



El control de la velocidad salva vidas



El documento **“Salve Vidas”**, distribuido por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** y respaldado por diversas investigaciones y análisis cualitativos y cuantitativos de accidentes viales, concluye que **el exceso de velocidad es uno de los principales factores de riesgo al conducir un vehículo**. Manejar a altas velocidades aumenta la probabilidad de sufrir un accidente y, en caso de un percance, agrava las consecuencias.

La lógica es contundente: cuanto mayor sea la velocidad media de circulación, mayor es también la probabilidad de que se produzcan accidentes. El incremento de apenas 1 km/h en la velocidad media de los vehículos **conlleva un aumento del 3% en accidentes** cuyos resultados se traducen en lesiones, **y entre 4% y 5% más de incidencias que lamentablemente terminan en decesos**.

De acuerdo con estas investigaciones, **existe una estrecha relación entre la velocidad de un vehículo y la distancia requerida para el frenado**. Esto resulta crucial, por ejemplo, cuando tenemos ante nosotros a una persona cruzando la calle.

Como vemos en esta ilustración, si un vehículo circula a una velocidad de 80 km/h, el conductor necesitará 22 metros (1 segundo

aproximadamente) para reaccionar (franja gris), y un total de 57 metros para detenerse por completo (franja verde). Un accidente de estas proporciones reduce drásticamente la posibilidad de que la persona atropellada sobreviva.

Con base en los datos disponibles, un descenso del 5% en la velocidad media puede traducirse en una **reducción del 30% en el número de accidentes de tránsito con víctimas mortales**. Además, al circular a velocidad baja:

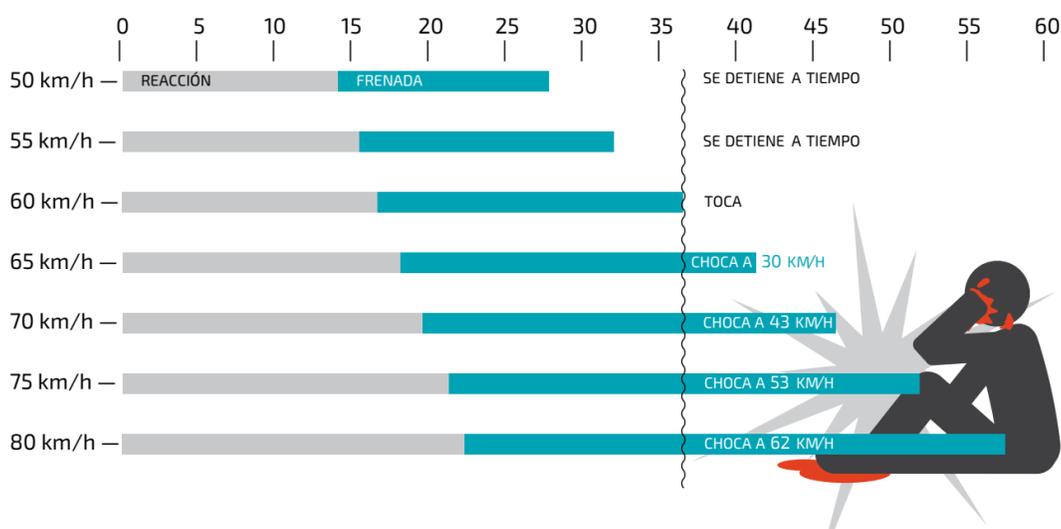
- El conductor tiene un mayor control sobre su vehículo**
- Se evitan lesiones dentro del habitáculo, ya que a bajas velocidades la energía cinética se reduce en igual medida**

Por esta razón, los nuevos reglamentos de tránsito, publicados en diversas localidades de nuestro país, **han limitado la velocidad media de circulación en vías rápidas, avenidas y calles, con especial atención a las zonas escolares**.

Manejar un vehículo es una cuestión seria. Respetar los límites de velocidad y las reglas de tránsito puede salvar tu vida y la de los demás.

Fuente: Salve Vidas/Organización Mundial de la Salud (OMS)

Distancia (metros)



Función del casco en un impacto

Manejar una motocicleta puede ser muy práctico, pero entraña muchos peligros de los que debes estar enterado. Por ejemplo, en comparación con un automovilista, un motociclista corre un riesgo 6 veces mayor de sufrir lesiones graves y 3 veces mayor de morir en un accidente.

Esta situación se agrava si el conductor no trae puesto el casco protector, el cual tiene las siguientes funciones al momento de un impacto:

- Reduce el movimiento del cerebro.
- Distribuye la fuerza sobre una superficie mayor.
- Evita el contacto directo del cráneo contra el asfalto u otro objeto.
- Gracias a todo lo anterior, disminuye el tiempo de recuperación y el costo de la atención médica.

Pero la función más importante del casco es disminuir hasta en un 39% la probabilidad de perecer en un accidente vial. Si usas motocicleta, nunca olvides llevarlo.

Fuente: STCONAPRA / Secretaría de Salud, Gobierno de México



Recomendaciones para evitar el uso del celular mientras conduces

Está demostrado que el teléfono celular es uno de los peores distractores cuando se trata de conducir un vehículo, ya que desvía tu mirada del camino; requiere de manipulación, por lo que te obliga a quitar las manos del volante y bloquea tu audición debido a la reiteración de timbres y notificaciones. En un nivel cognitivo, el celular distrae tu atención de lo que estás haciendo: conducir.



A continuación, te damos las siguientes recomendaciones para dejar de utilizar el celular mientras conduces:

- ⚠ Coloca tu teléfono celular fuera de tu alcance.
- ⚠ No recurras a dispositivos de manos libres: aunque no lleves el teléfono en tus manos, tu atención se verá afectada.
- ⚠ Activa el modo de silencio.
- ⚠ Si manejas con un acompañante, entrega tu celular a esa persona y pídele contestar tus llamadas o mensajes.
- ⚠ Si te es imprescindible realizar una llamada o mandar un mensaje de texto, oríllate y estacionate para poder realizar esta acción de forma segura.



Recuerda, los distractores son una de las principales causas de accidentes graves.

Fuente: STCONAPRA / Secretaría de Salud, Gobierno de México

qualitas.com.mx
CENTRO DE CONTACTO QUÁLITAS
800 800 2021

Quálitas
COMPAÑÍA DE SEGUROS