

5 formas inteligentes de evitar distracciones al conducir

Su teléfono suena. Puede ser un mensaje en las redes sociales. Un correo electrónico. Un texto. Pero si está al volante, ese sonido podría volverse mortal.

Las distracciones al conducir no solo incluyen enviar mensajes de texto o leer algo en su teléfono. Incluyen cualquier cosa que le haga quitar su vista de la carretera, las manos del volante o que reduzca su concentración en la conducción. En 2018, los choques que involucraron distracciones al conducir causaron casi 2,900 muertes y 400,000 lesiones en los EE. UU., según datos de la [Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras \(National Highway Traffic Safety Administration \(NHTSA\)\)](#).

Este es un breve recordatorio de las regulaciones para evitar distracciones al conducir, emitidas por la [Administración Federal de Seguridad de Autotransportes](#):

- Está prohibido enviar mensajes de texto y usar teléfonos celulares de mano mientras se conduce un vehículo motorizado comercial utilizado en el comercio interestatal.
- Los conductores pueden incurrir en multas de hasta 2750 USD.
- Las infracciones reiteradas pueden llevar a descalificar a retirar de la circulación al conductor por hasta 120 días.
- Su empleador podría recibir una multa de hasta 11,000 USD.

En pocas palabras, evitar distracciones al conducir implica no alcanzar su teléfono celular, no sostenerlo, no marcar, no enviar mensajes de texto y no leer mensajes mientras se conduce un vehículo.

Pruébe estos cinco consejos para evitar distracciones:

1. Apague todos los dispositivos innecesarios. Guarde cualquier teléfono inteligente o dispositivo electrónico personal. Apáguelos o póngalos en modo silencioso o "no molestar" mientras conduce. Nunca tome un teléfono inteligente para llamar o enviar un mensaje de texto mientras conduce un camión, incluso si está en un semáforo. Aunque los dispositivos manos libres son legales, sepa que hablar por teléfono con ellos mientras conduce le sigue afectando su concentración en el camino.



- 2. Planifique con anticipación.** Haga que la prevención de distracciones al conducir sea parte de su rutina previa al viaje. Establezca su ruta con anticipación en un dispositivo GPS. Planifique las comidas para antes o después del viaje, si es posible. Prepare toda la música para su viaje antes de echar a andar el camión.
- 3. No realice varias tareas a la vez.** Si necesita escribir una nota para usted mismo, utilizar un dispositivo de despacho o hacer algo que no sea conducir, hágase a un lado y detenga el camión primero.
- 4. Mantenga la vista en la carretera.** No permita que los carteles llamativos, edificios, paisajes o incluso otras personas le quiten la atención del camino. Según la NHTSA, quitar la vista de la carretera por solo 5 segundos mientras viaja a 55 mph es lo mismo que conducir toda la longitud de un campo de fútbol con los ojos cerrados.
- 5. Conduzca a la defensiva.** Esté atento a otros conductores. Podrían estar conduciendo distraídos y ocasionar un accidente grave.