



## Tips para viajar en carretera

Ha llegado el mes de abril y, junto con él, la oportunidad de tomar unas merecidas vacaciones con la familia o los amigos en alguno de los magníficos destinos turísticos que tiene nuestro país.



Y es que México lo tiene todo: playas, pueblos mágicos, ciudades coloniales, bosques y montañas. Cualquier destino promete experiencias fabulosas, pero ten en cuenta que la improvisación o una mala planeación pueden arruinar esos días y sería aún peor tener un accidente por un descuido, ya que, de acuerdo con nuestras autoridades, 8 de cada 10 accidentes en las carreteras son atribuibles al conductor. Por ello, te presentamos a continuación algunos consejos para viajar por carretera de forma segura:

### 1 Revisa el estado del vehículo

Presta especial atención a los líquidos que requiere tu auto (aceite para el motor, anticongelante, aceite de la dirección y líquido de frenos), así como al sistema de frenos, sistema eléctrico, dirección y suspensión. Recuerda verificar el estado de la llanta de refacción y el correcto funcionamiento de las luces altas, bajas, direccionales e intermitentes.



### 2 Lleva tu equipaje seguro

Si tu vehículo cuenta con canastilla de viaje, asegúrate que el equipaje esté perfectamente asegurado.



### 3 Llantas con dibujo

Crear que tus llantas necesitan renovarse cuando están lisas es falso, ya que los grabados deben tener al menos 2.5 mm de profundidad, que es el límite de vida para circular de forma segura.

### 4 Rota las llantas

Si las llantas de tu auto ya tienen tiempo y vas a viajar por carretera, cámbialas de posición: coloca adelante las de atrás y viceversa. De esta manera alargarás su tiempo de vida útil.



### 5 Planea tu viaje

Consulta las rutas y los horarios de mayor tráfico para evitar contratiempos que retrasen y dificulten tus vacaciones. Toma nota de los recursos que tendrás disponibles en el camino, como hospitales, hoteles, estaciones de servicio, etcétera.

### 6 Prepárate para el viaje

Duerme bien antes de viajar y, durante la travesía, come ligero y extrema tus precauciones. Adelanta a otros vehículos de forma prudente, respeta los límites de velocidad y, si llueve, enciende las luces y baja la velocidad. Además, recuerda conservar siempre la distancia de seguridad.

Fuente: <https://www.gob.mx/sectur%7Cangelesverdes/articulos/siete-tips-para-viajar-seguro-en-carretera>

## Alimentos y bebidas para viajes en carretera

Los viajes largos por carretera pueden ser cansados, por lo cual hay que cuidar la alimentación e hidratación tanto del conductor como de los pasajeros.

Aquí te presentamos algunos alimentos y bebidas que puedes consumir durante tu trayecto:



**Alimentos:** puedes llevar emparedados hechos en casa, preparados con atún, jamón serrano, pechuga de pavo o jamón york. Evita embutidos más pesados como el chorizo o longaniza, así como botanas ricas en grasa o golosinas. Sustituye estas últimas por fruta fresca.

**Bebidas:** una buena hidratación es imprescindible, por lo que llevar botellas de agua es una muy buena medida. Quien conduzca puede beber café si está habituado a esta bebida, ya que le ayudará a mantener la concentración, pero debe evitar cualquier bebida alcohólica o "energética", debido a los efectos que éstas tienen sobre el cuerpo, la conducta y la percepción.

Fuente: [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien\\_curiosidades/2012/12/04/214485.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien_curiosidades/2012/12/04/214485.php)



## Nuevo sistema de fotocívicas de la CDMX

La Ciudad de México estrenó Reglamento de Tránsito hace unos días. En la nueva versión destacan algunos cambios como la sustitución de las fotomultas por las llamadas fotocívicas, las cuales entrarán en vigor el lunes 22 de abril.

De acuerdo con el nuevo reglamento, la placa de cada automovilista cuenta con 10 puntos por semestre, los cuales se irán restando uno a uno con base en las infracciones que cometa el conductor y que sean captadas por las cámaras y radares del gobierno capitalino. Las penalizaciones son las siguientes:

- ▶ **Amonestación, cuando se cometa la primera y segunda infracción.**
- ▶ **Cursos en línea, básico e intermedio respectivamente, con la tercera y cuarta infracción.**
- ▶ **Curso presencial avanzado en la quinta infracción.**
- ▶ **A partir de la sexta infracción, los propietarios del vehículo deben realizar dos horas de trabajo comunitario.**

Las infracciones que mencionamos a continuación restan un punto a las placas: circular en sentido contrario, invadir el paso peatonal, transportar niños en el asiento delantero, pasarse un alto, dar una vuelta prohibida, no usar cinturón de seguridad o casco en el caso de motociclistas, usar el teléfono celular y circular a exceso de velocidad hasta en un 39% del límite permitido. Quienes rebasen en un 40% o más los límites de velocidad se harán acreedores a la sustracción de 5 puntos.

Todas las multas que sean captadas deberán ser cubiertas con las penas descritas, de lo contrario, los propietarios no podrán verificar su vehículo.

FUENTE: Reglamento de Tránsito de la CDMX.

[qualitas.com.mx](http://qualitas.com.mx)

ASISTENCIA OPERATIVA QUÁLITAS

**01 800 800 2021**

 **Qualitas**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS