

Conducción Distraída

POR QUÉ ES IMPORTANTE

La conducción distraída mató a 3.208 personas en 2024 (NHTSA) y representa el 8% de todos los accidentes fatales. Enviar un mensaje de texto quita los ojos del camino durante 5 segundos — a 90 km/h, eso equivale a recorrer 90 metros con los ojos cerrados. Los accidentes viales son la causa #1 de muertes laborales. Todo trabajador que conduzca debe tratar la atención al volante como responsabilidad de vida o muerte.

3.208

Muertes por conducción distraída en 2024 (NHTSA)

5 seg

Ojos fuera del camino por un texto — a 90 km/h = 90 m a ciegas

8%

De todos los accidentes fatales involucran distracción

5 Reglas para Prevenir la Conducción Distraída

Todo trabajador que conduzca por trabajo debe seguir estas reglas:

- TELÉFONO ABAJO — CADA VIAJE**
Guarde el teléfono antes de encender el motor. Use modo No Molestar / conducción.
- NO ENVÍE MENSAJES — NUNCA**
Leer o enviar un texto a 90 km/h es como conducir 90 metros con los ojos vendados.
- DETÉNGASE PARA CONTESTAR LLAMADAS**
Si es urgente, estacione de forma segura, deténgase y conteste. Manos libres no es libre de distracción.
- PROGRAME EL GPS ANTES DE CONDUCIR**
Ingrese el destino antes de partir. Nunca ajuste la navegación mientras conduce.
- EVITE COMER AL VOLANTE**
Comer, beber y buscar objetos quitan las manos y los ojos de la conducción.

Antes de Comenzar — Lista de Verificación

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ¿Su teléfono está en modo No Molestar? | <input type="checkbox"/> ¿El destino del GPS está programado? |
| <input type="checkbox"/> ¿Espejos, asiento y clima ajustados? | <input type="checkbox"/> ¿Objetos sueltos están asegurados? |
| <input type="checkbox"/> ¿Comida y bebida resueltas antes de conducir? | <input type="checkbox"/> ¿Conoce la política de conducción distraída? |

Tres Tipos de Distracción

Visual: Ojos fuera del camino — mirar el teléfono, GPS, pasajero o algo fuera del vehículo.

Manual: Manos fuera del volante — enviar mensajes, comer, buscar objetos, ajustar controles.

Cognitiva: Mente fuera de la conducción — divagar, conversaciones emocionales, estrés laboral, fatiga.

Mensajes = Las Tres: Enviar mensajes combina distracción visual + manual + cognitiva — la actividad más peligrosa.

Mito del Manos Libres: Las llamadas manos libres aún crean distracción cognitiva — su cerebro deja el camino.

Vehículos de Trabajo: Los accidentes viales son la causa #1 de muertes laborales — la política de la empresa debe cumplirse.

Errores Comunes que Matan

- ✗ "Solo un vistazo rápido" al mensaje — 5 seg a 90 km/h = 90 m sin mirar el camino
- ✗ Creer que manos libres es seguro — la distracción cognitiva reduce el tiempo de reacción un 50%
- ✗ Comer o beber mientras conduce — derrames causan virajes bruscos y pérdida de control
- ✗ Programar el GPS en movimiento — deténgase, estacione y luego ajuste la ruta

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ El teléfono va a la guantera o en modo No Molestar antes de encender el motor
- ✓ Si debe hacer una llamada, deténgase completamente — no conduzca por el hombrillo
- ✓ Configure todo antes de conducir — espejos, GPS, música, clima
- ✓ Sea el ejemplo — si un pasajero envía mensajes, pídale que navegue en su lugar

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Se ha sorprendido mirando el teléfono mientras conduce? ¿Qué pasó?
2. ¿Nuestra empresa tiene una política escrita de conducción distraída?
3. ¿Cuál es su estrategia para manejar una llamada urgente mientras conduce?
4. ¿Ha sido pasajero cuando el conductor estaba distraído? ¿Cómo se sintió?
5. ¿Qué podemos hacer como equipo para rendirnos cuentas en la carretera?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____

Supervisor: _____

Proyecto: _____

Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí