



CONDUCCIÓN A LA DEFENSIVA Y OTRAS PRECAUCIONES

12

La finalidad de este capítulo es describir los principios de la conducción a la defensiva, así como sugerirle precauciones que le ayudarán a evitar a los conductores distraídos y a manejar situaciones de potencial riesgo a su vida, incluyendo la “ira en el carretera”.

CONDUCCIÓN A LA DEFENSIVA

Si los conductores obedecieran siempre las reglas y en todo momento se comportaran de manera sensata, sería mucho más fácil y seguro manejar. Por desgracia, esta situación ideal no existe. A cambio, con frecuencia nos topamos con conductores que se comportan de manera impredecible o imprudente, así como otros usuarios de las carreteras, como peatones y ciclistas, que ignoran las reglas que les corresponden.

“Conducción a la defensiva” significa estar constantemente al tanto de las condiciones de manejo, planificar por adelantado, anticipar los peligros y tomar las medidas correctas para no entrar en contacto con ningún obstáculo ni vehículo.

Para protegerse, usted debe aprender a conducir a la defensiva. Esto significa anticipar los errores de los demás y prepararse para compensar dichos errores. Además, usted siempre debe comportarse de manera correcta y sensata, para no confundir a los demás conductores.

Todos queremos evitar accidentes, pues pueden provocar lesiones personales e incluso la muerte. Sin embargo, aún si no ocurren lesiones, con los choques vienen inconvenientes y costos de reparación de los vehículos. También pueden causar que tenga que presentarse ante un tribunal y pagar multas, además de que pueden causar que aumenten sus cuotas de seguro. Para usted, hay un importante interés financiero en conservar su buen historial de conducción. La conducción a la defensiva le ayudará a proteger su vida y su historial de conducción.

Las actitudes más importantes que puede desarrollar como conductor son la cortesía y la consideración por los demás. Son la clave de la conducción segura.

La concentración y la vigilancia son elementos importantes

La **concentración** es uno de los elementos más importantes del manejo a la defensiva. Es importante que usted desarrolle el hábito de mantener su mente enfocada en manejar. El asiento del conductor no es lugar para fantasear, observar el paisaje ni distraerse con conversaciones.

Vigilancia: las reglas de conducción a la defensiva son simples y fáciles de seguir. Si las sigue, podrá evitar situaciones difíciles. Éstas son las reglas:

- Use sus espejos retrovisores. Revise constantemente el tráfico tras usted. Siempre vea los espejos antes de cambiar de carril.
- Manténgase fuera de los puntos ciegos de los demás conductores. Evite viajar en una posición en la que el conductor de adelante no pueda ver su vehículo en sus espejos, pues podría cambiar repentinamente al carril de usted.

- Siempre espere que el otro conductor cometa un ERROR, y prepare un plan de acción para contrarrestarlo.

Conduzca con cuidado

Recuerde aplicar siempre la regla de los dos segundos. Periódicamente compruebe la distancia a la que sigue al vehículo de adelante, seleccionando un objeto estacionario, y cuando el vehículo delantero lo pase, cuente “1001, 1002”. Recuerde que si usted llega a dicho punto antes de terminar de contar 1002, está siguiéndolo demasiado cerca. Si este es el caso, reduzca su velocidad para aumentar su distancia de seguimiento. Recuerde que, en las interestatales de alta velocidad, cuando vaya detrás de vehículos comerciales grandes y autobuses, y el clima sea inclemente o haya condiciones de visibilidad limitada, lo más seguro es aumentar esta distancia de seguimiento a 3 o 4 segundos, cuando menos.

Anticipación

En el contexto de la conducción, la anticipación significa la capacidad para evaluar con rapidez las situaciones de tráfico, y la preparación para tomar medidas correctivas. La conducción segura requiere de buen criterio y de reconocer las opciones adecuadas para cualquier situación de tráfico dada.

- Suponga que está bajando por una pendiente empinada y que, al aplicar el freno, el vehículo no disminuye su velocidad.
 - ¿Debe bombear el pedal del freno, o seleccionar una marcha más baja?
 - ¿Debe aplicar el freno de emergencia, o chocar contra algo?
- Tal vez ha visto que un vehículo circula en sentido contrario por la calle de un solo sentido en la que viaja usted.
 - ¿Debe sonar la bocina, o detenerse?
 - ¿Debe destellar sus faros, o cambiarse de carril?

Cualquiera de estas decisiones podría ser la correcta. Todo depende de la manera como usted evalúe la situación en la que está conduciendo, así como de las condiciones existentes. La información contenida en este capítulo del manual le dará sugerencias sobre las maneras seguras de evaluar y responder a estas situaciones y otras parecidas.

Como conductor, constantemente estará tomando decisiones. Hay una manera correcta de tomar estas decisiones. Se le conoce como conducción a la defensiva.

Espacio de conducción, o “colchón de seguridad”

Comparta el espacio: usted siempre debe compartir el camino con los demás. Entre mayor distancia mantenga entre usted y los demás, más tiempo tendrá para reaccionar. Este espacio es como un “colchón de seguridad”. Entre más tenga, más seguro estará. En esta sección se describe cómo comprobar que el espacio que haya alrededor de usted sea el suficiente.

