

Conducción Distraída

POR QUÉ ESTO IMPORTA

En 2024, 3,208 personas murieron y más de 315,000 resultaron heridas en choques por conducción distraída en EE.UU. (NHTSA). Enviar un texto a 90 km/h equivale a conducir un campo de fútbol con los ojos cerrados. La distracción es 100% prevenible.

3,208

Muertos por conducción distraída en 2024 (NHTSA)

315K+

Heridos en choques por distracción 2024 (NHTSA)

5 seg

Ojos fuera = 1 campo de fútbol a 90 km/h

5 Reglas para Prevenir Conducción Distraída

Todo conductor debe seguir estas reglas para protegerse y proteger a otros:

1

GUARDE EL TELÉFONO

Silencie su teléfono y colóquelo fuera de alcance antes de arrancar. Ninguna llamada o texto vale una vida. Use el modo No Molestar.

2

DETÉNGASE SI ES NECESARIO

Si debe hacer una llamada o leer un mapa, deténgase en un lugar seguro primero. Nunca lo intente con el vehículo en movimiento.

3

CONFIGURE ANTES DE CONDUCIR

Programe el GPS, ajuste espejos, configure el clima y elija su música antes de poner el vehículo en marcha.

4

MANTENGA LOS OJOS EN EL CAMINO

Evite comer, arreglarse, leer o alcanzar objetos mientras conduce. Cada segundo sin mirar aumenta el riesgo de choque.

5

HABLE COMO PASAJERO

Si ve al conductor usando su teléfono o distraído, diga algo. Los pasajeros tienen el derecho y la responsabilidad de hablar.

Antes de Conducir — Lista de Verificación

- ¿Está su teléfono silenciado y fuera de alcance?
- ¿Está el destino del GPS ya programado?
- ¿Están ajustados espejos, asiento y controles de clima?
- ¿Están asegurados los objetos sueltos en el vehículo?
- ¿Tiene dispositivo manos libres si las llamadas son esenciales?
- ¿Está bien descansado y alerta para conducir?

Los 3 Tipos de Distracción — Conózcalos Todos

Visual: Ojos fuera del camino — mirar el teléfono, GPS, pasajeros, paisaje o incidentes al costado.

Manual: Manos fuera del volante — enviar textos, comer, beber, ajustar controles o alcanzar objetos.

Cognitiva: Mente fuera de la conducción — soñar despierto, estrés, conversaciones, fatiga o pensar en el trabajo.

Textear: Lo más mortal — combina los tres tipos a la vez. Quita ojos, manos y mente de la conducción.

Fatiga: Conducir somnoliento es como conducir ebrio. La fatiga reduce el tiempo de reacción y causa micro-sueños.

Complacencia: Las rutas familiares generan exceso de confianza. La mayoría de choques ocurren cerca de casa.

Errores Comunes Que Matan en el Camino

- ✗ Mirar un texto 'solo un segundo' — a velocidad de autopista, ese segundo cubre 25+ metros a ciegas
- ✗ Comer o beber mientras conduce — los derrames causan movimientos bruscos del volante
- ✗ Programar GPS o cambiar música con el vehículo en movimiento
- ✗ Creer que las llamadas manos libres son seguras — la distracción cognitiva sigue presente
- ✗ Conducir fatigado — conducir somnoliento es tan peligroso como conducir ebrio

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ Designe un pasajero como 'copiloto' para manejar llamadas, GPS y mensajes
- ✓ Tome descansos regulares en viajes largos — pare cada 2 horas o 160 km para estar alerta
- ✓ Use apps que bloquean notificaciones al conducir — muchas aseguradoras las ofrecen gratis
- ✓ Asegure objetos sueltos antes de conducir — una botella rodando puede ser distracción mortal
- ✓ Dé el ejemplo — si gestiona conductores, establezca política de tolerancia cero a la distracción

Preguntas de Discusión para Su Equipo

1. ¿Cuáles son las distracciones más comunes cuando conduce por trabajo?
2. ¿Alguien ha tenido un casi-accidente por conducción distraída?
3. ¿Tenemos una política de empresa sobre uso de teléfono al conducir?
4. ¿Qué estrategias usa para evitar distracciones en el camino?
5. ¿Cómo podemos responsabilizarnos mutuamente por conducir sin distracciones?

FIRMA DE LA CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____

Supervisor: _____

Proyecto: _____

Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí