

Conducción con distracciones: manténgase concentrado en la carretera

Por Teddi Dineley Johnson

Son las 8 a.m. y usted sube al auto para conducir al trabajo. Tiene la firme intención de conducir de forma segura, pero después de unos minutos de adentrarse en la autopista, ya observó su maquillaje en el espejo, manipuló la radio del automóvil, programó en su GPS la ubicación de una reunión, hizo dos llamadas en su teléfono celular y envió un mensaje de texto a su hermana.

Es probable que no se dé cuenta, pero usted es un conductor distraído.

Cada vez que quita su atención de la carretera, aunque sea solo por una fracción de segundo, está poniendo en peligro su vida y la de otras personas. Los accidentes relacionados con la conducción con distracciones, una epidemia mortal y en aumento en las carreteras del país, causaron al menos 5,500 muertes y casi 450,000 lesiones en 2009, de acuerdo con el Departamento de Transporte de los Estados Unidos.

Sin embargo, dado que muchas agencias del orden público locales no documentan rutinariamente los factores de distracción en informes de accidentes, los funcionarios de seguridad federal creen que los números son, en



realidad, mucho más elevados.

“Conducir un automóvil es una tarea muy compleja,” dice Barbara Harsha, directora ejecutiva de la Asociación de Gobernadores para la Seguridad en las Carreteras, que calcula que las distracciones están asociadas con el 15 por ciento al 25 por ciento de los accidentes en todos los niveles. “Requiere toda su atención. Basta con una ojeada fuera de la carretera durante más de dos segundos para meterse en graves problemas.”

La conducción con distracciones implica cualquier actividad que demande su atención fuera de la carretera. En la conducción diaria, sin embargo, las distracciones son comunes. Desde hablar con los pasajeros, hasta comer o voltearse para controlar niños inquietos, la conducción con distracciones pone en peligro a usted, a sus pasajeros, a peatones y a otras personas. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades describe tres tipos principales de distracción mientras se conduce. Las distracciones visuales hacen que aparte los ojos de la carretera, las distracciones manuales hacen que retire las manos del volante y las distracciones cognitivas, como escuchar un programa de radio, hacen que pierda la concentración en lo que está haciendo. Conducir es un gran privilegio, pero con ese privilegio también se incluyen responsabilidades.

Controle sus distracciones

La buena noticia es que los accidentes por conducción con distracciones se pueden prevenir.

“Lo primero que sugeriría es que apague los dispositivos electrónicos,” dice Harsha. “Que no los use. Solo basta con una ojeada por más de dos segundos para que provoque un accidente.”

Algunas distracciones no se pueden eliminar, pero la mayoría se pueden controlar. Por ejemplo, apague su teléfono celular o póngalo en modo silencioso antes de encender el motor. Procure que sus mascotas estén ubicadas de manera segura antes de comenzar a conducir. No coma ni beba mientras esté en la carretera. Configure su GPS antes de encender el motor.

En una encuesta nacional de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras, la mayoría de los encuestados dijeron que hay pocas situaciones en las que no usarían el teléfono o mensajes de texto mientras conducen,



Manténgase concentrado en la carretera mientras está al volante, no se distraiga con el teléfono, con alimentos o con amigos.

> Para obtener más consejos sobre la conducción sin distracciones, visite www.distraction.gov.

aunque manifestaron sentirse inseguros cuando van en un vehículo cuyo conductor envía mensajes de texto. También informaron apoyar las prohibiciones del uso de mensajes de texto y teléfonos celulares mientras se conduce.

Las distracciones y los adolescentes

Los accidentes automovilísticos son la causa principal de muerte en los adolescentes estadounidenses. Estos son especialmente vulnerables a las distracciones cuando conducen y tienen más probabilidades que otros grupos etarios de involucrarse en un accidente fatal provocado por distracciones.

Es mucho más probable que los conductores adolescentes envíen y reciban mensajes de texto mientras conducen que los adultos. Además, el riesgo de accidentes en los adolescentes aumenta cuando hay pasajeros adolescentes en el automóvil. “Los padres deben tomar una posición firme con sus hijos adolescentes,” sostiene Harsha. Deben prohibir a los adolescentes usar dispositivos electrónicos mientras conducen y limitar su uso en los pasajeros adolescentes.

“Los adolescentes se involucran en la mayor cantidad de accidentes los primeros seis meses después de haber obtenido su licencia, por lo que es importante que se concentren en conducir y no se distraigan con dispositivos electrónicos,” afirma Harsha.



Una nueva distracción: enviar mensajes de texto mientras se conduce

Aunque existen diversas formas de distracción de los conductores, enviar mensajes de texto mientras se conduce es especialmente peligroso.

“Es de sentido común no enviar mensajes de texto mientras se conduce, pero las personas están tan conectadas con sus dispositivos electrónicos que parecen olvidarlo,” dice Harsha.

De acuerdo con una investigación del Instituto Tecnológico de Transporte de Virginia, enviar mensajes de texto mientras se conduce es la actividad realizada con el teléfono celular que mayor riesgo genera de todas las actividades con celulares.

La investigación descubrió que enviar mensajes de texto hace que los conductores aparten los ojos de la carretera durante 4.6 segundos en un intervalo de seis segundos. Eso significa que, a 55 millas por hora, un conductor que envía mensajes de texto conduciría la longitud de un campo de fútbol sin mirar la carretera.

