

**GESTIÓN PRO ACTIVA DE LA
SALUD**

LA SEGURIDAD VIAL SE CONSTRUYE ENTRE TODOS



Las esperadas vacaciones ya casi están aquí. Nos preparamos para viajar a nuestros destinos de descanso y hacemos una lista mental de todo aquello que necesitamos. En esa enumeración, dos cosas son indispensables para llevar con nosotros: **cuidado** y **prudencia** para manejar en las rutas.

Muchas veces, la ansiedad por llegar o la excesiva confianza en nuestras capacidades de manejo, nos exponen a riesgos innecesarios que -como vemos habitualmente- tienen consecuencias fatales. Desde AMEBPBA trabajamos en la prevención de la salud, y por tal motivo les acercamos los siguientes consejos y sugerencias para poner en práctica y de ese modo cuidar su vida y la de los demás.

VÍCTIMAS QUE AUMENTAN TODOS LOS DÍAS

Es tal la gravedad de este tema en el mundo, que desde el 2007 **la OMS** (Organización Mundial de la Salud) instauró una semana **dedicada** especialmente **a la reflexión en la seguridad vial**. En la Argentina la situación es sumamente preocupante ya que nuestro país ostenta uno de los índices más elevados de mortalidad por accidentes de tránsito. Los recientes datos arrojan que 22 personas fallecen en forma diaria, lo que representa -que sólo durante este año- **7700 personas perdieron la vida** por esta causa. La cifra nos asusta, sobre todo por que los accidentes en la vía pública se pueden evitar y prever.

En nuestro país uno de los referentes en la prevención de accidentes de tránsito es la **ONG “Luchemos por la Vida”**, que tiene a cargo entre muchas otras actividades las charlas sobre educación vial para obtener o renovar el registro de conducir. Según esta ONG la causa principal de accidentes es el exceso de velocidad. En caso de tener algún desperfecto técnico o realizar una maniobra imprevista, **un vehículo que supera los 90 Km/h se torna incontrolable**, y de nada vale que quien maneja sea un excelente conductor. Además, a altas velocidades, **mayor es la distancia necesaria para frenar** lo que pone en riesgo a los ocupantes del transporte y a los transeúntes.



El consumir bebidas **alcohólicas** representa un elemento sumamente peligroso con **directa incidencia** en el manejo del vehículo. La ingesta de este tipo de bebida, por mínimo que sea su porcentaje, produce que las respuestas y maniobras sean torpes y lentas ante cualquier eventualidad, ya que la capacidad de reacción y de atención disminuye notablemente.

Otro de los factores peligrosos es el **cansancio**, dado que produce efectos y sensaciones similares a las descritas por el consumo de alcohol.

INCORPORA MEDIDAS DE PREVENCIÓN



La **utilización del cinturón de seguridad es obligatoria**. En caso de accidente su adecuado uso evita que el cuerpo de las personas que se encuentran en el interior del automóvil golpee contra el parabrisas o salga despedido. Según los especialistas, adoptar esta práctica disminuye en un 60% las víctimas

fatales.

Los **niños menores de 12 años deben viajar en el asiento trasero**, con el cinturón ajustado en todo momento. Si viaja **un bebé** se deben **colocar sillas especiales que contengan su pequeño cuerpo** de forma segura.

Es importante recordar y tener presente que **no se debe utilizar el teléfono celular mientras se maneja**, y tampoco es prudente utilizar las manos para algo más que conducir (como tomar mate o cualquier otra bebida), ya que obstaculiza el movimiento y distrae al conductor.



Para los que poseen vehículos de dos ruedas, no **usar casco es imperdonable. Es obligatoria** su utilización tanto por el conductor como por el acompañante.

Algunas personas eligen la noche para transitar por la ruta, ya sea para llegar temprano o porque de noche circulan menos autos. Lo cierto es que el conducir cuando baja el sol **triplica el riesgo de sufrir accidentes**, y la conclusión se desprende por sí sola: **viajar de día es más prudente**.

La Mutual es una entidad fundada sobre las bases de la solidaridad, y por ello sabe que las mejores cosas se logran con la tarea conjunta y asumiendo compromisos. En esta problemática en particular debemos pensar de esa forma, ya que no estamos solos en las rutas. Es necesario respetar las normas de tránsito, no porque sean obligaciones a cumplir si no porque protegen nuestra integridad y la de nuestras familias. La vida es muy valiosa como para ponerla en riesgo tan fácilmente, y la prudencia es nuestra mejor aliada.

VIAJEMOS SEGUROS



- Respete las velocidades máximas permitidas.
- No beba alcohol si va a manejar.
- Descanse antes de salir a la ruta, por lo menos 8 horas.
- Todos los ocupantes deben utilizar cinturón de seguridad.
- Los niños menores de 12 años deben viajar

- en el asiento trasero.
- No use el celular mientras maneja.
 - Mantenga las luces bajas encendidas en ruta, tanto de día como de noche.
 - No encandile.
 - Respete las distancias entre vehículos.
 - Ceda el paso.
 - No escuche música a volúmenes muy elevados, le impedirán oír lo que sucede afuera de su auto.
 - Respete todas las señales de tránsito.

GESTIÓN PRO ACTIVA DE LA SALUD
División Orientación y Difusión

