

ACCESO A LA HOJA DE CONOCIMIENTOS DE SEGURIDAD: *EL CONDUCIR DISTRAÍDO*

¿Alguna vez ha comprado comida rápida sin bajarse del coche y la ha comido mientras maneja? ¿Ha tratado de maquillarse en el camino a su próxima reunión? ¿Alguna vez le han hablado sus hijos desde el asiento trasero? ¿Alguna vez ha hecho una llamada rápida para realizar diversas tareas mientras conduce? ¿Ha intentado escribir una dirección en el sistema de GPS mientras el vehículo está en movimiento? ¿Ha enviado un texto mientras maneja diciendo que está en camino?

Si respondió "sí" a cualquiera de estas preguntas, entonces usted ha sido un conductor distraído. El conducir distraído ocurre cuando la gente detrás del volante hace cualquier cosa que tiene el potencial de distraerlos de la tarea principal de conducir. Eso puede incluir mensajes de texto, usar un celular, comer, beber, arreglarse, leer, utilizar una tableta o un sistema de navegación, ver un vídeo, hablar con los pasajeros o incluso cambiar la emisora de radio.

Hay tres tipos principales de distracción: visual, cognitiva y manual. Las distracciones peligrosas incluyen cualquier acción que lo lleve a quitar sus ojos de la carretera (visual), quitarle la mente de la carretera (cognitiva) o quitarle las manos del volante (manual). Muchas acciones implican más de uno de estos tipos de distracción. Y los conductores que con más frecuencia están conduciendo distraídos tienen más probabilidades de estar involucrados en un accidente.

Estas actividades pueden ser peligrosas para todos los conductores, pero para los conductores más jóvenes e inexpertos, conducir distraído puede ser especialmente mortal. De hecho, los conductores menores de 20 años tienen la tasa más alta de accidentes mortales relacionados con la distracción. Los nuevos conductores son especialmente vulnerables porque no han tenido la experiencia necesaria para desarrollar un buen juicio acerca de la seguridad.

Todos los conductores deben ser conscientes de que estas actividades son peligrosas y mantener su atención en la carretera.

¿Qué puede hacer para mantenerse a salvo?

1. **No envíe, ni lea mensajes mientras conduce.** El mandar mensajes requiere que quite los ojos, las manos y la mente de la carretera, por eso es la distracción más peligrosa. Si conduce mientras envía o lee mensajes de texto, es 23% probable que se involucre en un accidente que otros conductores. Piense en la cantidad de tiempo que se toma en enviar un mensaje de texto. ¿Es realmente "solo un segundo?" El mensaje promedio le quita los ojos al conductor de la carretera durante 4.6 segundos. A 55 millas por hora, es como conducir la longitud de un campo de fútbol sin mirar a donde se dirige. Un accidente suele ocurrir en un promedio de tres segundos después de que un conductor se distrae.
2. **Olvídese del teléfono.** De acuerdo con el Departamento de Transporte de los Estados Unidos, los teléfonos celulares están involucrados en 1.6 millones de accidentes automovilísticos cada año. Estos accidentes causan medio millón de lesiones y quitan 6,000 vidas. Un celular con auriculares no es más seguro que un celular sin ellos. Los principales riesgos con cualquier tipo de teléfono son responder, marcar y otras tareas que le llevan a quitarle los ojos de la carretera o las manos del volante. Cuando esté en el vehículo, coloque el teléfono donde no pueda alcanzarlo y apáguelo. Si no puede oírlo o alcanzarlo, será menos tentado a usarlo mientras conduce. O designe a su copiloto para enviar mensajes de texto por usted o administrar su teléfono.
3. **Manténgase alerta y enfocado.** No se concentre en nada más que en conducir. Esto incluye objetos fuera del vehículo, como anuncios publicitarios y edificios, y objetos dentro del vehículo, como un GPS u otro dispositivo electrónico, papeleo, personas, o incluso comida. Las personas a menudo quitan una o ambas manos del volante mientras hacen malabares con los alimentos o las bebidas.

Proporcionado por ASA - Comité de Salud y Seguridad de la Sección de Houston y 

P.O. Box 924943 • Houston, Texas 77292 • 281.679.1877 • asahouston.org • asa@asahouston.org