Trate de mantener en todo momento un colchón de seguridad al frente, atrás y a ambos lados de su vehículo, con el fin de contar con



un área de escape o de prevención en caso de ocurrir una emergencia.

Siempre conduzca de tal manera que pueda controlar el espacio (colchón o zona de seguridad) entre su vehículo y los demás. A veces esto significará reducir o aumentar la velocidad (pero sólo dentro de los límites legales).

1. ESPACIO ADELANTE: Los choques por atrás son muy comunes. Son causados por conductores que siguen demasiado de cerca al vehículo de adelante y, cuando éste reduce su velocidad o se detiene repentinamente, no pueden parar a tiempo para no chocar con él. La mejor manera de mantener este colchón de seguridad es aplicar la regla básica de los dos segundos. Además, mantenga un espacio extra cuando se aproxime a cruces de ferrocarril y al detenerse tras otro vehículo o en una pendiente o una curva.

2. ESPACIO ATRÁS: No siempre es fácil manejar el espacio detrás de su vehículo. Sin embargo, usted puede ayudar a mantener al vehículo trasero a una distancia prudente manteniendo una velocidad constante y haciendo uso anticipado de sus luces direccionales cuando tenga que reducir su velocidad o dar vuelta. De cuando en cuando, alguien lo seguirá demasiado cerca. En caso de que haya un carril derecho, muévase a la derecha. Si no lo hay, espere a que se despeje el camino y se pueda rebasar legalmente; entonces reduzca su velocidad. De esta manera, alentará a dicho conductor a que lo rebase. Nunca reduzca repentinamente su velocidad para desalentar al conductor que le sigue muy cerca. Con esto, sólo aumenta el riesgo de ser golpeado por detrás.

3. ESPACIO A LOS LADOS: Para poder dar la vuelta y cambiar de carril, es necesario que cuente con espacio a ambos lados de su vehículo. Evite conducir en los puntos ciegos de los demás vehículos. En carreteras de dos carriles, al acercarse a los vehículos que circulan en dirección contraria, permanezca ligeramente a la derecha de su carril, a fin de no “invadir” la línea central. En las carreteras de carriles múltiples, sea cortés y pase al carril de la izquierda cuando haya otros vehículos tratando de ingresar a al camino. Mantenga un mayor espacio entre usted y los vehículos estacionados, peatones y ciclistas (especialmente niños) en el camino. Dos reglas fundamentales sobre el espacio a los lados son:

- “Reparta la diferencia” entre dos riesgos. Por ejemplo, busque una media entre el tráfico contrario y los vehículos estacionados. Sin embargo, si uno es mayor que el otro, deje un poco más de espacio de ese lado. Si el vehículo que se aproxima es un semitráiler, deje más espacio del lado del lado del camión, en lugar del lado de los vehículos estacionados.
- “Enfrente los riesgos potenciales uno por uno.” Por ejemplo, si va a rebasar a un ciclista y se aproxima un vehículo en dirección contraria, reduzca su velocidad y deje que pase antes el vehículo, de modo que pueda después moverse a la izquierda y darle mayor espacio a la bicicleta.

CONFLUYA A LA DEFENSIVA: Para cambiar de carril, ingresar a una carretera, así como cuando confluyen dos carriles, es necesario contar con un intervalo mínimo de cuatro segundos. Si tiene que cruzar varios carriles, hágalo uno por uno. NUNCA cruce varios carriles al mismo

tiempo, pues puede embotellar el tráfico e, inclusive, provocar un choque contra usted o entre otros vehículos que traten de evadir su repentina e insegura maniobra.

ATRAVIESE LAS INTERSECCIONES A LA DEFENSIVA: Al atravesar una intersección, necesitará espacio suficiente para llegar al otro lado. **NO BLOQUEE LAS INTERSECCIONES** ni se quede detenido con parte su vehículo en un carril de tráfico en dirección contraria. Antes de hacerlo, esté seguro de poder llevar a cabo el cruce o la maniobra de entrada.

REBASE A LA DEFENSIVA: Si las señales y marcas del camino le permiten rebasar, tendrá que juzgar si cuenta con el espacio suficiente para hacerlo. NO crea que cuenta con suficiente tiempo para rebasar varios vehículos a la vez. Proceda con precaución. Como regla general, sólo rebase un vehículo a la vez. Recuerde que el rebasar NO le da derecho a exceder el límite de velocidad. Viajando a 55 M.P.H., necesitará unos diez segundos para rebasar un solo auto. Esto significa que necesita que se abra un intervalo de diez segundos en el tráfico contrario, así como contar la visibilidad suficiente para rebasar. Usted debe juzgar si el espacio es suficiente para rebasar con seguridad.

- **Termine con seguridad el rebase:** NO rebase, a menos que tenga suficiente espacio para regresar a su carril. NO cuente con que los demás conductores le cedan espacio. Usted necesitará suficiente espacio entre su vehículo y el otro (“espacio atrás”) para regresar con seguridad al carril de conducción. Lo más seguro es sólo regresar al carril de conducción cuando pueda ver en el espejo retrovisor ambos faros del vehículo que acaba de rebasar.

