

Distractions inside your Vehicle Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las distracciones que se producen en el interior de su vehículo desvían su atención de la conducción y pueden clasificarse para grandes rasgos en tres tipos:

Distracciones visuales: Estas distracciones apartan la vista de la carretera.

Distracciones manuales: Estas distracciones implican apartar una o ambas manos del volante.

Distracciones cognitivas: Estas distracciones desvían su atención mental de la conducción.

CUÁL ES EL PELIGRO

DISTRACCIONES HABITUALES EN EL INTERIOR DE UN VEHÍCULO

- **Utilizar un teléfono inteligente** para enviar mensajes de texto, llamar o navegar mientras se conduce es una distracción importante.
- **Ajustar la radio o interactuar con sistemas de entretenimiento de pantalla táctil** puede desviar la atención de la carretera.
- **Ajustar dispositivos GPS** puede requerir los ojos, las manos y la concentración mental, provocando distracciones.
- **Comer y beber** mientras se conduce aparta las manos del volante y los ojos de la carretera.
- **Las tareas de aseo personal** pueden desviar su atención de la conducción.
- **Entablar conversaciones con los pasajeros** puede desviar la atención cognitiva, especialmente durante discusiones acaloradas.

- **Los animales domésticos** sin sujeción pueden moverse por el vehículo y distraer al conductor.
- **Alcanzar objetos** en el asiento trasero, en el suelo o en la guantera desvía la vista de la carretera.
- **Leer mapas** y escribir notas pueden distraer mucho.
- **Fumar cigarrillos** puede apartar una mano del volante y requerir atención visual y cognitiva.
- Dedicarse a **pensamientos profundos** no relacionados con la conducción puede provocar distracciones cognitivas.
- **Ajustar los mandos de la climatización y los asientos** puede provocar distracciones visuales y manuales.
- **Centrarse en objetos externos**, aunque sea por un momento, puede apartar la vista de la carretera.
- **Mirarse con frecuencia en el espejo** retrovisor puede desviar la atención de la conducción.
- **Utilizar aplicaciones** no relacionadas con la conducción, como redes sociales o juegos, puede provocar distracciones cognitivas.

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS Y TÉCNICAS PARA EVITAR LAS DISTRACCIONES AL VOLANTE

Establezca intenciones claras:

- Comprométase a dar prioridad a la conducción segura y a minimizar las distracciones antes de iniciar el viaje.

Deje el teléfono a un lado:

- Coloque el teléfono en un lugar fuera de su alcance, como la guantera o el asiento trasero.

Utilice comandos de voz:

- Utilice los comandos de voz para hacer llamadas, enviar mensajes y utilizar aplicaciones de navegación para mantener las manos en el volante.

Minimice las actividades en el vehículo:

- Evite realizar actividades que le aparten las manos del volante y los ojos de la carretera.
- Deje las comidas, las bebidas y el aseo personal para cuando no esté conduciendo.

Planifique con antelación:

- Configure su GPS, ajuste los espejos y configure los controles de climatización antes de empezar a conducir.
- Programe destinos y rutas antes de iniciar el viaje.

Utilice aplicaciones que bloqueen las distracciones:

- Instale aplicaciones que bloqueen las notificaciones y llamadas entrantes mientras conduce.
- Estas aplicaciones pueden ayudarle a mantener la concentración y evitar la tentación de consultar el teléfono.

Eduque a los pasajeros:

- Entable conversaciones que no desvíen su atención de la carretera.

Asegure los objetos sueltos:

- Asegúrese de que los objetos están bien guardados para que no se conviertan en distracciones durante los movimientos bruscos.

Practique la atención plena:

- Manténgase mentalmente presente mientras conduce. Si su mente empieza a divagar, vuelva a centrarse suavemente en la carretera.

Mantenga la calma emocional:

- Evite participar en conversaciones o discusiones emocionales, ya que pueden desviar su atención de la conducción.

Limite el uso del sistema de información y entretenimiento:

- Ajuste las emisoras de radio, la música o los sistemas de entretenimiento antes o después de conducir para evitar distracciones.

Utilice la ayuda de los pasajeros:

- Si tiene pasajeros, pídales que le ayuden con tareas como la navegación o el cambio de ajustes.

Practique la conducción defensiva:

- Esté atento al comportamiento de otros conductores y anticipe posibles peligros.

Tómese descansos en los viajes largos:

- Durante los viajes largos, programe pausas para descansar, estirarse y refrescarse.

Reflexione después de cada viaje:

- Después de llegar a su destino, reflexione sobre lo bien que ha gestionado las distracciones durante el viaje.

Predicar con el ejemplo:

- Para ser un modelo para seguir para los demás, demuestre una conducción sin distracciones para promover hábitos responsables.

Manténgase informado:

- Infórmese continuamente sobre los riesgos de las distracciones durante la conducción y las formas de prevenirlas.

CONCLUSIÓN

Evitar las distracciones dentro de su vehículo es una responsabilidad que garantiza no sólo su seguridad, sino también la seguridad y el bienestar de todos los usuarios de la carretera. Refleja el compromiso de ser un conductor responsable y consciente.