sin motivo aparente, hasta que recuerdas que tienes una reunión o una cita importante.

No siempre es fácil eliminar las causas del estrés, pero se puede intentar: si estás estresado porque tienes que hacer un trabajo muy importante, ponte manos a la obra y el nerviosismo desaparecerá; o si te has quedado en el paro, piensa que hay cosas peores, mucho peores. En todo caso, los hábitos de vida saludables (no fumar y/o beber alcohol; no tomar drogas; la práctica de ejercicio moderado; una alimentación equilibrada...) te ayudarán, y mucho, para llevar una vida relajada.

El estrés es acumulativo. Los problemas laborales, afectivos, personales, etc., se suman unos a otros, y aunque hay cosas que no podemos controlar, sí podemos usar nuestra inteligencia para superarlas: si sales de fiesta por la noche no planees madrugar para una cita importante por la mañana, comer con unos amigos a 100 km. de distancia y quedar por la tarde para entrenar.



LAS ALTERNATIVAS

Si estás estresado y tienes que viajar tendrás que elegir:



1. No conducir. Elige entre ir en transporte público o buscar a un buen amigo que haga de chófer para ti.



2. Eliminar el estrés. Pero, ¡ojo! no vale atiborrarse de tranquilizantes, sería peor el remedio que la enfermedad.



No hay una tercera vía. Conducir "solo un poquito" estresado no es verdaderamente una opción segura ni para ti, ni para los demás.

CONSEJOS



- ▶ **Planifica cada viaje dándote más tiempo del estimado** necesario para ese recorrido. De esta manera evitarás la ansiedad frente a demoras e inconvenientes en el camino.
- ▶ Disminuye la velocidad y adécala a las circunstancias de la vía, del flujo de tráfico, condiciones climatológicas, etc. Está comprobado que a mayor velocidad de circulación, mayor tensión. **MEJOR LLEGAR TARDE QUE NO LLEGAR.**
- ▶ **Acepta las circunstancias del tráfico.** Esto significa que frente a un embotellamiento, obstrucción, semáforos mal coordinados, flujo de tráfico ralentizado, hay que procurar calmarse y no intentar forzar la velocidad de marcha apurando a los otros, violando normas o zigzagueando; piensa que la salud y la seguridad están en juego. Si es necesario realiza ejercicios respiratorios de relajación por medio de inspiración profunda con exhalación lenta. Puede ayudarte escuchar una música agradable y relajante.
- ▶ **Frente a un conductor torpe, lento y/o agresivo no te alteres.** Procura evitarlo, según el caso, cediéndole el paso, o sobrepasándolo con precaución y pon distancia. Piensa que tu salud y seguridad son tu prioridad.
- ▶ **Evita discutir** con los acompañantes de viaje sobre temas conflictivos.
- ▶ **No atiendas el teléfono móvil** mientras conduces.
- ▶ **Respetar las horas o tiempos de descanso.**



Unión de Mutuas, mutua colaboradora con la Seguridad Social n.º 267, es una entidad sin ánimo de lucro, que colabora en la gestión de la Seguridad Social conforme a lo establecido en la legislación vigente, prestando sus servicios a sus empresas asociadas, trabajadores por cuenta propia adheridos y trabajadores por cuenta ajena protegidos.

La Mutua dispone de un sistema integral de gestión certificado que garantiza la excelencia en la prestación del servicio, tal y como avalan los altos índices de satisfacción de nuestros grupos de interés.

información
www.uniondemutuas.es



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

