



Distractores: causa de millones de accidentes viales

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, cada año ocurren alrededor de 1.3 millones de accidentes viales fatales, de los cuales, se calcula que más de 400 mil se deben a diversas distracciones al momento de conducir.

Factores que alteran la atención

Manejar un vehículo abarca todo un conjunto de tareas. Al conducir coordinamos la información que viene del vehículo con la que procede del entorno, además de los estímulos que llegan durante el trayecto. Esto **nos obliga a tener un adecuado nivel de atención**, el cual puede verse alterado por factores externos e internos.

⚠ **Factores externos:** Suceden cuando circulamos por vías desconocidas o, por el contrario, muy conocidas, ya que provoca que nos relajemos. Podemos incluir también la señalización excesiva; cuando vemos accidentes y -el factor más riesgoso de todos- manipular el celular.

⚠ **Factores Internos:** Son las circunstancias por las que pasamos los conductores, como nuestro estado de salud, nivel de fatiga, o los efectos secundarios que pueden provocar algunos medicamentos. Desde luego, el factor interno de mayor gravedad es el uso de alcohol y drogas.

Tipos de distractores



La radio o estéreo. Como conductores hemos normalizado su uso sin percatarnos que los pequeños instantes en que nuestra atención se concentra en ellos, también son distracciones.

Acompañantes. Son un factor de riesgo cuando la conversación nos puede distraer, o bien, cuando los niños hacen mucho ruido.



El GPS. Puede ser muy útil, pero su programación se debe realizar cuando el vehículo está detenido y, de preferencia, usarlo con ayuda de voz para no tener que voltear demasiado hacia el dispositivo.



El celular. Es el gran enemigo de una conducción segura. Por eso, lo mejor es apagarlo mientras conducimos o, en todo caso, **utilizar el manos libres, pero jamás leer o escribir mensajes** mientras estamos conduciendo.



Comer, beber o fumar. Las dos manos deben ir en el volante. Manipular cualquier cosa adicional **representa una posible distracción.**



Maquillarse. Afecta nuestra atención ya que, en vez de estar pendiente del camino, estamos preocupados por nuestra apariencia.

Búsqueda de objetos. Soltar el volante o distraer nuestra vista, aunque sea durante décimas de segundo, es suficiente para provocar un accidente.

Recuerda: la conducción segura de un vehículo es una gran responsabilidad que requiere de una concentración total. Cualquier tipo de distractor puede ponerte en riesgo a ti, a tus seres queridos y a quienes circulan a tu alrededor.

Fuente: STCONAPRA, México / ONU / Dirección General de Tránsito, España.



¿Qué calzado es el más adecuado para conducir?

Si bien no hay reglamentación acerca del tipo de calzado que debemos usar los conductores, se ha comprobado que existen zapatos más seguros que otros.

Debido a que es necesario tener el control total del auto, los mejores zapatos deben ofrecer **más adherencia a los pedales.**

Ejemplos de las **opciones más inseguras son cualquier tipo de chancía o sandalia, zapatos de tacón alto, toscos o pesados, e incluso conducir descalzo.** Por su parte, los zapatos más seguros **son aquellos que tienen suela de goma antiderrapante**, como puede ser cualquier tipo de tenis, o bien, calzado con tacón bajo, cuyas correas o acabado le permitan estar bien sujeto a los pies.

Fuente: DGT, España / RACE, España.

El drama humano: testimonios de accidentes de tránsito

Cuando hablamos sobre accidentes de tránsito casi siempre aludimos al alto costo en salud pública y a las alarmantes cifras globales. Sin embargo, pocas veces podemos adentrarnos en el drama que viven miles de familias tras la pérdida de uno de sus miembros, o después de sobrevivir a un accidente grave teniendo que lidiar con alguna discapacidad.



Por esta razón, el Ministerio de Obras Públicas y la COSEVI de Costa Rica realizaron una investigación que recoge las voces y experiencias de las víctimas de accidentes de tránsito.

Cada relato encierra la desesperación de las familias que viven un dolor que no termina, pero con el que "se aprende a vivir". Se trata de hogares que tuvieron que adaptarse a nuevos escenarios, que se vieron obligados a realizar cambios de roles, o de estudiantes que tuvieron que dejar sus estudios para aportar a la economía familiar. En otros casos conocemos con detalle el duelo que se vive tras la amputación de un miembro y la dolorosa adaptación a una nueva circunstancia de vida.

El objetivo que persigue este estudio es un **llamado a la reflexión, para que todos comprendamos los riesgos y consecuencias de los accidentes viales**, ya que estos eventos pueden cambiarnos la vida en un instante.

Fuente: COSEVI, Seguridad Vial, Costa Rica.

¡No te pierdas nuestro video del mes!



Visita nuestras redes sociales: