

Conducir distraído es cualquier actividad que desvía la atención del conductor de la carretera. Cada año, más trabajadores mueren en accidentes automovilísticos que cualquier otra causa,¹ y miles de esas muertes son el resultado de conducir distraído.²

Distracciones de Alto Riesgo al Manejar

Comer, maquillarse o concentrarse en una conversación telefónica mientras se maneja un vehículo son ejemplos de distracción del conductor, pero la lista de posibles distracciones es interminable. Entre las distracciones de mayor riesgo se encuentran:

- usar un dispositivo electrónico para enviar mensajes de texto o hablar;
- manjar con sueño;
- comer y beber;
- actividades de aseo personal;
- alcanzar un objeto que está en movimiento;
- mirar un objeto que se encuentra fuera del vehículo;
- ajustar la radio, reproductor de música o sistema de sincronización integrado en el tablero;



- interactuar con pasajeros y mascotas; y
- leer.

Datos sobre las Distracciones al Manejar

- Los conductores distraídos provocan aproximadamente 391,000 lesiones y casi 3,500 muertes en los Estados Unidos cada año.³
- Más de 100 personas mueren cada día en accidentes automovilísticos. Nueve de esas muertes son el resultado de conducir distraído.⁴
- A 55 mph, enviar o leer un texto hace que la persona

retire la vista de la carretera durante aproximadamente cinco segundos, el cual es el tiempo suficiente para cubrir un campo de fútbol.⁵

- En cualquier momento durante el día, se estima que el 3.8% de los conductores en los Estados Unidos están usando un teléfono celular de mano.⁶
- En una encuesta de las compañías de la lista Fortune 500 que implementaron prohibiciones totales de los teléfonos celulares, solo el 7% de los encuestados dijeron que la productividad disminuyó, mientras que el 19% opinó que la productividad aumentó.⁷

¹Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, en inglés). Conducir Distraído: No Enviar Mensajes de Texto. Sitio web PDF. Accedido el 12 de marzo de 2020. <https://www.osha.gov/Publications/3416distracted-driving-flyer.pdf>.

²Administración Nacional para la Seguridad del Tráfico en las Carreteras (Highway Transportation Safety Administrations, en inglés). Conducir Distraído. Sitio web. Accedido el 10 de abril de 2020. <https://www.nhtsa.gov/risky-driving/distracted-driving>.

³Reuters. Prohibiciones de Enviar Mensajes de Texto Mientras se Conduce está Relacionado con la Reducción de Visitas a Salas de Emergencias por Lesiones de Accidentes Automovilísticos. Noticias de Salud. 3 de abril de 2019. Sitio web. <https://www.reuters.com/article/us-health-driving-texting/bans-on-texting-while-driving-tied-to-drop-in-er-visits-for-crash-injuries-idUSKCN1RF2MM>.

⁴Consejo Nacional de Seguridad (National Safety Council, en inglés). Manos Libres No Significa que esté Libre de Riesgos. Sitio web PDF. Accedido el 14 de abril de 2020. <https://www.nsc.org/road-safety/tools-resources/infographics/hands-free-is-not-risk-free>.

⁵Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers of Disease Control en inglés). Seguridad de los Vehículos Motorizados: Conducir Distraído. Sitio web. Accedido el 14 de abril de 2020. https://www.cdc.gov/motorvehiclesafety/distracted_driving/index.html.

⁶National Institute for Occupational Safety and Health. Distracted Driving at Work. Website. Accessed April 14, 2020. <http://www2.driveless.com/pdfs/Safe-Driving-Is-Serious-Business-Employer-Fact-Sheet-1.pdf>.

⁷NHTSA National Center for Statistics and Analysis. Traffic Safety Facts Research Notes. Website PDF. Accessed April 14, 2020. <https://crashstats.nhtsa.dot.gov/#/DocumentTypeList/11>.

Los Principales Tipos de Distracciones



Manual: Mantenga las Manos en el Volante

- *Deje los mensajes de texto y navegación en la web para después.*
- *Termine la higiene personal, así como comer y beber antes de manejar.*



Visual: Mantenga los Ojos en la Carretera

- *Lea las direcciones antes de comenzar el viaje.*
- *Use el comando de voz cuando use la función de navegación.*



Cognitiva: Manténgase Enfocado, Manténgase

- *Evite los riesgos de cualquier aplicación de voz a texto en teléfonos celulares o dispositivos electrónicos.*
- *Evite manejar fatigado o con sueño.*
- *Nunca maneje con impedimentos causados por alcohol o drogas.*

Existe una Desconexión

Según una encuesta de la Fundación AAA para la Seguridad del Tráfico (AAA Foundation for Traffic Safety, por su nombre en inglés), el 88% de los conductores creen que el manejar distraído está en aumento y es un riesgo grave al manejar.⁸ A pesar de los resultados, la encuesta indica que existe una desconexión entre lo que hacen los conductores y lo que creen. Si bien la mayoría de los conductores reconocen los peligros de retirar la vista de la carretera, de todos modos se involucran en conductas de distracción. Manejar requiere toda la atención del conductor. Para eliminar las distracciones, los conductores deben centrarse en el camino que tienen delante.

Niveles de Riesgo Causado por Distracciones

El riesgo causado por una distracción aumenta según el grado de atención que requiere y la frecuencia con la que el conductor está expuesto. Aunque muchos factores contribuyen al momento de manejar distraído (comer, beber, manejar con sueño, ajustar la radio, alcanzar un objeto), el uso del teléfono celular es la distracción más probable para provocar un accidente. Se estima que el 27% de todos los accidentes automovilísticos involucran el uso de teléfonos celulares de mano o manos libres.⁹

Niveles de Riesgo Causado por Distracciones

NIVEL DE RIESGO 1

Escuchar la radio

Distracción cognitiva mínima

NIVEL DE RIESGO 2

Hablar en dispositivos electrónicos de mano o manos libres

Distracción cognitiva moderada/significativa

NIVEL DE RIESGO 3

Usar una aplicación de voz a texto

Alto nivel de distracción cognitiva

⁸AAA NewsRoom. Las Distracciones Encabezan la Lista de Peligros Crecientes en el Camino para los Conductores. Sitio web. Accedido el 10 de abril de 2020. <https://newsroom.aaa.com/tag/driver/>.

⁹Consejo Nacional de Seguridad. Los Teléfonos Celulares están Involucrados en Aproximadamente 27 Por Ciento de Todos los Accidentes Automovilísticos, informa el Consejo Nacional de Seguridad. Sitio web. Accedido el 10 de abril de 2020. <https://www.nsc.org/in-the-newsroom/cell-phones-are-involved-in-an-estimated-27-percent-of-all-car-crashes-says-national-safety-council>.

1***Apague Cualquier Tentación***

No envíe mensajes de texto ni hable por teléfono mientras maneja. Apague su teléfono celular hasta llegar a su destino. Una investigación del Consejo Nacional de Seguridad muestra que los teléfonos manos libres distraen lo mismo que los teléfonos de mano. Coloque su dispositivo fuera de la vista, ya sea en la guantera o en el compartimiento del vehículo, para que no lo tenga en cuenta.

2***Deténgase para Hacer Llamadas o Enviar Mensajes de Texto***

Si no puede esperar para hacer una llamada o mensaje de texto, diríjase a un lugar seguro y legal. Es ilegal en Texas enviar mensajes de texto y conducir. Muchas ciudades de Texas tienen leyes más estrictas que impiden el uso de teléfonos celulares mientras están de viaje. Mientras viaja, los teléfonos celulares solo deben usarse con fines de emergencia.

3***Cuente con un Plan***

No espere hasta que ya esté manejando para planificar su ruta. Use dispositivos de navegación con indicaciones de voz y configure su destino antes de partir. Los sistemas de navegación y GPS pueden causar tantas distracciones como los teléfonos celulares. Sepa de antemano a dónde es que va. Incluso con los comandos de voz, las palabras mal entendidas, así como los enrutamientos incorrectos pueden causar que usted desvíe su atención del camino.

4***Salga de la Carretera Cuando se Sienta con Sueño***

El sueño aumenta casi cuatro veces el riesgo de un choque. Un estudio realizado por la AAA Traffic Safety Foundation reveló que el 37% de los conductores reportaron haberse quedado dormidos al volante. Se estima que el 21% de los accidentes fatales y el 13% de los accidentes con lesiones graves involucran a un conductor con sueño. Si usted se siente cansado, salga del camino.

5***Limite el Número de Pasajeros en su Vehículo***

Hablar con los pasajeros es una distracción cognitiva, pero los pasajeros también pueden ayudarlo a alertarlo sobre los peligros que están fuera del vehículo. Suspenda las conversaciones cuando se acerque a lugares con mucho tráfico, donde haya construcción en la carretera o en condiciones severas del clima. No entable conversaciones estresantes o emocionales con los pasajeros.

6***Evite Comer, Beber y Fumar Mientras Maneja***

Un día ocupado no es excusa para manejar distraído. Comer y beber mientras maneja puede parecer un ahorro de tiempo, pero esto hace que usted esté menos atento a los conductores que lo rodean. Dejar caer un cigarrillo o derramar alimentos o bebidas son las principales causas de las distracciones al manejar.

7***Mantenga sus Ojos en Movimiento***

De un vistazo por todos los espejos cada cinco o seis minutos para evitar una mente errante. Cuando sea posible, varíe su ruta para que los viajes de rutina, tal como ir y venir del trabajo, no se conviertan ordinarios.

8***Mantenga una Distancia Segura***

Los profesionales de capacitación para conductores sugieren que se debe dejar un espacio de tres a cuatro segundos del vehículo que va adelante, cuando las condiciones del clima son buenas. Esto le da a usted más tiempo para reaccionar ante lo que pueda suceder frente a usted, lo cual reduce el riesgo para usted y sus pasajeros.

Cómo Pueden los Empleadores Prevenir las Distracciones al Manejar

- Prohíba los mensajes de texto y el uso de teléfonos móviles mientras se maneja un vehículo de la compañía o usar un teléfono emitido por la compañía en un vehículo personal.
 - Considere prohibir el uso de teléfonos manos libres.
 - Solicite a los trabajadores que se detengan en un lugar seguro si deben enviar mensajes de texto, llamar o buscar indicaciones.
 - Comunique las políticas de los teléfonos celulares y dispositivos electrónicos de su compañía a los empleados, haga que los empleados firmen un contrato que indique que cumplirán con las políticas y enumere las consecuencias si estas acciones no son cumplidas.
- Proporcione a los trabajadores información periódica para ayudarlos a comprender la importancia de manejar de manera enfocada y alerta.

Para obtener más información sobre cómo evitar las distracciones al manejar, revise las publicaciones gratuitas del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación de Trabajadores, Sección de Seguridad en el Área de Trabajo:

- [Programa de Seguridad Ocupacional en el Área de Trabajo](#)
- [Lista de Verificación -Programa de Seguridad para el Manejo](#)



Línea Directa para Reportar Violaciones de Seguridad

1-800-452-9595

safetyhotline@tdi.texas.gov

Departamento de Seguro de Texas
División de Compensación para Trabajadores (DWC)
correo electrónico resourcecenter@tdi.texas.gov
o llame al 1-800-687-7080 para obtener más información.

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por la Sección de Seguridad en el Área de Trabajo del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (DWC) utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas de DWC sobre este y otros temas de seguridad y para préstamos audiovisuales gratuitos sobre la seguridad y salud en el trabajo, visite www.txsafetyatwork.com, llame al 800-252-7031, opción número 2, o envíe un correo electrónico a resourcecenter@tdi.texas.gov.