

## **Las Distracciones están por todas partes Las distracciones ocasionan uno de cada cuatro accidentes.**

Un estudio sobre la causa de los accidentes automovilísticos encontró que los factores principales que ocasionan los accidentes por distracción en el manejo son:

- **Uso de celulares**
- **Prestar atención a los niños y otros pasajeros**
- **Leer vallas publicitarias**
- **Comer.**

**El uso del celular representa uno de los mayores factores que ocasionan distracciones mientras maneja. Usted aumenta el riesgo de tener un accidente en 400% cada vez que usa su celular. Además desde la aparición de los teléfonos inteligentes este porcentaje ha aumentado notablemente.**

Aunque es difícil imaginar la vida hoy por hoy sin un celular, pero recuerde que su concentración en el manejo se desvía cuando ingresa un número o inicia una conversación. Realizar otras tareas al hablar por teléfono celular, como tomar notas o buscar algo, aumenta su riesgo de sufrir un accidente. Si está en la autopista, tome la siguiente salida y estacionese en un lugar seguro antes de utilizar su teléfono celular.

### **¿Está haciendo una dieta de muerte?**

Comer mientras maneja no sólo es sucio, sino peligroso. Normalmente involucra comer con una mano y equilibrar su comida o bebida con la otra. Salga un poco más temprano para darse un tiempo para detenerse y comer. Estacionese en un lugar seguro y disfrute su comida.

### **¿Se está distrayendo para distraer?**

Asegúrese que sus hijos estén asegurados adecuadamente en sus asientos y proporciónales distracciones-libros, juegos u otros artículos-para ocupar su tiempo.

Evite discusiones y otras conversaciones perturbantes mientras maneja.

Las mascotas pueden ser impredecibles. Asegúrelas adecuadamente en un cargador de mascotas o perrera portátil antes de mover su vehículo.

### **Cambiar de estación puede cambiar su vida**

Buscar su canción favorita en la radio o ajustar el control de temperatura de su vehículo puede ser peligroso. ¡Estas actividades lo hacen seis veces más propenso a estar involucrado en un accidente!

**Quitar los ojos de la carretera por dos segundos a 60 m.p.h. significa que ha viajado a ciegas por la mitad del largo de un campo de fútbol. Intente esto:**

- 1.-Ajuste los controles antes de iniciar su viaje.
- 2.-Aproveche las paradas normales para ajustar los controles.
- 3.-Pida a su pasajero que ajuste la radio o el control de temperatura.
- 4.-Estacionese en un lugar seguro antes de cambiar de estación o ajustar los controles.

### **Las miradas matan**

La ansiedad de ver bien un accidente, un automóvil detenido por las autoridades judiciales, una construcción, una valla publicitaria, una linda vista o ver una dirección es simplemente la naturaleza humana. El mejor consejo: ¡no mire! Nada es más importante que concentrarse en su manejo. Distraer su concentración de su manejo puede ser mortal.

### **Las distracciones y los jóvenes**

Escuchar música a muy alto volumen, puede ser mortal al combinarse con el manejo. Manténgase concentrado en manejar de manera segura y seguir con vida.

### **Otras distracciones mortales**

Leer un periódico, un libro o un mapa y el arreglo personal, como peinarse, rasurarse o maquillarse, son ejemplos de lo que la gente no debe hacer al manejar. Fumar es un daño para la salud y la seguridad, especialmente mientras se maneja. Encender, apagar cigarrillos o recoger las cenizas que caen puede representar una distracción mortal. La solución segura es sencilla: nunca haga nada de esto mientras maneja.

Trate de conducir Manejo sin distracciones

Manténgase concentrado. Preste atención. Espere lo inesperado.

**Siga estos sencillos consejos prácticos que le ayudarán a seguir con vida:**

- ✓ Siga los consejos de seguridad de este folleto.
- ✓ Abroche el cinturón de todos.
- ✓ Descanse bien.
- ✓ No siga muy de cerca.
- ✓ Deje suficiente tiempo para llegar a su destino.
- ✓ Asegúrese que su vehículo tenga el mantenimiento adecuado.

**Recuerde:** Un vehículo es como una pistola cargada, puede ser un arma mortal.