

Estrés al volante

El estrés como factor de riesgo en la seguridad vial laboral

Cada día miles de personas se desplazan para ir o volver del trabajo (in itinere) o por el propio desarrollo del mismo (en misión), utilizando vehículos como el coche, la moto, la bicicleta o, los tan actuales vehículos de movilidad personal (VMP) como los patinetes. Los desplazamientos por motivos laborales suponen un importante volumen de tráfico en las carreteras y, por tanto, un aumento del riesgo de sufrir un accidente de circulación si no se toman las medidas de precaución adecuadas.

A pesar de las múltiples y numerosas campañas realizadas por las diferentes instituciones, organismos y empresas, los accidentes de tráfico siguen siendo una causa de gran sufrimiento para las personas y un motivo de bajas para las empresas.

Esta situación evidencia la necesidad de seguir trabajando en la prevención de accidentes de tráfico en el ámbito laboral, mediante la sensibilización y la concienciación, con el fin de contribuir a adoptar las medidas necesarias.

Según datos de la Dirección General de Tráfico, en 2019 y por cuarto año consecutivo, **las distracciones fueron la primera causa de los accidentes mortales de tráfico**. Concretamente, en 2019, la distracción apareció como factor concurrente en un 28% de los accidentes con víctimas mortales, con 359 fallecidos.

Hay diversos **factores que pueden provocar distracciones durante la conducción**: fumar durante la conducción, el sueño y la fatiga, el uso de radio/GPS,...pero, y **¿el estrés?** ¿Nos afecta durante la conducción? ¿Puede ser otro factor de riesgo?

El **estrés** es una reacción fisiológica de nuestro organismo en la que entran en juego diversos mecanismos de defensa para hacer frente a una situación que se percibe como una amenaza. Para enfrentarse a ella, el organismo reacciona liberando una serie de hormonas (adrenalina y cortisol).

La respuesta de estrés permite adaptarnos, luchando o huyendo, frente a una expectativa de peligro. Es decir, el estrés no es ninguna enfermedad en sí mismo, sino una respuesta adaptativa del organismo. El problema aparece cuando la respuesta de lucha o huida no es adecuada al estímulo, o las exigencias superan a los recursos y capacidades. De ahí pueden derivarse trastornos psíquicos, físicos y conductuales. La buena noticia es que este proceso se puede controlar con un estilo de vida equilibrado y organizado.



Estrés al volante

El estrés como factor de riesgo en la seguridad vial laboral

Según especifica la DGT en el documento: **“Otros factores de riesgo: el estrés”**, como conductores no somos ajenos al estrés.

La relación que existe entre el estrés y la conducción de vehículos es doble:

- Por un lado, el estrés que sufres por tus circunstancias vitales (entorno social, familiar y laboral) va a influir en tu forma de conducir, repercutiendo directamente sobre las tasas de accidentabilidad.
- Pero además, el propio sistema de tráfico contiene muchos elementos que son una fuente de estrés en sí mismo, como por ejemplo, los atascos de camino al trabajo.

De forma que, si por ejemplo te encuentras en un atasco o tienes mucha prisa, estás pensando en problemas personales, laborales, etc., puede desarrollarse una respuesta de estrés que aumente tu tensión arterial, tu tasa cardíaca y el tono muscular. Esto puede afectar a tu concentración, atención, tiempo de reacción e incluso puede llevarte a un comportamiento impulsivo o agresivo; por lo que representaría un gran riesgo para la seguridad vial.

El **estrés** es algo relativamente frecuente y preocupante, dado que puede **alterar las capacidades** necesarias para una conducción segura, no sólo cuando estamos al volante, sino también cuando nos desplazamos en bicicleta, en moto, en patinete o como peatón, pudiendo aumentar peligrosamente el riesgo de sufrir un accidente.

Además, **cada persona experimenta el estrés de distinta manera** y ante situaciones diferentes, dado que se produce cuando una persona percibe una situación como una amenaza, un desafío o algún tipo de pérdida o daño. Por lo tanto, se hace **necesario tener los recursos necesarios para afrontar las situaciones de estrés con las estrategias más adecuadas**.

¿Cómo podemos ayudarte desde Asepeyo?

En línea con todo lo anterior, en la plataforma e-learning de Asepeyo disponemos de la acción de información y sensibilización:

“**Entrenamiento para vencer el estrés**”, en la que se describe qué es el estrés y por qué se produce, aportando los recursos necesarios para aprender a gestionarlo de forma adecuada en los diferentes ámbitos de nuestra vida.

Todo ello, se complementa con el e-learning “**Seguridad**



Estrés al volante

El estrés como factor de riesgo en la seguridad vial laboral

vial” y todo el material complementario disponible en nuestra campaña “**Planes de movilidad una necesidad en la empresa**”.



Prevencción de riesgos laborales Riesgos

Guía para la elaboración e implantación de **Planes de Movilidad en la empresa**



Prevencción de riesgos laborales Riesgos

Recomendaciones prácticas para evitar **accidentes de circulación** (in itinere y en misión)



¡Por una conducción segura!

Estrés al volante
El estrés como factor de riesgo en la seguridad vial laboral



Asepeyo, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151

Plan de actividades
prevención de la
Seguridad Social 2021



SECRETARÍA GENERAL
DEL CASCO EMPRESARIAL
INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD SOCIAL
LA SEGURIDAD SOCIAL