

Recursos

- **Distraction.Gov:** <http://www.distraction.gov/>
- **National Safety Council:** http://www.nsc.org/safety_road/Distracted_Driving/Pages/distracted_driving.aspx
- **The Oprah Show:** <http://www.oprah.com/oprahshow/End-Distracted-Driving>
- **Seguro de auto Nationwide:** <http://www.nationwide.com/newsroom/dwd-facts-figures.jsp>
- **Seguro de auto Geico:** <http://www.geico.com/information/safety/auto/teendriving/distracted-driving/>
- **Focus Driven:** <http://focusdriven.org/index.aspx>
- **Federal Communications Commission:**

Conducir distraído



Para más información acerca de la MCHLB Safety Coalition visite MillerChildrensHospitalLB.org/families/safety-coalition

Conducir distraído

El conducir distraído se puede definir como “cualquier actividad en la cual una persona participa que no está relacionada con conducir y que causa la posibilidad de distraerlo de la responsabilidad principal de conducir y aumenta el riesgo de chocar.” (Distraction.gov)



Las distracciones al conducir se pueden colocar en tres categorías diferentes:

Distracciones cognitivas

Enfocando su atención en algo que no es el conducir



Distracciones visuales

No enfocando la vista en la carretera



Distracciones manuales

Quitar las manos del volante

La única manera de reducir el riesgo de conducir distraído es de remover cualquier distracción de su carro. Los conductores que no están distraídos se pueden enfocar en la carretera y en otros conductores, no como los conductores con distracciones. Entre menos distraído esté el conductor, más se puede enfocar.

- Apague el volumen de su teléfono celular y colóquelo fuera de su alcance. Espere hasta que termine de conducir para regresarle la llamada a alguien..
- No se maquille, ni se peine, o se afeite mientras va en el carro
- Trate de no comer mientras va en el carro.
- No revise su correo electrónico ni lea nada durante su viaje.

Estadísticas

- Según el Instituto de seguro para la seguridad en la carretera (Insurance Institute for Highway Safety), los conductores que sujetan el teléfono celular en sus manos mientras conducen están **cuatro veces más a riesgo de chocar** lo suficientemente grave para lesionarse.
- **La actividad cerebral que usa mientras conduce disminuye por 40%** cuando el conductor escucha una conversación o música, según lo indica el Centro para imágenes cerebrales cognitivas (Center for Cognitive Brain Imaging) en Carnegie Mellon University.
- Los **más culpables son los conductores jóvenes y los conductores con menos experiencia**: los hombres y las mujeres menores de 20 años de edad, según indicado en un estudio de la NHTSA.
- Según el seguro de auto Nationwide Mutual, **más del 80% de conductores admiten a comportamiento evidentemente peligroso**, incluyendo cambiarse de ropa, mover el volante con un pie, pintarse las uñas y afeitarse.
- **El ochenta por ciento de todos los choques y el 65% de choques que estaban muy cerca de suceder involucran alguna distracción** según lo indica un estudio de 100 carro realizado por Virginia Tech para la Administración nacional para la seguridad del tránsito de carretera (National Highway Traffic Safety Administration).
- **Cerca de 6,000 personas fallecieron en el 2008 por choques** involucrando un conductor distraído y más de un millón de personas fueron lesionadas, según la NHTSA.

