

Hoja de Datos sobre Las Distracciones al Conducir

HS04-007B (2-08)

La Eliminación de Distracciones

Un estudio reciente de la Administración Nacional de Seguridad Vial realizado por el Instituto de Transportación de la Universidad Tecnológica de Virginia reporta que casi el 80 por ciento de los choques y el 65 por ciento de los choques que por poco suceden resultan de la falta de atención de parte del conductor unos tres segundos antes del incidente. Las causas principales de la falta de atención son las actividades de distracción, tal como el usar teléfono celular y la somnolencia. Algunas de las distracciones de mayor riesgo son el intentar alcanzar un objeto en movimiento, un insecto en el vehículo, el observar algo fuera del vehículo, el meter datos con el teclado de un aparato portátil, el cambiar un CD, el aplicar cosméticos y el leer. Los conductores profesionales deben eliminar las distracciones de sus costumbres al conducir y deben saber cómo identificar a otros conductores quienes puedan estar distraídos al conducir.

Los conductores profesionales pueden utilizar los siguientes pasos para evitar distracciones al conducir:

- Dormir suficiente antes de cualquier viaje porque la fatiga puede reducir la atención y el tiempo de reaccionar.
- No tomar alcohol antes de conducir.
- Evitar medicamentos que causan sueño, igual antes de viajar que durante el viaje.
- Sintonizar de antemano las estaciones del radio.
- Cargar de antemano los CDs o programar el iPod.
- Sacar todos los objetos innecesarios del vehículo.
- Examinar y familiarizarse con todas las características de seguridad y uso de todo equipo electrónico dentro del vehículo.
- Estudiar mapas y planear rutas de viaje o programar el GPS antes de arrancar el vehículo.
- Abrocharse los cinturones de seguridad antes de arrancar el vehículo.
- Verificar que todos los pasajeros están usando

cinturones de seguridad y que todos los niños están en un asiento de seguridad aprobado.

- Ajustar todos los espejos para obtener la mejor visibilidad desde todo punto de vista antes de arrancar el vehículo.
- No leer o escribir al estar conduciendo.
- Evitar fumar, comer, y beber al estar conduciendo.
- No entablar conversaciones estresantes o emocionales con otros pasajeros en el vehículo.
- Salirse de la carretera en un lugar seguro para lidiar con insectos, pasajeros indisciplinados, niños, o animales domésticos.
- Siempre mantenerse calmado cuando se encuentra en situaciones estresantes de conducir.

Medidas Preventivas

Los conductores profesionales pueden tomar medidas para asegurar la seguridad con el identificar a otros conductores quienes puedan estar distraídos.

- Cuidarse de conductores quienes se desvíen sobre la raya central o fuera de su carril.
- Cuidarse de conductores quienes estén ocupados con leer, comer, fumar, hablar por celular, etc.
- Desconfiar de conductores quienes parezcan estar absortos en conversación con sus pasajeros.



Fotografía cortesía de la Fundación AAA para la Seguridad de Tránsito



Fotografía cortesía de la Fundación AAA para la Seguridad de Tránsito

- Nunca tratar de pasar a un conductor quien parezca estar distraído.
- Recordar que el conductor distraído tal vez no esté consciente de los vehículos a su alrededor.
- Darle al conductor distraído mucho espacio y mantener una distancia segura de su vehículo.
- No responder a la manera de manejar errática de otro conductor con enojarse o manejar agresivamente.
- Siempre usar cinturones de seguridad.

Con el aumento de las nuevas tecnologías (los teléfonos celulares, PDA, tocadores de DVD, computadoras, sistemas de comunicación de satélite, etc.) que pueden ser usadas o incluidas en los vehículos, es muy importante que los conductores profesionales aprendan a dominar distracciones normales igual que las tecnológicas.

- Al ser posible, sálgase de la carretera en un lugar seguro y legal al hacer o recibir una llamada por teléfono celular.
- Cargue los CDs favoritos o programe el iPod antes de conducir. NO VEA pantallas de video al estar manejando.

- Si es posible, apague el teléfono celular hasta llegar a su destino o use el detalle de identificación de las personas que llaman mientras está usted manejando.
- Programe de antemano el celular con los números llamados con frecuencia.
- Compre e instale un aparato que permita mantener las dos manos en el volante.
- No entable conversaciones estresantes o emocionales aún con el uso de un aparato que permite mantener las manos libres.
- Suspenda todas las conversaciones al acercarse a lugares con tráfico vehicular pesado, bajo construcción, tráfico peatonal pesado, o al manejar en condiciones severas del tiempo.
- No intente escribir o leer mensajes en una computadora o sistema de comunicación de satélite al estar manejando.

El aprender a dominar las distracciones diarias, las distracciones tecnológicas, y otros conductores quienes puedan estar distraídos hace de los conductores profesionales conductores más seguros.

Esta publicación fue producida con información de la Fundación AAA para Seguridad en el Tráfico, el Consejo Nacional de Seguridad, La Administración Nacional de Seguridad de Tránsito en las Carreteras, y la Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores.