

# Hoja de Datos sobre Las Distracciones al Conducir

HS04-007A (1-05)

La Administración Nacional de Seguridad de Tránsito en las Carreteras ha calculado que las distracciones al conducir son responsables del 25 al 30 por ciento de los accidentes de automóviles reportados a la policía – al orden de 1.2 millones de accidentes automovilísticos por año. Las distracciones al conducir pueden incluir sintonizando el radio, metiendo una cinta o un CD, abriendo la guantera, conversando con un pasajero, o concentrándose en las necesidades de un infante o un niño. Los conductores profesionales deben de eliminar las distracciones de sus costumbres al conducir y deben de 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 las cintas favoritas.
- 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 antes de arrancar el vehículo.
- Abrochase 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 y legal para lidiar con pasajeros, niños, o animales domésticos indisciplinados.
- Siempre mantenerse calmado cuando se encuentra en situaciones estresantes de conducir.

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.
- 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 (teléfonos celulares, tocadores de DVD, VCRs, computadoras, sistemas de comunicación de satélite, etc.) que



Fotografía cortesía de la Fundación AAA para la Seguridad de Tránsito



Fotografía cortesía de la Fundación AAA para la Seguridad de Tránsito

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 DVDs o videos favoritos igual que CDs o cintas al tocador antes de conducir.
- 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.
- Suspnda 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.

Aprendiendo 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.

Departamento de Seguros de Texas,  
División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC)  
correo electrónico [resourcecenter@tdi.state.tx.us](mailto:resourcecenter@tdi.state.tx.us)  
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

*Línea Directa de Violaciones de Seguridad*  
**1-800-452-9595**  
[safetyhotline@tdi.state.tx.us](mailto:safetyhotline@tdi.state.tx.us)