

## ¡Todos a bordo! Seguridad y salud en el transporte masivo

Por Kim Krisberg

Conseguir un buen asiento y llegar al trabajo a tiempo pueden ser las prioridades cuando uno usa el transporte masivo, pero ya sea que uno viaje en tren, autobús, tranvía o metro, seguir algunos sencillos consejos de seguridad y salud pueden ayudarnos a que nuestro viaje sea mejor.

En 2011, los estadounidenses usaron el transporte público para hacer más de 10,000 millones de viajes. De hecho, cada día de la semana, la gente toma algún tipo de transporte público 35 millones de veces. Y, como sucede con todos los otros tipos de transporte — vehículos de motor, bicicletas o nuestras propias piernas — existen riesgos de seguridad en el transcurso de un viaje que pueden prevenirse con la ayuda de algunas precauciones de sentido común. Pero primero, ¿qué es exactamente el transporte masivo?

El transporte masivo está constituido por sistemas de transporte público a gran escala y puede incluir una serie de modos distintos, como son los autobuses, los trenes, los tranvías, los trenes ligeros y los ferries.

De acuerdo con la Asociación Estadounidense del Transporte Público, el transporte público se ha vuelto tan popular que, entre 1995 y 2011, su uso experimentó un

crecimiento mayor al de las autopistas del país. Así que, si usted se encuentra entre los millones de personas que decidieron dejar el auto en casa y utilizar el transporte masivo, es una buena idea hacer de la seguridad su compañero de viaje frecuente.

Primero, dedique tiempo a familiarizarse con los horarios y servicios del sistema de tránsito, dice Greg Hull, vicepresidente asistente de seguridad pública, operaciones y servicio técnico de la Asociación Estadounidense del Transporte Público. La mayoría de los sistemas de tránsito ofrecen un servicio de planeación de viajes en línea o cuentan con personal de atención al cliente disponible por vía telefónica, indica Hull.

También sea consciente de dónde debe esperar a que el transporte masivo lo recoja — como una parada de autobús al aire libre — y donde se bajará, y prepárese.

“Por ejemplo, puede ser que tenga que bajarse en algún lugar que no esté muy bien iluminado por la noche,” señala Hull. “Este tipo de situación no es exclusiva del transporte, así que uno debe tomar las precauciones de seguridad personal normales que tomaría en cualquier otro lugar al aire libre.”

Manténgase alerta de lo que sucede a su alrededor y vea bien hacia dónde va. Por ejemplo, aunque es fácil distraernos con nuestros aparatos electrónicos mientras caminamos en la plataforma del metro, asegúrese de no caminar demasiado cerca a la orilla, dice Hull.

Para las personas con discapacidad visual, la mayoría de las plataformas de tren cuenta con piso táctil — como azulejo con textura — para advertir a los usuarios, de forma no visual, cuando están demasiado cerca de la orilla de la plataforma. Además, los pasajeros distraídos en ambientes concurridos son el blanco perfecto para los carteristas, así que mantenga sus objetos de valor siempre cerca de usted, aconseja Hull.

Respete también las leyes de seguridad cotidianas cuando esté esperando el autobús o el tranvía, vea hacia los dos lados antes de cruzar y obedezca las señales para los peatones.

Tómese un momento para localizar los teléfonos o intercomunicadores de emergencia en los trenes y las plataformas, y úselos para alertar a los oficiales de tránsito en caso de emergencia.

“En cualquier momento que sienta



>> Hecho: Los estadounidenses hicieron más de 10,000 millones de viajes en transporte público en el 2011

que usted u otra persona está en riesgo, use el dispositivo de asistencia que tenga disponible,” señala Hull.

Para las temporadas de resfriados o de epidemias, Hull ofrece más consejos de sentido común: lávese y desinfectese las manos a menudo, y estornude o tosa directamente sobre un pañuelo o en la parte interna de su codo.

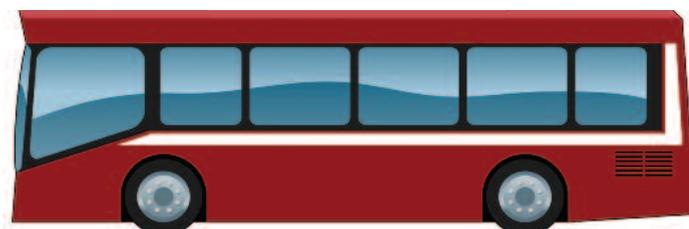
El uso del transporte masivo no sólo es cómodo, sino también una manera sencilla de incorporar actividades físicas regulares a su rutina diaria.

“Una de las actividades más sedentarias que tenemos los humanos es conducir un auto,” dice David Goldberg, director de comunicaciones de Transportation for America, organismo que trabaja para mejorar los sistemas de transporte del país. “Pero es muy difícil utilizar los medios de transporte público sin un cierto grado de esfuerzo físico.”

Caminar a la parada del autobús de ida y vuelta es bueno para la salud, así como evitar la congestión y la frustración de la hora pico al ir en tren, añade Goldberg. Además, menos autos en las implican menos contaminación del aire y menos irritación para la gente con enfermedades respiratorias, como el asma.

“Mucha gente se está dando cuenta de que caminando, en bicicleta y en transporte público puede llegar a muchos lugares de manera muy barata, al tiempo que incorpora el ejercicio a su vida de forma sencilla,” indica Goldberg. “Desde una perspectiva de salud, hay mucho a favor del transporte público.”

American Public Health Association



### 12 Expreso al centro

#### Esté atento durante las situaciones de emergencia

Los sistemas de tránsito cuentan con planes de acción en caso de emergencias y desastres, y realizan, de manera regular, simulacros de preparación en caso de emergencia, señala Hull. En caso de que ocurra un desastre cuando se encuentre en el transporte público, lo “primero que debe hacer es escuchar las instrucciones de los oficiales de tránsito,” aconseja Hull.

Además, en sus viajes diarios dedique tiempo a leer los procedimientos de emergencia y evacuación que suelen encontrarse dentro los vehículos del transporte masivo.