CUENTE CON SUFICIENTE ESPACIO PARA SITUACIONES PELIGROSAS Y CONDUCTORES PROBLEMÁTICOS

- **Gente que no le puede ver:** Cualquiera que no le pueda ver podría atravesarse en su camino sin saber que usted está ahí. Por ejemplo:
 - Conductores que se encuentran en intersecciones o entradas, cuando su visibilidad es obstruida por edificios, árboles u otros vehículos.
 - Peatones cuyos paraguas o sombreros les tapan la cara.
 - Peatones ciegos que caminan con bastón o perro guía.
- **Personas distraídas:** aún cuando otros le puedan ver, deje un mayor espacio si piensa que pueden estar distraídas; por ejemplo:
 - Repartidores
 - Conductores que no están prestando atención a su manejo (por ejemplo, que están hablando por teléfono, leyendo un mapa, discutiendo con los pasajeros o tratando de atender a niños en el vehículo).
- **Personas confundidas:** Las personas confundidas pueden causar situaciones inseguras; por ejemplo:
 - Turistas o conductores en vehículos con matrícula de otro estado (en particular en intersecciones complicadas).
 - Conductores en busca de una calle o número de casa específico.
- **Conductores en problemas:** Si otro conductor comete un error (por ejemplo, lo rebasa sin tener suficiente espacio), NO complique la situación. Reduzca su velocidad y deje que regrese sin problemas al carril de conducción. Algunas otras situaciones:

- Si otro conductor tiene que cambiar repentinamente de carril, reduzca su velocidad y déjelo pasar.
- Ceda el paso al conductor que han sido forzado a cambiarse a su carril por otro vehículo, porque su carril está cerrado por obras, debido a un ciclista, peatón o niño a la orilla del camino, etc.

Estos gestos permitirán el movimiento fluido y seguro del tráfico.

Escudriñe el camino y el tráfico en busca de reacciones defensivas

La mayoría de lo que usted hace como conductor a la defensiva es una respuesta a lo que VE mientras conduce. Al manejar, el 90 por ciento de la información que recopilamos sobre el camino y el entorno proviene de lo que vemos. Escudriñar significa observar el cuadro completo, buscando cosas que podrían interferir en su trayectoria. Al escudriñar el camino, evite las miradas fijas. Mantenga en movimiento sus ojos y aprenda a leer el camino. Vea adelante, a los lados y detrás de usted.

Escudriñe adelante: al mirar adelante, podrá ver las cosas anticipadamente, dándole mayor tiempo para reaccionar. Los conductores que manejan a la defensiva tratan de enfocar su vista a una distancia de 10 a 15 segundos (más o menos una cuadra) adelante.

Escudriñe a los lados: vea de lado a lado, buscando luces direccionales, autos y gente que podrían estar en el camino para cuando usted los alcance.

Busque pistas: busque humo de escape, luces de frenos o de retroceso, y llantas giradas. Las pistas de este tipo le indican que es posible que estos vehículos invadan su ruta.

Tenga cuidado en las zonas rurales: busque intersecciones y accesos ocultos, curvas, cerros y condiciones carreteras diferentes (cambios de pavimento a grava o tierra, caminos que se angostan, etc.).

Antes de entrar en una intersección, revise de izquierda a derecha: en cualquier intersección, primero vea a la izquierda, pues los autos que provienen de ese lado estarán más cerca de usted. Luego vea a la derecha y, antes de atravesarla, eche otra mirada a la izquierda.

Mire atrás: a través del espejo retrovisor, revise con frecuencia (aproximadamente cada diez segundos) el tráfico detrás de usted. De esta manera, notará si alguien se le aproxima con rapidez, o lo está siguiendo de cerca. Siempre revise el tráfico atrás de usted antes de cambiar de carril, retroceder, frenar con rapidez y bajar por una pendiente pronunciada. Sin embargo, sólo desvíe su mirada del camino por un breve momento.

Si conoce la velocidad y la posición del tráfico a los cuatro lados de su vehículo, en casi todas las situaciones le será más fácil tomar decisiones rápidas y seguras.

Comuníquese con los demás conductores

Comunicación significa mostrar con claridad a los demás conductores y peatones lo que usted piensa hacer con la anticipación necesaria para evitar un choque. Cuando vaya a cambiar de dirección, use sus luces direccionales, ya sea a cambiar de carril, dar vuelta en una intersección, ingresar a una interestatal, alejarse de la acera o salir del camino. Desarrolle el hábito de usar sus luces direccionales, aún cuando no haya otros vehículos en el camino.

Ajuste su velocidad a las condiciones del camino

Baja velocidad / impedir el flujo del tráfico: ningún conductor deberá conducir a una velocidad tan baja que impida o bloquee el flujo normal y razonable del tráfico.

El control de la velocidad beneficia a todos: a medida que aumenta su velocidad, también aumenta la resistencia del vehículo al viento, lo cual es un factor importante que afecta el consumo de combustible. La mayoría de los automóviles tienen un rendimiento de combustible 28 por ciento mayor al viajar a 50 M.P.H. que a 70, y 21 por ciento mayor a 55 M.P.H. que a 70.

Además, la conducción a velocidades moderadas:

- Le da un mejor control de frenado y de evasión en casos de emergencia
- Le ayuda a mantener el “colchón de seguridad” alrededor de su vehículo.
- Reduce el riesgo de muerte y lesiones graves en caso de choque u otro tipo de accidentes.
- Ayuda a mantener un flujo de tráfico más seguro, desalentando el manejo imprudente de los demás.
- Es un factor clave en la conducción segura y a la defensiva.

