

En Cuatro ruedas



IVÁN TORRES

unionred@launion.com.mx

¿Porqué uno se fatiga al manejar?

Segunda parte

Continuamos con la segunda parte de la edición anterior, donde les hablé de que una persona se puede fatigar al manejar por la mala postura, ya que cuando empezaron a manejar no les indicaron cuál es la posición correcta, por lo que la mayor parte del tiempo utilizan una que les genera un esfuerzo mayor.

Para continuar con este tema, quiero mencionarles que, aunque suene algo increíble, los cristales sucios del auto, manejar por periodos muy largos, no usar lentes para el sol o los lentes de receta, así como el tráfico, son los factores que influyen mucho para que el cuerpo se canse y por lo consiguiente se genere un estrés al conducir.

Se han realizado estudios que demuestran que en los últimos años el estrés ha ido en aumento, lo que ha generado un porcentaje mayor de accidentes viales.

Es por esto que quiero compartirles algo de lo que encontré en Internet y dice así: "El estrés incrementa al doble el riesgo de sufrir un accidente automovilístico, advierte Cesvi México, (Centro de Experimentación y Seguridad Vial) y asegura que los aspectos



emocionales juegan un papel de descontrol sobre las reacciones del conductor, por lo que manejar con estrés provoca falta de seguridad sobre el control del automóvil.

"El estrés puede ocasionar que el conductor

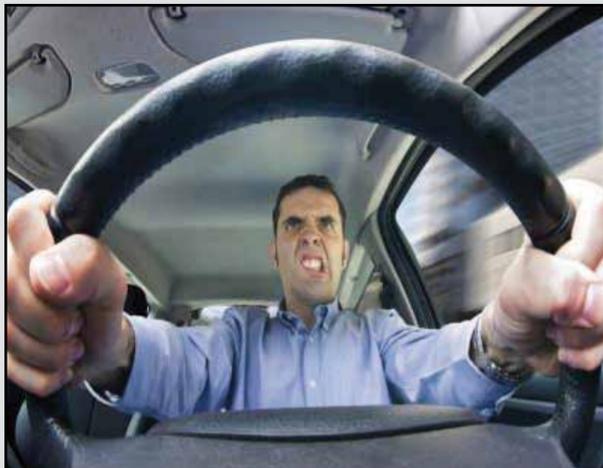
realice maniobras intrépidas o comportamientos inadecuados que pueden terminar en un accidente", indica este organismo".

Esto lo pueden encontrar en el siguiente link: [http://www.miambiente.com.mx/vida-](http://www.miambiente.com.mx/vida-sana1/aumentan-los-accidentes-por-el-estres-vial)

sana1/aumentan-los-accidentes-por-el-estres-vial

Es probable que uno llegue a pensar que algo supuestamente insignificante pueda generar tantos problemas, como por ejemplo lo de los cristales sucios.

Cuando los cristales están sucios, generan una mala visión al momento de conducir ya que la entrada de luz no es la correcta, porque el polvo, alguna mancha o los rayones que se generan cuando supuestamente se "limpia el cristal", impiden que la vista sea completa y por lo tanto el ojo se esfuerza más de lo que debería. Eso genera dolores de cabeza y cansancio. Lo mismo ocurre cuando no se utilizan lentes para el sol en las horas donde éste es más brillante; o si no utiliza lentes cuando se le han recetado. Por lo tanto, el control en el auto no será eficiente. Cuando el conductor maneja por largas horas, el cansancio será mayor, debido a que se requiere un tiempo para poder descansar y estirar las partes del cuerpo que cuando se maneja casi no tienen movimiento, lo que provocará sueño y por lo tanto menor control en el vehículo.



Cuando maneje, procure tener todos los cristales de su auto completamente limpios. De esta manera su visión será mejor y evitará que sus ojos sufran un sobre esfuerzo, aparte de que la entrada de luz será la correcta.

Si es posible trate de utilizar lentes para el sol entre las 11 de la mañana y las cuatro de la tarde, ya que en ese tiempo es cuando se afecta más la visión. Si puede, evite



manejar en ese lapso.

Si usted, por consejo médico, debe usar lentes, lo más recomendable es que los utilice siempre al manejar, ya que tendrá una mejor visión, su vista hará menor esfuerzo y por lo tanto su mente no se esforzará. En caso contrario, el esfuerzo de la vista le provocará incomodidad, dolores de cabeza y algún malestar en la espalda u otra parte del cuerpo.

Cuando maneje por periodos muy largos, ya sea dentro de la ciudad o en carretera, trate de bajar a descansar alrededor de 10 minutos por cada hora que conduce, ya que el cuerpo cuando no reposa sufre un periodo de irritabilidad y por lo tanto genera estrés, que también produce que las articulaciones y los tendones se contraigan y produzcan incómodos dolores musculares. Por lo tanto sus movimientos serán más torpes, lo que puede llegar a provocar algún accidente.

Manejar por periodos prolongados puede llegar a producir sueño, uno de los principales motivos por los cuales se producen accidentes.

Recuerde: cuando maneje trate de tomar todas las medidas de precaución posible, para evitar algún percance. Su vida y la de los suyos está de por medio.

Y ahora, solo por informarte, accede al servicio de asistencia jurídica al conductor de Legálitas completamente gratis por 3 meses. Incluye vigilancia de multas en el BOE y gestión profesional de los puntos!*

LEGÁLITAS

Nota: Para aplicar todos los consejos aquí mencionados se deben seguir las normas de seguridad que indica el manual del propietario y las advertencias que están indicadas en las etiquetas en los vehículos, además de las que dicte el sentido común.