



AAA Foundation for Traffic Safety
(Fundación AAA para la Seguridad Vial)
607 14th Street, NW, Suite 201, Washington, DC 20005
www.aaafoundation.org
202-638-5944



Las distracciones normales en la conducción



AAA Foundation for Traffic Safety es una organización sin ánimo de lucro 501 (c)(3). La misión de la Fundación es prevenir las muertes y heridas de tráfico, a través de la investigación sobre sus causas, y educar al público sobre las estrategias para evitar los choques y reducir las lesiones.

STOCK #962ES
© 2013

AAA Foundation for Traffic Safety



¿Sabía usted que los americanos pasan sobre una hora y 15 minutos en sus vehículos cada día? Desafortunadamente, la gente usa este tiempo para hacer diferentes tareas y actividades diarias, desde cenar hasta devolver llamadas. Hoy en día, con la proliferación de los dispositivos móviles, tableros tecnológicos, y otras herramientas que proporcionan un fácil acceso a la información, entretenimiento y comunicaciones, las distracciones en los vehículos van aumentando – igual que la tentación de utilizarlas. De hecho, los conductores pasan más de la mitad de su tiempo detrás del volante ocupados en comportamientos que potencialmente les distraen.

Tan poco tiempo, tanta gente realizando varias tareas a la vez

Cuando va conduciendo, usted ya está realizando varias tareas simultáneamente. Como mínimo, está manejando una maquina pesada a alta velocidad, navegando por terrenos que siempre van cambiando, calculando velocidades y distancias, y prestando atención a otros conductores y obstáculos a su alrededor. Si añade una actividad más a esa lista – incluso hablar con pasajeros o cambiar la emisora de radio – puede que sea lo suficiente para hacerle perder el control de su vehículo o no reaccionar adecuadamente ante una situación de emergencia.



dentro de los coches de participantes en un estudio llevado a cabo en dos estados, los investigadores concluyeron que no son sólo los nuevos aparatos de alta tecnología los que generan las distracciones más grandes. En la actualidad, los conductores se distraen con algunas de las mismas cosas que distraían a los conductores hace 100 años –los pasajeros, las cosas fuera del vehículo que llaman su atención, y objetos dentro del vehículo que se mueven o se caen. Las actividades como comer o leer son distracciones iguales que las de la alta tecnología, como mandar mensajes de texto o e-mails, o hablar por teléfono.

Cuanto más joven sea el pasajero, más grande es el potencial de distracción

Ocuparse de los pasajeros es una de las causas de distracción más frecuentemente reportada. Los pasajeros adolescentes con mucha energía pueden tener una especial capacidad para distraer, sobre todo a los conductores jóvenes e inexpertos. Controlar a los niños o bebés también requiere una especial atención. Las investigaciones revelan que los niños hacen que un conductor se distraiga cuatro veces más que si viajara con pasajeros adultos, lo cual se incrementa hasta ocho veces si nos referimos a bebés.

Todo el mundo lo hace, pero no está bien

Un estudio de la Fundación descubrió que casi todos los conductores extienden su brazo para buscar algo, ajustan el control de algún sistema, o se distraen en algún momento cuando conducen, lo cual es una de las razones por las que conducir distraído es un grave problema. El descuido del conductor es un factor en más de un millón de choques en América del Norte anualmente, provocando serias lesiones, muertes, y un impacto económico que algunos expertos afirman que alcanza casi 40 billones de dólares al año.

La mayoría de las distracciones no son nada nuevo

Después de revisar los datos de los informes sobre choques y las imágenes de las cámaras montadas



Diferentes distracciones, los mismos resultados

Pregunta rápida: ¿Qué tienen en común comer una hamburguesa, empezar una conversación y leer la pantalla del GPS? Bueno, pues si usted está haciendo una de estas cosas mientras conduce, va a distraerse de manera que aumenta su riesgo de chocar. De hecho, las distracciones se presentan de tres formas: **visuales**, **manuales** y **cognitivas**.

- **Las distracciones visuales** hacen que aparte los ojos de la carretera. Cuando circula a 65 millas por hora, si mira el GPS durante dos segundos para ver dónde está usted en el mapa, habrá conducido dos tercios de la distancia de un campo de fútbol americano antes de que usted vea la carretera de nuevo. Esto le da tiempo y distancia más que suficientes para involucrarle en un choque muy serio.
- **Las distracciones manuales** hacen que quite las manos del volante. Cuando usted usa una mano –o incluso las dos– para sujetar bien una hamburguesa, corre el riesgo de perder el control sobre algo mucho más importante –su vehículo. Además, está disminuyendo gravemente sus habilidades de reaccionar ante condiciones no esperadas o que cambian, las cuales pueden suceder sin previo aviso.
- **Las distracciones cognitivas** hacen que deje de pensar en la tarea que tiene entre manos. Cuando se mete

en una conversación –sea con un pasajero o por teléfono móvil (con o sin un sistema de manos libres) –su mente puede llegar a estar más absorbida en dicha conversación que en la conducción. A veces, ni siquiera hace falta que haya otra persona para crear una distracción cognitiva. Si usted está disgustado o pensando en una reunión importante, puede que su cuerpo esté detrás del volante, pero su cabeza no. Así que, haga una pausa: Concéntrese en conducir y olvídense del estrés.

¿Qué pasa con los mensajes de texto?

Cada vez hay más estados que han prohibido el uso de dispositivos móviles durante la conducción, y se están desarrollando nuevas tecnologías para bloquear el teclado y otras funciones de los móviles cuando está detrás del volante. Tal vez opina que haya mucha conmoción en cuanto a mandar mensajes de texto desde su coche. Tiene toda la razón, porque usar el móvil para enviar mensajes de texto implica cada una de los tres tipos de distracciones. Cuando sus ojos están leyendo la pantalla, sus dedos van tecleando los botones y su mente está ocupada elaborando un mensaje, no está prestando atención a la conducción y es mucho más probable que choque –en realidad, 23 veces más probable. Pero recuerde –aunque mandar mensajes de texto mientras conduce es extremadamente peligroso, no es la única actividad que combina las tres clases de distracciones potencialmente letales, y que algo que no es necesariamente ilegal no significa que sea seguro.



Sea consciente de que las distracciones son un problema que le afecta a USTED

El cuarto estudio anual de la Fundación AAA para el Índice Cultural de la Seguridad Vial encontró que casi el 90 por ciento de los conductores encuestados afirmaron que la gente que va hablando con su teléfono móvil mientras conduce representa una amenaza “seria” o “muy seria” contra su seguridad personal. Y más de 95 por ciento de ellos tenían la misma opinión sobre los conductores que mandan e-mails o mensajes de texto al volante. Sin embargo, más de dos tercios de los encuestados confesaron haber hablado por el móvil mientras conducían en el último mes, más de un tercio admitió haber leído un mensaje de texto o un e-mail en ese tiempo, y más de un cuarto confesó haber tecleado o enviado un mensaje de texto o un e-mail mientras conducía.



★ Tenga todo preparado antes

Ajuste la posición del asiento, ponga el aire y la radio a su gusto, y prepare cualquier otro sistema del coche antes de salir o cuando el vehículo está parado. Aprenda bien a utilizar todos los mandos de control de su coche para que, si le hiciese falta ajustar uno cuando está en marcha, usted estaría menos distraído. Utilice la emisora de radio y la temperatura del aire predeterminados, o pida a un pasajero que lo haga por usted.

★ Pare para comer o beber

Pedir comida desde el vehículo en las ventanillas de los restaurantes de comida rápida, o tener portavasos grandes en su coche, le tientan a comer o beber mientras conduce, pero usted está más seguro parando para hacerlo. El tiempo invertido en la parada vale la pena por la reducción de riesgo para usted.

★ Estacione en un lugar seguro para hablar por teléfono, mandar mensajes de texto o escribir un email

Los teléfonos móviles pueden ser un buen recurso para pedir ayuda o informar a las autoridades sobre problemas en la carretera. Sin embargo, incluso utilizando un sistema de manos libres, hablar le hace apartar la mente (y, a veces, los ojos y las manos también) de lo que está haciendo. Lo mejor que puede hacer es parar en un sitio seguro antes de utilizar el teléfono para hablar, mandar mensajes o navegar por la red. Tenga cuidado dónde estaciona el vehículo, porque puede ser muy peligroso

parar en un lado de la carretera. Busque un sitio apartado del tráfico. Aprenda bien cómo funciona su móvil por si no puede evitar hacer una llamada de emergencia mientras conduce. Y practica buenas costumbres: Apague el móvil antes de conducir para evitar la tentación de contestar llamadas en la carretera.

★ Planifique con antelación

Compruebe las instrucciones de ruta y las condiciones de tráfico antes de salir y estará mejor preparado para el viaje. Si dispone de GPS, introduzca la dirección de su destino antes de partir, y pare en un lugar seguro si necesita rectificar algo o mirar el mapa o la ruta. Si es posible, pida a un pasajero que sea su asistente de navegación o “copiloto”.

★ No realice varias tareas y conduzca a la vez

Conducir es lo suficientemente complicado—se distraerá si hace otras cosas a la vez. No utilice los espejos retrovisores para afeitarse o maquillarse cuando el vehículo está en marcha. No lea ni escriba mientras se encuentre detrás del volante. Simplemente conduzca.

★ Pare el coche para cuidar de los niños.

Cambie los pañales del bebé, de a los niños comida y abrócheles en sus asientos antes de salir de viaje. Si tiene que atenderles, pare en un sitio seguro—no intente encargarse de los niños mientras conduce.

★ **Ayude a los adolescentes a identificar y reducir las distracciones**

Los conductores novatos se enfrentan a un reto grande detrás del volante; de hecho, el Instituto de Seguros para la Seguridad de Autopistas informa que por cada milla que conducen, los adolescentes son cuatro veces más propensos a estar involucrados en un choque que el resto de los conductores. Además, se aumenta el riesgo de choque a medida que sube el número de pasajeros.

Los padres deben ser ejemplo de comportamientos de conducción seguros, y enseñar a los adolescentes a minimizar las distracciones y centrarse en la carretera.



Por cada milla que conducen, los adolescentes son cuatro veces más propensos a estar involucrados en un choque que el resto de los conductores.