Transija

Otra importante habilidad de conducción a la defensiva es transigir. Cuando no se pueden separar los riesgos y es necesario enfrentarse a varios simultáneos, transija dando el mayor espacio al peligro más grande o más probable. Por ejemplo, suponga que maneja por una carretera de dos carriles, y se aproximan autos en sentido contrario a su izquierda, a la vez que un niño se desplaza en bicicleta por la derecha. El niño es el que tiene mayor probabilidad de hacer un movimiento repentino, así que usted necesita un colchón más grande a la derecha. En este caso, lo correcto es acercarse a la línea central.

Conocimiento y experiencia

Para convertirse en un buen conductor a la defensiva, hace falta conocimiento y experiencia. El conductor novato debe aprender a través de la instrucción, la observación y la práctica. Cuando consiga su permiso de aprendizaje, practique arranques, paradas y control en un estacionamiento o en un área abierta con poco tráfico. Con la práctica agudizará sus habilidades básicas y aumentará su confianza en sí mismo.

Su conocimiento debe abarcar el reconocimiento de los riesgos de la conducción y la manera de protegerse. La habilidad significa más que la coordinación entre ojos, manos y pies. Significa una estrategia de manejo bien ensayada, que comprende la anticipación, la reacción y el cambio constante del espacio entre su vehículo y los demás. Usted debe esforzarse continuamente por mejorar. La mejora se puede medir en la eliminación de riesgos, en su apego a los límites de velocidad, y en su capacidad para tomar acciones correctivas en el momento necesario.

EVITE SER UN CONDUCTOR DISTRAÍDO

Los conductores distraídos contribuyen a muchos accidentes

La falta de concentración puede causar que el conductor no sea lo suficientemente observador para evitar un accidente. La conducción de un vehículo es un trabajo de tiempo

completo. Han sido demasiados los accidentes tras los que el conductor ha dicho (si es que ha sobrevivido) “no sé qué fue lo que pasó”.

No todo en la vida está bajo su control. Sin embargo, ¡la conducción sí! **Tras el volante, USTED controla su destino. Es por esto que, al manejar, el centro de su atención debe ser CONDUCIR.**

¿Sabía usted que:

- Los choques con frecuencia son resultado de la **MANERA** como conducimos?
- El 85 por ciento de los accidentes automovilísticos notificados a la policía son causados por **ERRORES DEL CONDUCTOR?**
- 25 por ciento de estos accidentes están relacionados con alguna forma de **FALTA DE ATENCIÓN DEL CONDUCTOR?**
- Los informes de la NHTSA indican que la falta de atención es causa del 68 por ciento de los choques por atrás?
- Las distracciones y la falta de atención al conducir son factores en uno de cada cuatro accidentes vehiculares? Esto significa más de 1.5 MILLONES de accidentes al año: ¡más de 4,300 accidentes diarios! Esta información significa que la mayoría de estos accidentes podrían haberse evitado?

LOS ADOLESCENTES, CONDUCTORES NOVATOS

TIENEN MAYOR RIESGO: El principal asesino de los adolescentes en los Estados Unidos son los accidentes automovilísticos: cada año mueren más de 5,000 adolescentes. Las falta de experiencia, el arriesgarse y las distracciones del conductor son algunas de las causas. La música ruidosa y las actividades como



cambiar discos y cintas y sintonizar la radio también son distracciones potencialmente mortales cuando se está tras el volante. Y cuando el conductor adolescente viaja con sus amigos en el auto, aumenta aún más el riesgo: entre más pasajeros, mayor es la posibilidad de un accidente grave. Estas son algunas distracciones comunes de los adolescentes, las cuales pueden ser mortales:

- *Amigos en otros vehículos:* No deje que el decir “hola” y la diversión y los juegos lo distraigan del camino. Nunca trate de pasar objetos entre vehículos en movimiento.
- *Música a alto volumen o con audífonos:* Tan importante como verlo, es escuchar lo que sucede alrededor. Es extremadamente peligroso usar audífonos o subir el volumen de la radio a un nivel tan alto que interfiere con su habilidad para “escuchar” las condiciones del tráfico, como las bocinas de los demás vehículos y las sirenas de emergencia. En la mayoría de los estados es ilegal usar audífonos mientras se maneja: —
- *El factor “fanfarronería”:* Puede ser tentador ir más rápido, virar más de prisa y ganarle el paso a otro auto en una intersección. Muchos adolescentes no se dan cuenta de que ya no sólo están “compitiendo por diversión” sino que el “arma” para esta competición pesa cinco mil libras.

Concéntrese en mantenerse seguro y vivo.

Distracción = más que manos y ojos

Las distracciones del conductor no son cosa nueva. Han sido tema de discusión desde que se inventaron los limpiaparabrisas en la década de 1900.

¿Qué son las distracciones? Es obvio que los conductores se distraen cuando quitan sus manos del volante o sus ojos del camino. Igualmente preocupante es alejar su mente de la conducción; es decir, cuando piensan en cosas que no tienen que ver con el camino por delante y los vehículos que le rodean.

TRES TIPOS DE DISTRACCIONES

1. **FÍSICA:** Las distracciones en las que el conductor retira sus manos del volante, o sus ojos del camino (por ajustar la radio o el calefactor, o llamar por teléfono).
2. **INTELLECTUAL:** Actividades que desvían la atención del conductor del camino. Por ejemplo, sostener una conversación profunda, o prepararse mentalmente para un examen o proyecto, o pensar en el pleito reciente con un compañero o familiar.
3. **COMBINACIÓN:** Algunas actividades distraen sus ojos y su mente de la tarea de conducir. Por ejemplo, leer un mapa mientras maneja, o revisar su agenda.

Por supuesto que de cuando en cuando tendrá mirar su velocímetro, indicador de combustible y demás manómetros. Pero las acciones como las que se indican en la siguiente lista pueden meterle en grandes problemas.

Entre las distracciones más comunes están:

- Ajustar la radio, el reproductor de CD y los controles del clima
- Conversar con los ocupantes o atender a los niños en el vehículo
- Presencia de objetos en movimiento dentro del vehículo (mascotas, insectos, artículos sueltos, etc.)
- El uso y de teléfonos celulares, incluyendo el marcaje
- Comer, beber o fumar mientras se conduce
- Arreglarse tras el volante (maquillarse, rasurarse, etc.)
- Extraer objetos de la cartera, el bolso o el asiento trasero
- Distracciones exteriores, como:
 - Accidentes y vehículos detenidos por la policía
 - Amigos en otros vehículos
 - Anuncios a la orilla del camino y nuevas construcciones (tiendas, casas, etc.)

¿Cómo afectan las distracciones el desempeño del conductor?

Las distracciones ocurren cuando en el conductor se retrasa el reconocimiento de la información necesaria para llevar a cabo con seguridad la tarea de conducción, pues algo dentro o fuera del vehículo ha distraído su atención del manejo. A veces, sin darse cuenta, los conductores se distraen del camino y de la tarea de manejar, poniendo en riesgo a su persona, a su familia y a sus pasajeros, así como a los demás conductores. Otros factores, como la fatiga, el clima y las condiciones de tráfico, pueden aumentar el impacto negativo de las distracciones sobre la habilidad para manejar.

Los expertos en seguridad estiman que un conductor toma casi 200 decisiones por cada milla que conduce. Si usted está resolviendo mentalmente problemas con sus negocios,

escuela o familia mientras maneja, está aumentando su carga cognoscitiva. Piense en esto: digamos que viaja a 60 millas por hora. Si voltea hacia abajo por tan solo dos segundos para seleccionar un CD o ajustar los controles del clima, viajará 176 pies a ciegas. Esa distancia es mayor que la longitud de un campo de fútbol.

DEDIQUE SU ATENCIÓN COMPLETA Y EXCLUSIVAMENTE A LA TAREA DE MANEJAR.

No se distraiga. **Manejar es un trabajo de tiempo completo que requiere de TODA SU ATENCIÓN.** Tras el volante, su responsabilidad es la seguridad de:

- Usted
- Sus pasajeros
- Los conductores y demás personas que lo rodean

¿ES USTED UN CONDUCTOR DISTRAÍDO?

Pregúntese: cuando manejo

- Sintonizo la radio
- Como, bebo o fumo
- Recojo objetos del piso o entre los asientos
- Abro la guantera
- Hablo por teléfono celular
- Limpio el interior del parabrisas
- Discuto con los pasajeros
- Me peino o cepillo mi cabello
- Me maquillo
- Me rasuro o anudo mi corbata
- Sueño despierto u observo el paisaje
- Leo papeles, mapas o libros, o trato de escribir notas.

Si respondió sí a cualquiera de las preguntas anteriores, está conduciendo distraído y corre el riesgo de sufrir un accidente. ¿Aún no está convencido de que es culpable de manejar distraído? ¿Cuántas de las siguientes cosas le han sucedido a usted?

- Alguno de sus pasajeros ha gritado por algo que usted ha hecho, o no ha hecho
- Se ha pasado una señal de alto o una luz roja sin querer
- Ha virado repentinamente para evadir a un animal, auto u otro obstáculo?
- Ha frenado de golpe, pues no ha visto que el vehículo de adelante ha frenado o se ha detenido?
- No recuerda haber manejado de un lugar a otro
- Ha cambiado inadvertidamente de carril

Estos acontecimientos son señales de que usted está conduciendo distraído.

Arreglarse mientras maneja, DEFINITIVAMENTE NO:

Es muy peligroso quitarse el abrigo y cambiar de prendas de vestir mientras conduce. Otras actividades, como maquillarse, afeitarse o arreglarse el cabello, también son peligrosas. Estos tipos de actividades le pueden poner en grave peligro de chocar.

Comer y conducir no combinan: No sólo es sucio, sino principalmente inseguro, y al manipular servilletas, condimentos y bebidas se deja de prestar atención al camino. En caso de emergencia, con una mano en el volante y la otra en una bebida que no quiere tirar, su tiempo de reacción será más lento.

Niños, mascotas y pasajeros: Concentrarse en el camino, por sí misma, es una actividad difícil que empeora con la distracción de los niños, mascotas y pasajeros; con cualquiera de estos factores, conducir se puede volver peligroso. Para limitar la capacidad de movimiento de su mascota, use una jaula transportadora. Compruebe que los niños tengan abrochado su cinturón de seguridad y déles libros, juegos y otras distracciones para mantenerlos ocupados. Enseñe a los niños la importancia de comportarse bien en el automóvil.

