

Manejo después de vacaciones:

# Llegue seguro a su destino

No solo el vehículo debe estar en óptimas condiciones, sino que también es necesario que el conductor planifique el viaje y haga pausas para evitar la fatiga. Hay otros consejos.

Corre otra semana más del verano y ya muchos están regresando de sus vacaciones, luego de ocupar el único permiso que se les otorgó debido a la pandemia, si es que salieron de su región. En tal caso, los viajes pueden ser de varias horas y si se maneja un vehículo, el cansancio es el convidado de piedra.

Para evitar molestias corporales después de tantas horas sentado al volante, hay que seguir algunos consejos.

Como señala Rodrigo Beltrán, director de Kinesiología de la Universidad de Las Américas (sede Viña del Mar), con tanto rato de inmovilidad se produce una sinergia de varios músculos, principalmente en la zona lumbar, el cuello y las extremidades.

Con ello se produce fatiga muscular, sensación de hormigueo, dolor o tensión. Esta sintomatología puede permanecer por varios días o verse acentuada dependiendo de la condición física de cada persona y de sus niveles de sedentarismo.

## Organizarse

Antes de partir, aconseja planificar la ruta y determinar el tiempo aproximado que tomará el viaje, realizando un itinerario que incluya períodos y puntos de detención. La noche anterior, o idealmente los días previos, es fundamental descansar bien, en lo posible, siete horas de sueño



reparador.

Añade que no se debe manejar por más de tres horas continuas. Se recomienda detenerse cada una hora y media y cambiar de actividad, por ejemplo, caminar y realizar elongaciones por al menos 10 minutos, para mantener la concentración durante el viaje. También deben hacerlo los acompañantes.

En los viajes largos —dice— no debería manejar una sola persona, por lo que conviene fijar

turnos hasta llegar a destino. Lo aconsejable es establecer ciclos máximos de una hora 30 minutos con el fin de recobrar energía.

La alimentación, hidratación y ventilación también son importantes antes de retomar el camino. Invita a preferir alimentos ligeros, snacks saludables y líquidos refrescantes. Una comida muy pesada puede producir sueño. Asimismo, es esencial usar ropa y calzado cómodos y frescos y poner atención a la climatización del vehículo, pues manejar con calor puede provocar somnolencia.

El estado del vehículo también es importante. Según precisa Alberto Escobar, gerente de Movilidad de Automóvil Club de Chile y experto en seguridad vial, es útil probar el auto con viajes cortos para detectar even-

tuales fallas. Cuando esté totalmente cargado, es necesario realizar una prueba.

Antes de ingresar a la carretera se recomienda dar un par de vueltas a la manzana, para probar las distancias de frenado. Al tener carga, su comportamiento dinámico es diferente al usual. Por ello, su consejo es acomodar el peso del equipaje de manera equitativa y por ningún motivo dejar bultos sueltos en el interior, ya que ante cualquier impacto o desaceleración se pueden convertir en proyectiles.

Independientemente de la duración del viaje, siempre se debe usar el cinturón de seguridad y procurar que los niños vayan bien ajustados en sus sillas de seguridad, enfatiza.

Considera importante no fijar una hora de llegada y privilegiar la conducción segura del conductor y de todos los ocupantes, por sobre el tiempo que se pueden demorar. Esto último aumenta el estrés. Dice que lo óptimo es alcanzar una velocidad de 90 km/hora en carretera.

Coincide con el kinesiólogo en que no se debe manejar por largo tiempo (él aconseja como máximo 200 kilómetros seguidos) y hacer pausas. Lo ideal es que el copiloto ayude en la conducción. Advierte que hay ciertos medicamentos, como los anti-  
 lérgicos, que provocan somno-

lencia y reducen la capacidad de reacción, por lo que se deben evitar el día del viaje.

Si bien se aconseja manejar con luz de día en trayectos largos, aquellos que lo hacen de noche deben saber que la ca-

pacidad de visión se reduce entre el 10% al 15%.

En la oscuridad el paisaje desaparece en un 80% y en muchas ocasiones es posible que dé la sensación de ir viajando en un túnel. Por eso, hay que maximizar las precauciones y estar atento a los síntomas de cansancio, ya que puede ser el detonante de un siniestro vial, asegura.

## En caso de emergencia

El experto del Automóvil Club de Chile señala que en caso de quedar en *panne* en carretera, hay que encender de inmediato las luces y quedarse en el automóvil. Solo cuando el flujo vehicular lo permita, se debe descender con el chaleco retrorreflectante para instalar ágilmente los triángulos a 20 metros de distancia del vehículo detenido para advertir a los otros automovilistas de la emergencia. Jamás colocarlos arriba del techo o al lado del auto, como hacen algunas personas. El uso de esta chaqueta lo hace visible ante el resto de los conductores desde una distancia superior a los 150 metros y reduce los riesgos que pueden darse en aquellas rutas poco iluminadas.

**AIRE**  
 Para viajar con ventilación se recomienda usar el aire acondicionado o mantener las ventanas abiertas.