

### El estrés durante la conducción en tiempos de COVID-19

Las preocupaciones y la ansiedad ante la COVID-19, han ido incrementándose considerablemente. Si **el estrés** ha sido y es un **problema muy frecuente** en nuestra sociedad, la situación actual de pandemia que está originando incertidumbre, miedo y sentimiento de vulnerabilidad, ha incrementado su incidencia, provocando malestar y alteraciones en nuestro sistema nervioso que **pueden afectar a la mayoría de nuestras actividades** del día a día, **como puede ser la conducción**.

Para poder reducir el estrés y las consecuencias negativas que este conlleva, se aconseja seguir las recomendaciones del apartado siguiente.



### Recomendaciones para reducir el estrés en la conducción

- **Dormir las horas necesarias** (al menos 8). Un descanso adecuado es fundamental para reducir nuestro estrés.
- **Evitar las prisas** durante la conducción, para ello es **importante organizar y planificar con tiempo los desplazamientos**.
- **Evitar los pensamientos negativos** y la **sobreinformación** relativa a la pandemia, **la música puede ayudar a relajarnos**.
- **Seguir unas normas básicas de seguridad**, como pueden ser **limpiar e higienizar el vehículo** antes y después de la conducción.
- Mantener una **alimentación saludable** y **reducir el consumo de café** y otros **estimulantes**.
- **Evitar el consumo de alcohol** y **no automedicarse**.
- Si al conducir se sufre un **ataque de ansiedad** o pánico (los síntomas son falta de aire, palpitaciones, sensación de ahogo y desbordamiento), es importante **detener el vehículo en una zona segura** lo más rápidamente posible y **solicitar ayuda comunicándolo en el trabajo, a familiares, etc..**



**Recuerda:** Evita los **pensamientos negativos** y **modera la velocidad** aunque no haya tráfico, ambos factores pueden generar tensión y estrés.