

# Conduciendo y las distracciones



## *¿Porque que nos preocupa un conductor distraído?*

Cada año más de 500,000 personas resultan con heridas y más de 6,000 mueren a manos de conductores que se distraen por tan solo unos segundos. Los mensajes de texto y el uso del teléfono celular son las principales causas...pero no las únicas.

## *¿Cuales son los principales tipos de distracción?*

- Quitar la vista de la carretera
- Quietar las manos del volante
- Dejar de pensar en lo que esta haciendo

## *¿Que le hace correr un riesgo mayor?*

- **Los dispositivos portátiles.** Los conductores que usan teléfonos celulares, reproductores MP3 y otros dispositivos; son más propensos a provocar accidentes.
- **El ser joven.** Los conductores menores de 20 años, aunque no son los únicos; tienen la mayor tasa de mortalidad causada por accidentes debido a distracciones al conducir.

## *¿Como puedo ser un conductor mas seguro?*

- Evitar enviar correos electrónicos ni utilizar el teléfono, incluso con los dispositivos de manos libres.
- Evitar aplicar maquillaje, cepillar el cabello o realizar otras actividades mientras conduce.
- Ajustar los controles del auto (asiento, espejos, radio) antes de iniciar el viaje.
- Conocer la ruta de viaje o pedir a un pasajero leer el mapa o seguir instrucciones.
- Evitar recoger objetos del suelo, abrir la guantera o limpiar las ventanas durante el viaje.
- **Nunca** maneje con sueño.

*Para obtener más información, visite:* [www.distraction.gov/index.html](http://www.distraction.gov/index.html)

## *Health Whys*

Un mensaje de salud publica de

*Thomas*  
*Jefferson*  
HEALTH DISTRICT Serving: Albemarle Charlottesville  
Fluvanna Greene Louisa Nelson

[www.vdh.virginia.gov/LHD/ThomasJefferson](http://www.vdh.virginia.gov/LHD/ThomasJefferson)

