

5 tips esenciales para lidiar con el tráfico en la nueva normalidad

- **Una persona pasa, al año, cerca de 28 a 34 días completos encerrado en el auto durante sus desplazamientos en la CDMX.**

Ciudad de México. 16 de agosto de 2022. En una ciudad tan grande como la capital de México, uno de los principales focos de atención a la salud está relacionado con el tráfico en las calles, el cual está regresando debido a la apertura de actividades y a los modelos híbridos de educación y trabajo, situaciones que han vuelto a saturar las vialidades.

Como ya se sabe, el ruido, la contaminación y el estrés son problemas de salud pública en las grandes ciudades, y estos se originan, en muchas ocasiones, por el embotellamiento y el caos vial.

Un trayecto que normalmente toma 15 minutos, en ciertas horas puede durar incluso más de una hora. De acuerdo con datos del [IMCO](#), la zona metropolitana del Valle de México es la más congestionada de todo el país. Un trabajador invierte **hasta 384 horas, o 16 días al año atorado en el congestionamiento, si conduce un automóvil particular, y hasta 480 horas en transporte público.**

Diversos estudios han mostrado que pasar por congestiones diarias de tráfico tiene consecuencias negativas para la integridad física de la gente: problemas cardíacos y de respiración, Parkinson, esclerosis múltiple, gastritis, depresión, colon irritable, hipertensión, sordera (ruido de 85 a 100 decibeles), falta de sueño, ansiedad, frustración, necesidades fisiológicas urgentes, angustia, agresividad y estrés, son algunas de las consecuencias del tráfico vial.

Si bien no podemos controlar esta situación, sí es posible hacer nuestro tiempo en el tráfico un poco más tolerable y así, tratar de disminuir las posibles afectaciones a nuestra salud. Hoy, la tecnología se ha convertido en una gran aliada para reducir tiempos, agilizar muchos procesos y mantenernos entretenidos. Con esto en mente, en Cabify te compartimos una serie de tips para aligerar tu tiempo en el embotellamiento.

- **Revisa la ruta antes de salir de casa.** Es importante aprovechar la tecnología a nuestro favor. Prevenir siempre será mejor y gracias a aplicaciones de localización y mapas es posible trazar la ruta que vamos a tomar antes de empezar. Algunas plataformas te avisan si hay tráfico o algún accidente, dándonos estimados de tiempo del trayecto para tomar precauciones.
- **Evita los cambios de carril.** Cuando estamos atorados en el tráfico, a todos nos puede parecer que el carril de junto avanza más rápido. Aunque esto es cierto, en caso de un accidente, por lo general esto es una mera ilusión. Cambiar de carril frecuentemente solamente crea más tráfico y hasta puede causar un percance vial.

- **Es fundamental conducir descansado.** La somnolencia es un elemento que dispara el estrés cuando estamos al volante. Es vital buscar un equilibrio entre trabajo, actividades personales y descanso. Si la balanza se carga hacia algún lado, el estrés aparecerá.
- **NO CONDUZCAS y utiliza una app de transporte.** Una gran alternativa para dejar tu auto en casa y olvidarte del estrés en el tráfico es utilizar aplicaciones de Redes de Transporte, como Cabify, ya que representan una opción segura, cómoda y responsable con la salud y el ambiente para que no tengas que conducir, especialmente si tus distancias no son muy largas.

Soluciones de transporte como Cabify han demostrado ser muy completas, ya que pueden transportar personas y objetos de forma rápida, segura y trazable, además de que, como empresa socialmente responsable, se preocupa del cuidado ambiental. Desde el 2018 Cabify se convirtió en una empresa 100% neutra en carbono compensando la huella que generan todos los viajes que se solicitan por la aplicación en diferentes proyectos ambientales en los países en donde opera.

La pandemia nos ha enseñado que la salud siempre será una prioridad, y que debemos cuidarla antes que a cualquier otra cosa, así que para evitar las consecuencias del tráfico, es una buena opción dejar el auto en casa y viajar tranquilo con una aplicación de movilidad.