



Las **retenciones de tráfico** no solo son una fuente de estrés y pérdida de tiempo; representan **uno de los escenarios con mayor riesgo de colisiones por alcance y alcances múltiples** (choques en cadena). En estas situaciones, la actitud del conductor/a y el mantenimiento de la atención son los factores determinantes para convertir un atasco en un entorno seguro o en un escenario de riesgo. A continuación te damos las pautas para actuar de forma correcta.

➔ **Antes de entrar en la retención: La fase de aviso**

La prevención comienza incluso antes de detener por completo el vehículo. **La gestión de la velocidad y la señalización son críticas.** Toma estas medidas:

- **Señalización de emergencia:** En cuanto detectes que la circulación se detiene o ralentiza bruscamente, activa las **luces de emergencia** (warnings). Esto avisa a los conductores que vienen detrás con poca visibilidad o distracciones.
- **Reducción progresiva:** Evita frenazos bruscos si el espacio lo permite. Utiliza el freno de manera intermitente para que la luz de freno sea más visible.



- **Distancia de seguridad previa:** Aumenta la distancia con el coche de delante antes de llegar al punto de detención total. Esto te otorga un "colchón" de seguridad en caso de que el vehículo que te sigue no frene a tiempo.

➔ **Comportamiento durante el atasco: Normas de oro**

- **La Distancia de Seguridad "de Escape".** Una vez dentro del flujo lento de tráfico, es vital no bajar la guardia. **No te pegues al parachoques del coche delantero.** La norma a seguir es clara: debes ver las ruedas traseras del coche de delante apoyadas en el asfalto. **¿Por qué?:** Si el coche de delante se avería o hay una emergencia, tendrás espacio para maniobrar y salir de la fila sin tener que dar marcha atrás. Además, minimiza el riesgo de ser empujado contra él si alguien te golpea por detrás.

- **El "Efecto Acordeón" y la Velocidad Constante.** Evita las aceleraciones fuertes seguidas de frenazos. Lo ideal es mantener una velocidad constante y lenta. **Beneficio:** Ayuda a disolver el atasco. Si todos mantuviéramos una velocidad constante sin detenernos del todo, la retención se absorbería mucho antes.

➔ **Maniobras prohibidas y riesgos comunes**

En un atasco, **la impaciencia suele derivar en conductas negligentes** que la DGT sanciona severamente, estas son las más frecuentes:

- **Uso del teléfono móvil:** Es el momento de mayor tentación. Recordemos que las distracciones son la primera causa de accidentes en retenciones.
- **Circular por el arcén:** Está estrictamente prohibido a menos que lo autorice un agente o sea por emergencia técnica del vehículo. El arcén debe estar libre para servicios de emergencia.
- **Cambios constantes de carril:** El "zig-zag" no ahorra tiempo significativo y multiplica por cuatro el riesgo de roces laterales y alcances. Mantén tu carril.
- **Salir del vehículo:** Nunca abandones el coche a menos que sea por una causa de fuerza mayor (incendio o avería grave). Un peatón en una carretera colapsada es extremadamente vulnerable.

➔ **Psicología del conductor: Control del estrés**

El estrés reduce la capacidad de reacción y aumenta la agresividad. Ten en cuenta esto:

- **Aceptación:** Una vez dentro del atasco, no puedes controlar la situación externa, solo tu reacción.
- **Climatización:** Mantén el habitáculo a una temperatura agradable (aprox. 21-23°C). El calor excesivo aumenta la fatiga y la irritabilidad.
- **Postura:** No te tenses sobre el volante. Relaja los hombros y mantén las manos en la posición de "las diez y diez".

➔ **El "Efecto Mirón": El peligro tras el atasco**

Muchos atascos se producen por un accidente en el sentido contrario. El "efecto mirón" consiste en reducir la velocidad para observar el incidente. **Riesgo:** Provoca nuevas retenciones y alcances en cadena en el sentido fluido. **Recomendación:** Mantén la vista en la carretera y la velocidad adecuada. No te distraigas con lo que ocurre fuera de tu calzada.



Recuerda: *La paciencia es tu mejor sistema de seguridad activa en una retención. Más vale llegar tarde que no llegar.*