

Mas sobre las distracciones y la falta de atención

Muchos elementos intervienen en la falta momentánea de la atención:

1. Las preocupaciones
2. La dispersión de pensamiento
3. La excitación nerviosa
4. El cansancio
4. El alcohol

Ejemplos de distracciones

- Echar fuera un insecto que está molestando
- Comer o beber al mismo tiempo que se conduce
- Encender un cigarrillo
- Frotarse los ojos
- Encender la radio, manejar sus mandos en busca de un programa
- Escuchar un programa de radio con excesiva atención
- Divagar la imaginación
- Jugar con un niño o un perro
- Conducir con flojera, sin mantener tensos los músculos para atender los mandos con rapidez y fuerza necesaria
- Mirarse al espejo retrovisor
- Volver la cabeza para mirar el paisaje, una chica o chico, un objeto o espectáculo cualquiera
- Inclinarse para echar una ojeada a un periódico, guía...
- Charlar volviendo la cabeza
- Hablar por teléfono móvil, e incluso mirar la televisión

Recomendaciones:

- El conductor dispone de un caudal de atención limitado, por ello se debe evitar distraer la atención con otras tareas distintas a las relacionadas con la propia conducción, como fumar, hablar por teléfono, comer, beber...
- Los estados afectivos y emocionales (preocupaciones por problemas personales, profesionales o familiares) distraen la atención del conductor y le inducen a ejecutar maniobras precipitadas y erróneas. Si las preocupaciones le impiden mantener la atención, es mejor no conducir.
- Mantener una atención constante durante un tiempo prolongado produce fatiga y cansancio en el conductor. Si está fatigado o tiene sueño, no intente activar su nivel de atención aumentando la velocidad, de este modo, aumentará aún más su fatiga y tendrá más riesgo de sufrir un accidente y que éste sea más grave.
- Mantenga su nivel de alerta en relación con el entorno, previendo las reacciones de los demás conductores o peatones, la respuesta del vehículo y las posibles variaciones del medio (estado de la carretera, variaciones de luminosidad, condiciones climáticas...)
- Es muy importante no iniciar un viaje largo si no se ha descansado antes suficientemente. Hacerlo es peligrosísimo y frecuente en las salidas de puente, para no perder ni una hora de los días de vacaciones. Es frecuente ponerse en viaje al mediodía de un viernes, después de una jornada normal de trabajo la cual, a su vez, es la culminación de una semana.