Sin importar la razón, los conductores distraídos siempre presentan el mismo tipo de comportamiento básico. Las distracciones causan que el conductor reaccione con mayor lentitud a las condiciones y acontecimientos del tráfico, como un auto que se detiene para virar a la izquierda, o que ingresa al camino desde una calle lateral. Estos conductores con mayor frecuencia no reconocen riesgos potenciales, como peatones, bicicletas y escombros en el camino. Además disminuyen su margen de seguridad, llevándolos a tomar riesgos que no tomarían en otras circunstancias, como dar vuelta a la izquierda frente al tráfico en contrasentido.

Evite caer en el hábito de estas distracciones manteniéndose concentrado y prestando atención a la tarea de conducir.

- Preprograme las estaciones de radio
- Escuche el equipo de sonido a un volumen lo bastante bajo para “escuchar el tráfico”
- Limite su interacción con los pasajeros y evite los argumentos
- Mantenga la vista en el camino y el tráfico
- Sujete con ambas manos en el volante
- Planifique sus viajes de modo que tenga paradas de descanso y alimentación
- Evite la fatiga del conductor y no maneje cuando esté cansado

¡Vale la pena repetir que conducir es un trabajo de tiempo completo! Requiere de toda su atención. Tras el volante, su responsabilidad principal es conducir. PUNTO.

HECHOS INTERESANTES: El 62 por ciento de los accidentes en los que la distracción del conductor ha sido un factor ocurren en zonas rurales.

- Las principales distracciones en ZONAS RURALES son: fatiga del conductor, insectos, animales y mascotas no controladas.
- Las principales distracciones en ZONAS URBANAS son: conductores curioseando, tráfico, otros vehículos y teléfonos celulares.

¡Preste atención tras el volante!

Manténgase concentrado en conducir. No se deje conducir a la distracción.

La lista de distracciones que contribuyen a que ocurran accidentes y lesiones es larga... La Fundación para la Seguridad en el Tráfico y la Asociación Automovilística Americana (AAA) han videograbado a conductores voluntarios sin que ellos sepan que se les está filmando para detectar distracciones. En el estudio se determinó que:

- El 92 por ciento de los conductores manipula la radio o el reproductor de CD
- El 71 por ciento come o bebe
- El 46 por ciento se arregla mientras conduce

- El 40 por ciento lee e, incluso, escribe mientras maneja
- Sólo una tercera parte usa el teléfono celular

CUANDO USE EL TELÉFONO CELULAR EN SU AUTO, PÓNGASE LISTO

Los teléfonos celulares están en todas partes. En casos de emergencia, pueden salvarle la vida. En situaciones normales, pueden ser una gran herramienta, si los usa de manera segura y responsable. Sin embargo, conducir mientras se habla por teléfono puede ser peligroso para usted y los demás. Los teléfonos celulares son fuente importante de distracciones del conductor.



Tennessee actualmente no tiene leyes que prohíban el uso del celular mientras se maneja. **El Departamento de Seguridad y la AAA recomiendan que los conductores no usen sus teléfonos celulares al conducir.** Sin embargo, si es esencial usarlo mientras maneja, siga estas sugerencias de seguridad

- Oríllese al lado de la carretera para hablar. Esta es la precaución más segura.
- Conozca su teléfono. Aprenda cómo funcionan sus características especiales, como marcaje rápido y remarcado. Aproveche estas características para que no distraiga su atención del camino.
- Utilice dispositivos de manos libres. Si está disponible, utilice el dispositivo de manos libres. *Siempre es más seguro tener dos manos en el volante que una.* ¡El uso del teléfono celular mientras se conduce aumenta en 400 por ciento la posibilidad de tener un accidente! Al buscar el teléfono, marcar y hablar, dejamos de prestar la atención debida al camino. Los dispositivos de “manos libres” son de ayuda, pero no pueden evitar que usted se meta en la conversación y pierda la concentración.
- Su teléfono debe estar al alcance de la mano; de esta manera, lo puede agarrar sin quitar la vista del camino.
- No use su teléfono cuando las condiciones sean peligrosas. Si las condiciones en las que maneja incluyen tráfico pesado o clima inclemente, dígame a la otra persona que está conduciendo y que le volverá a llamar. **Recuerde que su principal responsabilidad es prestarle atención al camino.**
- Al manejar, no tome notas ni busque números telefónicos.
- Sea sensato al marcar. De ser posible, haga sus llamadas cuando no esté en movimiento o antes de entrar en el tráfico. Sin embargo, si necesita marcar mientras conduce, sólo marque unos pocos dígitos a la vez, revise el tráfico y sus espejos, y continúe marcando.
- No se enfrasque en conversaciones que lo puedan distraer. *Las conversaciones tensas o exaltadas no combinan con el manejo seguro.* **Esta combinación puede ser peligrosa, pues usted deja de prestar atención a su manera de conducir.** Dígame a la otra persona que le devolverá la llamada.. ¡Actúe con seguridad!
- Utilice su celular para pedir ayuda. Marque el 911 en casos de emergencia. Esta llamada es gratuita desde su celular. Para otras situaciones que no sean de emergencia

(vehículos o señales de tráfico descompuestas, etc.), llame a asistencia en el camino o a los números especiales para casos que no sean de emergencia.

