



SAFETY TIPS

Driving Safety: Distracted Driving Conducir distraído

Los accidentes automovilísticos son la causa más común de muerte en los Estados Unidos, con un promedio de aproximadamente 40,000 muertes de tránsito cada año. Una persona muere en un choque cada 11 minutos. De acuerdo con el Consejo Nacional de Seguridad (National Safety Council), las seis principales acciones mortales que los conductores suelen tomar son: exceso de velocidad, conducir muy cerca al vehículo del frente, violaciones del derecho al paso, giros incorrectos, conducir a la izquierda del centro del carril y conducir distraído.

Este papel informativo se concentra en una de las seis acciones mortales: **Conducir Distraído**. Existen tres tipos de maneras de conducir distraído: manual, visual y cognitiva.

1. Las distracciones **Manuales** hacen que los conductores retiren sus **MANOS** del volante.
2. Las distracciones **Visuales** hacen que los conductores retiren los **OJOS** de conducir y la carretera.
3. Las distracciones **Cognitivas** hacen que los conductores quiten sus **MENTES** de la carretera.

Las **Distracciones Manuales** incluyen usar el teléfono, comer o beber, ajustar los controles del automóvil, arreglarse, usar el GPS, fumar, etc. La mayoría de los Estados han implementado leyes estrictas que prohíben o limitan el uso de teléfonos celulares mientras se conduce, y muchos Estados permiten multar a los conductores por violaciones de uso de teléfonos celulares. Es importante que se familiarice con las leyes específicas relacionadas en el uso de teléfonos celulares en su estado.

Las **Distracciones Visuales** incluyen enviar mensajes de texto, comer, recoger algo que dejó caer en el piso del automóvil, ajustar los controles, etc.

Las **Distracciones Cognitivas** incluyen el uso del teléfono, hablar con los pasajeros, estar molesto o pensar en otra cosa que no sea conducir.

Tenga en cuenta que muchas actividades implican más de una distracción al mismo tiempo. **El peor es el teléfono celular, que involucra las tres distracciones: manual, visual y cognitiva (la triple amenaza)**. Cuando se trata de teléfonos celulares, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Con qué frecuencia habla por teléfono o usa el teléfono mientras conduce, aunque sepa que no es seguro?
- ¿Con qué frecuencia ve que otras personas usan el teléfono mientras conducen?
- ¿Qué le parece ser un pasajero con un conductor que usa un teléfono celular mientras conduce?

El uso de teléfonos celulares mientras se conduce continúa hiriendo gravemente y matando personas a un ritmo alarmante. Asuma su responsabilidad y comprométase a salvar vidas tomando la decisión de no usar su teléfono celular mientras conduce. Ningún texto vale su vida ni la de otra persona. Incluso, manos libres no es seguro ya

que todavía estamos cognitivamente distraídos. Antes de levantar su teléfono y tomar la decisión de leer o enviar un mensaje de texto, llamar a un amigo o cliente, o participar en cualquier forma de conducción distraída, es importante comprender que también corre el riesgo de litigios y otras acciones legales. Muchos abogados se han especializado en casos de accidentes de tráfico que pueden involucrar algún tipo de conducción distraída, lo que hace que las ramificaciones y los costos potenciales de esta acción puedan ser astronómicos.

Algunas de las señales de que un conductor está distraído incluyen: Conducir por debajo del límite de velocidad, desviarse del carril, cortarles el paso a otros conductores, salirse de la carretera, no detenerse en una señal de alto, conducir a través de un semáforo con luz roja, conducir a un lugar que no tiene la intención de ir (estar en piloto automático) y no recordar un período de tiempo mientras conducía. Uno de los mayores problemas con las distracciones es el impacto que tiene en la capacidad del conductor de reaccionar a tiempo para evitar un accidente. Estar distraído afecta su percepción, reacción y tiempo de frenado. Esto hace que su distancia total de frenado sea mucho mayor que la de un conductor no distraído. La regla de los 3 segundos se usa comúnmente para permitir detenerse a tiempo. Funciona así: esté atento a que un vehículo delante de usted pase un objeto fijo. A medida que pasa la parte trasera del vehículo, comience a contar. La parte delantera de su vehículo no debe pasar antes de que haya terminado de contar al menos 3 segundos.

La fórmula del Consejo Nacional de Seguridad (National Safety Council) para la distancia correcta entre automóviles para el Total de frenado = Distancia de percepción + Distancia de reacción + Distancia de frenado Para ponerlo en una mejor perspectiva, la distracción típica toma alrededor de 4 segundos, y si conducía a 30 mph, su vehículo viajaría 176 pies en el tiempo que estuvo distraído y no tiene el control total de su vehículo. Si conducía 55 mph, su vehículo viajaría 323 pies en el tiempo que estuvo distraído (¡es la longitud de un campo de fútbol!). Si conducía 70 mph, su vehículo viajaría 411 pies en el tiempo que estuvo distraído y sin control. ¿Qué pasaría si se distrae en una carretera que va a 70 mph y un vehículo golpea los frenos frente a usted? ¿Tendría la oportunidad de reaccionar y detenerse a tiempo? Recuerde, después de dejar de distraerse, deberá tener en cuenta la distancia de detención total (Distancia de percepción + Distancia de reacción + Distancia de frenado), que a 70 mph es de aproximadamente 490 pies. A menos que el vehículo se encuentre a más de 900 pies frente a usted, no tendrá oportunidad de detenerse a tiempo.

Estos son algunos pasos que puede seguir para evitar conducir distraído:

- Ajuste los controles antes de conducir (espejos, asiento, radio, aire acondicionado, etc.).
- Programe su GPS, lea mapas y verifique las condiciones del tráfico antes de conducir.
- No realice varias tareas mientras conduce. Esto incluye leer, escribir notas, comer, beber, tener una conversación emocional, etc.
- No alcance por debajo, ni detrás del asiento del conductor, levante artículos del piso, abra la guantera, etc.
- No marque ni conteste una llamada o mensaje de texto mientras conduce. Lo correcto es detenerse en un área segura para hacer/recibir una llamada o mensaje de texto.
- Planifique con anticipación antes de comenzar su viaje. Realice llamadas importantes, envíe y lea mensajes de texto antes de conducir su vehículo.
- Apague su teléfono celular, pero colóquelo en un lugar inalcanzable, o active la tecnología de su teléfono para evitar llamadas o mensajes de texto mientras conduce.

Todos debemos tomar decisiones cuando nos ponemos al volante. Recuerde que cada comportamiento es una elección, y cuando manejamos, el único comportamiento que podemos controlar es el nuestro. Identifique sus propias distracciones y reemplácelas con hábitos de manejo seguros, responsables y enfocados. ¡Todos en la carretera se beneficiarán!