

Mientras menos distracciones se tengan, conduciremos de manera más segura.



En cualquier momento durante la luz del día, aproximadamente 660,000 estadounidenses están usando teléfonos celulares o manipulando dispositivos electrónicos mientras conducen.²

Hablar con un pasajero, o ajustar el radio podrán parecer actos sin importancia, pero te distraen de la tarea primaria de conducir un vehículo. Toda distracción, ya sea por un minuto, o solamente unos segundos, puede poner en peligro la vida del conductor, la de sus pasajeros, la de otros conductores, e incluso la de transeúntes o espectadores.

Hay tres tipos principales de distracciones:

- **Visual:** quitar la vista de la carretera que está frente a ti
- **Física:** quitar una o las dos manos del volante para realizar otra tarea (por ejemplo, alcanzar algo, comer, beber algo, marcar un número telefónico)
- **Cognitiva:** distraer la mente de la tarea de conducir

La mayoría de las personas entienden que quitar la vista de la carretera puede conducir a un accidente, pero muchos subestiman el peligro de la distracción cognitiva. Realizar multitareas suele definirse como realizar varias tareas al mismo tiempo, pero en “La Gran Mentira de las Multitareas: mito frente a la realidad”, el Consejo de Seguridad Nacional argumenta que el cerebro humano no puede hacer dos cosas al mismo tiempo”.¹

Lo que consideramos como una multitarea es realmente como nuestra mente yendo hacia atrás y hacia adelante entre problemas complejos muy rápidamente, una actividad comúnmente conocida como alternar entre una cosa y otra (toggling en inglés). Desafortunadamente, aún la persona con capacidad de alternar entre dos cosas de la manera más rápida posible puede sufrir de ceguera de inatención al conducir, puesto que su cerebro no está totalmente concentrado en la carretera. Este problema es obvio en la retrospectiva cuando un conductor afectado no puede recordar haber visto la luz del semáforo como roja, o no haber visto la señal para detenerse en una intersección.

Estos son algunos ejemplos de distracciones comunes.

- Enviar textos o hablar por el celular
- Comer y beber
- Conversar con pasajeros
- Arreglarse
- Leer, incluso mapas
- Usar un sistema de navegación electrónica
- Ajustar la radio, el reproductor de CD o el reproductor de MP3

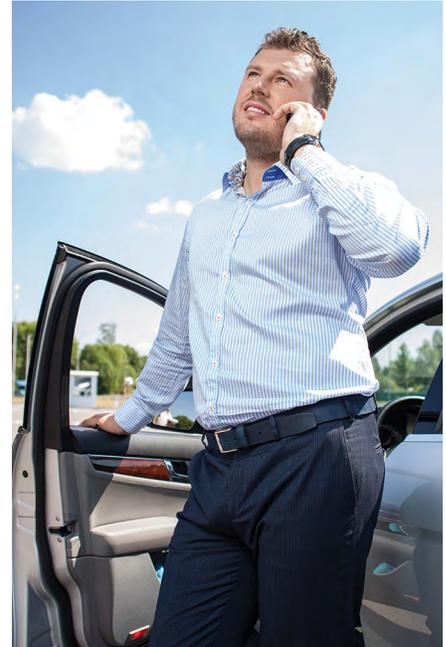
¹ *The Great Multitasking Lie* (La Gran Mentira de las Multitareas), Consejo de Seguridad Nacional, <http://www.nsc.org/learn/NSC-Initiatives/Pages/distracted-driving-the-great-multitasking-lie-infographic.aspx> (descargado el 24/5/16).

² *La Encuesta de NHTSA revela que 660,000 conductores usan teléfonos celulares o manipulan dispositivos electrónicos mientras conducen en cualquier momento durante la luz del día*, Comunicado de prensa, Administración nacional de la seguridad en el tráfico de las autopistas (5/4/13).

Pasos que puedes dar para ayudar a promover la seguridad al conducir.

En un mundo ideal, eliminaríamos toda distracción que desviara el enfoque de los conductores de la carretera. Puesto que eso no es práctico, he aquí algunos consejos para considerar mientras encuentras lo que funcione mejor para tu negocio.

- Incluye una guía sobre formas de evitar conducir distraído en el manual del conductor de tu compañía
- Pide a tus empleados que firmen un formulario de promesa donde indiquen su disposición de conducir de manera segura y cortés en todo momento
- Recuérdales a los gerentes y supervisores que no inicien llamadas a empleados cuando deberían saber razonablemente que están conduciendo
- Supervisa el desempeño diario de operadores individuales (por ejemplo, telemática, el programa “¿Cómo está mi manejo?”, sistemas de cámara en la cabina)
- Considera el uso de dispositivos y aplicaciones que bloqueen los teléfonos, tabletas y otros equipos electrónicos mientras el personal esté conduciendo; algunos proveedores de celulares tienen aplicaciones gratuitas que facilitan que un dispositivo responda automáticamente en nombre del conductor
- Exhorta a los conductores que identifiquen un lugar seguro para parar, lejos del tráfico, si tienen una necesidad genuina de hacer una llamada
- Programa sesiones de capacitación u otras acciones adecuadas para que los conductores que infrinjan las políticas de manejo seguro de la compañía cumplan su obligación
- Educa a los conductores sobre los beneficios de ajustar las opciones de su estilo de vida para incluir: una nutrición adecuada; un entorno adecuado para el sueño; un programa de ejercicio; tratar de lograr el peso ideal; manejar bien su tiempo para obtener un descanso consistente cada noche; y evitar el consumo regular o exagerado de cafeína, nicotina y alcohol (los cuales interfieren con un sueño reparador)



Si un conductor debe hacer una llamada, deberá identificar un lugar seguro para parar, lejos de la carretera.

Ofreciendo soluciones para ayudar a nuestros miembros a manejar el riesgo.



Para sus necesidades de manejo de riesgo y seguridad, comuníquese con Nationwide Loss Control Services: 1-866-808-2101 o LCS@nationwide.com

Las pólizas de seguros y notificaciones de Nationwide están escritas en inglés. La póliza en inglés es la versión oficial para propósitos de interpretación y aplicación.

La información usada para crear este folleto se obtuvo a través de fuentes que se consideran confiables para ayudar a los usuarios a abordar sus propias necesidades de manejo del riesgo y su seguro. No ofrece ni pretende ofrecer asesoría legal. Ni Nationwide, ni sus afiliadas y empleados garantizan mejores resultados con base en la información contenida aquí y no asumen responsabilidad alguna en relación con la información o con las sugerencias que se han ofrecido. Las recomendaciones que se proveen son generales en cuanto a su naturaleza; algunas circunstancias especiales podrían no justificar o necesitar la implementación de algunas o de todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. © 2018 Nationwide