

## “El trastorno de estrés postraumático y el conductor de vehículos de carga”

El trastorno de estrés postraumático o TEPT es una enfermedad real que el conductor profesional

### Efectos del TEPT en los conductores profesionales



de camiones corre el riesgo de padecer. Este tipo de padecimiento puede aparecer después de que su vida o seguridad estuvieron en peligro o haber presenciado un acontecimiento peligroso, como un grave accidente carretero. El TEPT hace que un conductor se sienta estresado y con miedo. Afecta su vida y las vidas de las personas que lo rodean.

Algunos conductores que padecen este tipo de trastorno tienden a tener los siguientes problemas:

- Consumo de alcohol y drogas.
- Temor a manejar nuevamente un camión.
- Negación para someterse a exámenes médicos.
- Excesiva preocupación, irritabilidad y agresividad.

...

### Los síntomas:

- Pesadillas.
- Pensamientos aterradores que no puede controlar.
- Episodios retrospectivos o la sensación de que un evento peligroso sucede nuevamente.
- Alejamiento de lugares y cosas que le recuerdan lo que sucedió.
- Sensación de soledad.
- Arrebatos de furia.
- Sensación de preocupación, culpa, o tristeza.
- Pensamientos de hacerse daño o hacer daño a otros.

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Dificultad para concentrarse en su trabajo.

Para los profesionales de la conducción el estado de alerta es de suma importancia para sus actividades y como es evidente, los efectos del TEPT pueden ser un desencadenante de un nuevo accidente el cual podría ser fatal.

Ante este tipo de problema lo primero es hacer conciencia sobre la prevención de accidentes, por lo que las áreas de salud ocupacional y seguridad toman un papel protagónico.

### **Medidas preventivas ante accidentes carreteros:**

Programa de Salud Ocupacional:

- Realizar exámenes médicos periódicos.
- Elaborar historias clínicas que deberán hacerse a los operadores en forma anual o semestral.
- Hacer pruebas antidoping al azar.

Programa de capacitación en los siguientes temas:

- Consciencia sobre los efectos de los accidentes.
- Curso de Manejo Defensivo
- Entrenamiento para el Conductor Profesional de Camiones.
- Conocimiento del reglamento de tránsito.

### **Tratamiento**

Una vez diagnosticado el TEPT es necesario que el conductor este bajo tratamiento cuya finalidad es:

- Disminuir los síntomas.
- Prevenir complicaciones crónicas.
- Rehabilitación social y ocupacional.

El tratamiento incluye diversas modalidades psicoterapéuticas individuales, pero es de gran utilidad las terapias de grupo y de familia, así como los grupos de autoayuda.

El manejo farmacológico dependerá de los síntomas predominantes.

Es importante establecer que un conductor con este padecimiento debe estar bajo tratamiento y no ser dado de alta antes de conducir nuevamente un camión.

Omar Mendoza Lizaola, AMIM,  
CPCU, ARe  
Director MARINE  
Sao Pablo, Brasil

Alfredo Martínez,  
Transportes México, elaboró

Asdrúbal Sánchez,  
GG, LOGICA PTY y CR, editó