

## ACCESO A LA HOJA DE CONOCIMIENTOS DE SEGURIDAD: *DISTRACCIONES EN EL CAMINO – NO SEA UNA ESTADÍSTICA (PARTE 2)*

Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras, casi el 80% de todos los accidentes y el 65% de todos los accidentes por acontecer, implican algún tipo de falta de atención del conductor durante tres segundos o más.

Principales causas de accidentes y accidentes por suceder:

- hablando con un pasajero,
- uso de celulares,
- somnolencia,
- insectos en un vehículo,
- y otras formas de distracciones, como cambiar un CD, mirar un mapa e incluso aplicar maquillaje.

Con el aumento de la tecnología, hay muchas más distracciones en los vehículos hoy en día. Usted debe administrar estas herramientas y no dejar que le administren ellas a usted. Usted puede controlar estas distracciones potenciales.

- Cuando sea posible, salga de la carretera a un lugar seguro y legal al hacer o recibir llamadas en un teléfono celular.
- Cargue CDs favoritos o programe su iPod antes de conducir. NO vea las pantallas de vídeo mientras conduce.
- Si es posible, apague el celular hasta que llegue a su destino o utilice la función de identificación de llamadas para realizar un seguimiento de las llamadas mientras conduce.
- Programe de antemano con números de llamadas frecuentes en su teléfono celular.
- Use dispositivos que permitan que ambas manos queden libres para que permanezcan en el volante.
- No participe en conversaciones estresantes o emocionales, aun si utiliza un dispositivo donde sus manos están libres.
- Suspenda todas las conversaciones cuando se acerque a lugares con tráfico pesado, construcción de carreteras, tráfico peatonal pesado o cuando conduzca en condiciones climáticas severas
- No intente escribir ni leer mensajes en una computadora o sistema de comunicación por satélite mientras conduce.

Al aprender a manejar las distracciones cotidianas, las distracciones tecnológicas y otros conductores que pudieran estar distraídos, los conductores profesionales se convierten en conductores más seguros.

Recuerde: Controlar las distracciones ayuda a proteger su vida y la de los demás. Esto no debe ser una idea tardía. Debe ser proactivo en el control del proceso

¡Piense y vuelva a casa vivo!

*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](http://asahouston.org) • [asa@asahouston.org](mailto:asa@asahouston.org)