

Fecha: 01-02-2026  
 Medio: El Heraldo  
 Supl.: El Heraldo  
 Tipo: Noticia general  
 Título: Recambio de veraneantes: recomendaciones clave para tener un viaje seguro

Pág.: 10  
 Cm2: 417,1

Tiraje: 3.000  
 Lectoría: 6.000  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

## Recambio de veraneantes: recomendaciones clave para tener un viaje seguro

Con la llegada de febrero y el inicio de un nuevo recambio de veraneantes, se proyecta un incremento en el flujo de personas por carreteras, terminales de buses y aeropuertos a nivel nacional. Esta mayor congestión, sumada a trayectos extensos y altas temperaturas, puede generar situaciones de estrés, fatiga y accidentes si no se planifica con anticipación.

En este contexto, Mutua de Seguridad hace un llamado a adoptar una actitud preventiva y entrega una serie de recomendaciones orientadas a cuidar la seguridad de las personas durante los viajes y estadías de verano, con el objetivo de disfrutar las vacaciones de forma tranquila y sin imprevistos. "En este período aumenta significativa-

mente el flujo vehicular y los desplazamientos de larga distancia, lo que eleva también el riesgo de accidentes si no se toman medidas preventivas. La planificación del viaje, el descanso adecuado antes de conducir y el respeto a las normas de tránsito son claves para proteger la vida propia y la de los demás", señala Luis Stiven, gerente de Seguridad Vial de Mutua de Se-

guridad.

A continuación, Mutua de Seguridad entrega cinco recomendaciones para un recambio de veraneantes seguro.

1. Planifica tu viaje

Viajar durante las vacaciones implica más planificación de lo que suele parecer. Aquellos que optan por desplazarse en automóvil deben preparar la ruta, asegurarse de

tener suficiente combustible, contar con un botiquín de primeros auxilios y considerar las posibles paradas. Para quienes eligen el bus o avión, es fundamental no dejar la compra de boletos ni el equipaje para el último momento. Además, siempre es aconsejable llegar con tiempo extra, debido a los embotellamientos frecuentes en los terminales.

2. Utilizar cinturón de seguridad

El uso del cinturón de seguridad es obligatorio para todos los ocupantes del vehículo, incluido el conductor. En el caso de los pasajeros de buses interurbanos, también deben hacer uso de este dispositivo. Estos accesorios son fundamentales para la seguridad, ya que salvan vidas. Además, quienes viajan con niños

deben colocarlos en el asiento trasero y, si son menores, asegurarse de que utilicen una silla adecuada a su peso y estatura.

3. Somnolencia en la conducción

Manejar largas distancias agota y quedarse dormido al volante es una de las principales causas de accidentes de tránsito, por ello es aconsejable para los conductores:

- Contar con un sueño reparador la noche anterior al viaje.

- Parar cada 2 horas. En cada parada, descender del auto y caminar unos minutos para estirar las piernas.

- Llevar una botella y tomar agua constantemente. La deshidratación puede causar síntomas de fatiga y somnolencia.

- Mantener el vehículo en constante ventilación, ya que el

calor también puede generar fatiga.

4. Chequear el vehículo previamente

Antes de emprender un viaje en auto, es crucial asegurarse de que el vehículo esté en óptimas condiciones para el trayecto. Es importante revisar los frenos, neumáticos, amortiguadores, el estado de la batería, las luces y los cinturones de seguridad. Además, el conductor debe llevar consigo la licencia de conducir, el permiso de circulación, una copia del seguro de accidentes y el certificado de la revisión técnica. Por último, se debe evitar sobrecargar el vehículo y conducir por encima de los límites de velocidad.

