



Las distracciones al conducir pueden ser visuales, cognitivas, manuales, o una combinación de todos estos. Los mensajes de texto, por ejemplo, requiere de esos tres tipos de atención del conductor. El peligro de una distracción aumenta no solo con el tipo o grado de atención que requiere, sino también con la frecuencia con la que un conductor está expuesto a ella. Todas las distracciones tienen el mismo efecto: quitan la atención del conductor de la carretera, poniendo de esta manera en peligro a los conductores, a los pasajeros y a los transeúntes.

Entre las distracciones de mayor riesgo al conducir se encuentran:

- utilizar un dispositivo electrónico para hablar o enviar mensajes de texto;
- somnolencia;
- comer y beber;
- aseo personal;
- alcanzar un objeto en movimiento;
- un insecto en el vehículo;
- mirar a un objeto que está fuera del vehículo;
- ajustar la radio o reproductor de música;
- interactuar con niños, mascotas, y otros pasajeros; y
- leer.



Cómo Pueden los Conductores Evitar las Distracciones

- Apague su teléfono celular u otros dispositivos móviles hasta que llegue a su destino.
- Manos libres no significa libre de riesgo. La distracción cognitiva que ocurre cuando se habla por teléfono es muy peligrosa y hará que usted no ponga atención a cosas importantes que suceden a su alrededor, tal como señales de tráfico, tráfico que se aproxima, y peatones.
- Si no puede esperar para hacer o contestar una llamada o a un texto, deténgase en un lugar seguro y legal. A partir del 1º de septiembre de 2017, es ilegal en Texas enviar mensajes de texto mientras conduce, excepto en ciertas circunstancias.
- Hablar con los pasajeros también es una distracción cognitiva, pero los pasajeros pueden ayudarle a usted al alertarlo de los peligros que hay fuera del vehículo. No entable conversaciones que sean estresantes o emocionales con los pasajeros.
- Suspenda todas las conversaciones cuando se aproxime a lugares con tráfico pesado de vehículos o peatones, cuando hay construcción en la carretera, o cuando maneje en condiciones severas del tiempo.
- Evite fumar, comer o beber mientras conduce.
- Salga de la carretera a un lugar seguro para lidiar con insectos, pasajeros revoltosos o indisciplinados, niños o mascotas.
- No lea, escriba o vea pantallas de video mientras conduce.

- Trate de mantener la calma cuando se encuentre en situaciones de estrés. No responda a la conducta errática de otro conductor al conducir de manera agresiva.

Antes de que Comience su Viaje

- Duerma lo suficiente antes de cualquier viaje. La fatiga puede reducir su atención y el tiempo para reaccionar.
- Evite tomar medicamentos que causen sueño, ya sea antes del viaje o durante el viaje.
- Programe con anticipación las emisoras de radio y configure su reproductor portátil de música.
- Despeje su vehículo de objetos innecesarios.
- Familiarícese con todas las características de seguridad y electrónica del vehículo.
- Planifique su ruta de viaje: revise mapas o programe la aplicación de mapas en su teléfono.
- Ajuste todos los espejos para obtener la mejor visibilidad alrededor.
- Abroche su cinturón de seguridad y asegúrese que los pasajeros estén usando el de ellos. Asegúrese que los niños viajen en un sistema de retención aprobado o que estén usando los cinturones de seguridad.

Cómo Identificar y Evitar a Conductores Distraídos

- Tenga cuidado con los conductores que se desvían sobre la raya central o fuera de su carril.
- Los conductores distraídos a menudo conducen a velocidades inconsistentes.
- Tenga cuidado con otros conductores que parecen estar muy ocupados usando el teléfono celular, leyendo, comiendo, hablando con los pasajeros, u otros comportamientos distraídos.
- Nunca trate de rebasar a un conductor que no parece estar consciente de los vehículos que están a su alrededor.
- Proporcione suficiente espacio a un conductor que está distraído.

A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por la División de Compensación para Trabajadores (Division of Workers' Compensation – DWC, por su nombre y siglas en inglés) utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes autorizadas. Es considerado exacto al momento de su publicación.

Para más publicaciones gratuitas de seguridad de DWC, visite el sitio web de TDI en www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/index.html.

DWC ofrece una biblioteca con préstamos gratuitos de materiales audiovisuales de seguridad ocupacional y de salud. Llame al (800) 252-7031, opción 2 para obtener más información o visite el sitio web de TDI en www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/avcatalog.html.

Sección de Seguridad en el Área de Trabajo de DWC (800)-252-7031, opción 2, o en resourcecenter@tdi.texas.gov.