¡NOTA! Las investigaciones demuestran que la verdadera distracción es mental, pues se está hablando con alguien que no se encuentra en el vehículo. Sostener el teléfono y marcar son apenas una pequeña parte de las distracciones telefónicas. Se recomienda que NO use el teléfono al manejar. Si aún así quiere manejar y hablar por teléfono, por favor trate de reducir sus distracciones aplicando las sugerencias anteriores. Recuerde: hablar por teléfono mientras se conduce no vale el riesgo de matar a otro y de vivir con esa culpa por el resto de su vida.

LOS PELIGROS DE CONDUCIR ADORMILADO

El sueño al conducir se convertido en un grave problema y en un peligro importante en las carreteras. La fatiga y la somnolencia reducen de manera importante el desempeño del conductor, creando una combinación que pone en riesgo la vida.

Éstos son los hechos: De acuerdo con la Administración Nacional de Seguridad en las Carreteras (NHTSA), cada año suceden 100,000 accidentes automovilísticos, 40,000 lesiones y 1,550 muertes debido a conductores que se quedan dormidos al volante. Estos accidentes con frecuencia ocurren a altas horas de la noche o durante la madrugada (entre la medianoche y las seis de la mañana), involucrando a un sólo vehículo y a un conductor sobrio que viaja sólo, saliéndose el vehículo del camino sin que haya ningún intento por evitar el choque. En la mayoría de los casos, estos accidentes suceden en autopistas de alta velocidad. **El conducir con somnolencia es un problema en el que la mayoría no piensa.**



La fatiga puede ser responsable del hecho de que haya más accidentes durante el tráfico a la hora del tráfico de la tarde que a la hora del tráfico de la mañana. Los conductores que regresan a casa del trabajo están cansados, menos alerta, y reaccionan más lentamente que durante el tráfico matutino. La fatiga también puede provocar que el conductor pierda los estribos o tome una decisión imprudente.

La mayoría de la gente, al hablar sobre una persona no apta para conducir, generalmente pensamos en un borracho o en alguien con impedimentos físicos. De hecho, la mayoría de las personas en algún momento no están en condiciones de manejar, debido al cansancio y a la falta de vigilancia ante las condiciones cambiantes del camino y del tráfico.

Causas de la conducción con somnolencia

- Falta de sueño
- Patrones de manejo. Por ejemplo, conducir entre la media noche y las seis de la mañana todas las noches
- Medicamentos sedantes
- Problemas de sueño no tratados o no reconocidos
- Bebidas alcohólicas

Poblaciones de alto riesgo para la somnolencia

- Personas jóvenes de entre 16 y 29 años, especialmente hombres.
- Trabajadores por turnos, cuyo sueño es alterado debido al trabajo nocturno o durante periodos largos e irregulares.
- Personas que padecen apnea durante el sueño o narcolepsia.

La conducción con somnolencia es más común de lo que usted piensa. Aproximadamente la mitad de todos los conductores adultos (unos 100 millones de personas) admite que ha conducido con somnolencia durante el último año; dos de cada diez dicen que de hecho se han quedado dormidas tras el volante. La conducción con somnolencia es más común entre los hombres 56% que entre las mujeres 45%, especialmente entre los hombres jóvenes (16 a 29 años).

Cómo prevenir la conducción con somnolencia

- Planifique su rutina de modo que duerma lo suficiente antes de manejar. La persona promedio necesita unas ocho horas de sueño cada noche.
- Evite el alcohol y los medicamentos (tanto recetados como no recetados) que puedan afectar su desempeño. El alcohol interactúa con la fatiga, aumentando sus efectos (de modo parecido a beber con el estómago vacío).
- Evite conducir entre la media noche y las seis de la mañana.
- Durante viajes largos, programe paradas regulares, digamos cada cien millas o cada dos horas.
- Considere hacer sus viajes largos con un compañero. Los pasajeros le pueden ayudar a identificar las primeras señales de fatiga, y podrán cambiar de conductor cuando haga falta.
- Los pasajeros se deben quedar despiertos para hablar con el conductor. Tan pronto como le de sueño al conductor, deberá detenerse y dejar que un pasajero con licencia conduzca, o dormir un rato antes de continuar.
- Tome café o algún otro producto que contenga cafeína. La cafeína puede promover la ***vigilancia de corto plazo***, pero tarda unos 30 minutos en entrar en la sangre. **Los “trucos” para mantenerse despierto, como subir el volumen de la radio o abrir la ventana, NO FUNCIONAN.**

¿Tiene problemas para mantenerse despierto? ¿Necesita tomar un descanso?

1. ¿De pronto, se ha dado de cuenta de que está siguiendo demasiado de cerca a otro vehículo, o que se ha salido de su carril?
2. ¿Está manejando sobre las líneas blancas o sobre las “bandas sonoras”* de la orilla del camino?
3. ¿Tiene problemas para recordar el último tramo recorrido, y no recuerda las salidas ni las señales de tráfico?
4. ¿Se le cierran los ojos o está perdiendo la agudeza visual?
5. ¿Ha estado bostezando, parpadeando con frecuencia, o cabecenado?
6. ¿Le han comenzado a arder los ojos?
7. ¿Ha estado sacudiendo la cabeza para mantenerse despierto?
8. ¿Ha abierto la ventaja para que le dé el aire fresco?
9. ¿Necesita cafeína o chocolate para mantenerse alerta?
10. ¿No puede recordar la última señal de advertencia que ha pasado?

Si responde SÍ a tres o más de estas preguntas, debe dejar de manejar y descansar. Si no para por el resto de la noche, encuentre un área segura y bien iluminada para tomar una siesta de quince a veinte minutos.

¿Qué son las “bandas sonoras”?

Las bandas sonoras son patrones realzados o ranurados en el carril de emergencia, los cuales provocan una advertencia sonora y una vibración para alertar al conductor que ha salido del camino.



Tennessee ha instalado estas bandas con todos los proyectos de repavimentación desde 1996. Las estadísticas nacionales más recientes de la Oficina Federal de Carreteras indican que una tercera parte de las muertes en las carreteras fueron en vehículos que se salieron del camino.

Recuerde que el cinturón de seguridad es la mejor manera de protegerse en caso de un accidente a consecuencia de conducir con somnolencia.

ADVERTENCIAS ESPECIALES QUE DEBE TOMAR EN CUENTA EL CONDUCTOR

Evite el envenenamiento por monóxido de carbono

Tenga cuidado con el monóxido de carbono. Los vehículos automotores despiden monóxido de carbono, el cual es un gas mortal. Es invisible, no huele y no tiene sabor, pero el gas de monóxido de carbono de su motor lo puede matar. El monóxido de carbono tiene mayor probabilidad de entrar en su automóvil cuando está operando la calefacción y el sistema de escape no funciona correctamente, y cuando se encuentra en tráfico pesado, respirando los gases de escape de otros autos. Un sistema de escape con fallas puede fugar gases venenosos, que pueden entrar por el asiento trasero, donde podría haber niños.

Síntomas del envenenamiento por monóxido de carbono:

- Sensación de somnolencia o mareo.
- Piel azulosa, labios azules.
- Las luces parecen más brillantes.
- La frente se siente apretada.

Salga del camino, estacionese y apague el motor. Abra las ventanas. Relájese y salga a caminar hasta que se sienta mejor. Es posible que un niño o pasajero invadido por monóxido de carbono necesite respiración artificial o atención médica.

Cómo evitar el envenenamiento por monóxido de carbono:

- Pida a su mecánico que revise regularmente su sistema de escape
- Esté atento a un “rugido” inusual que proviene de debajo del auto.
- No maneje el vehículo si el silenciador o el sistema de escape están defectuosos.
- Nunca deje que el motor funcione en un garage cerrado
- Si está estacionado, no deje el motor funcionando con las ventanas cerradas
- No utilice la calefacción ni el aire acondicionado si el vehículo está estacionado con las ventanas cerradas.

- En tráfico congestionado, cierre la ventila de aire fresco.
- En la carretera, si hace frío, abra la ventila de aire fresco.

¡Advertencia! Si hace calor afuera, no deje solos a los niños en el vehículo

En los días calurosos del verano, el interior de un auto se puede calentar peligrosamente. En un estudio se descubrió que, si la temperatura exterior es de 94 grados Fahrenheit, con las ventanas cerradas, en apenas media hora la temperatura del interior del vehículo podría subir a 122 grados Fahrenheit, y a 132 grados en una hora.

Los niños y adultos pueden desarrollar problemas de salud potencialmente mortales relacionados con el calor si se encuentran en un vehículo estacionado y la temperatura exterior llega a 85 grados. En particular, el riesgo de los bebés y los niños esa mayor, debido a que sudan menos y a que, a diferencia de la mayoría de los adultos, tienen la incapacidad para salirse del vehículo si se sobrecalientan.

Evite una tragedia innecesaria y asegúrese de no dejar solo a un niño pequeños dentro de un vehículo caliente.

Tampoco se olvide de las mascotas. Dejarlas solas en un vehículo cuando hace calor también puede ser mortal.

Tenga cuidado con los vehículos que cuentan con sistema de interbloqueo del encendido y el motor de arranque

Los vehículos actuales vienen equipados con sistemas de interbloqueo del encendido, los cuales, empleados de la manera correcta, previenen el robo del vehículo, así como su desplazamiento involuntario si no se activa el freno de emergencia. El Departamento de Transporte de los Estados Unidos (USDOT) ha aprobado normas para estos sistemas.

El USDOT ha enmendado la norma para protección contra robo y contra desplazamiento si no se activa el freno de emergencia, específicamente para los vehículos con transmisión automática. Esta regla permite una mayor flexibilidad en el diseño de sistemas de bloqueo del encendido y de la transmisión. Permite que la llave sólo pueda ser retirada si la transmisión del vehículo está en la posición de “Park”.

Los conductores que se encuentran en una situación de

Son varios los sistemas de bloqueo del volante:

- **El sistema de bloqueo de la transmisión:** Estacionese. Ponga el cambio de la dirección en Park. Gire la llave a la posición LOCK y sáquela.
- **El sistema de botón y dos manos:** Estacionese. Este sistema requiere de dos manos. Presione el botón que está debajo de la columna de la dirección. Gire la llave a la posición LOCK y sáquela.
- **El sistema de palanca:** Estacionese. Presione la palanca que se encuentra cerca del interruptor de encendido. Gire la llave a la posición LOCK y sáquela.
- **El sistema de botón y una sola mano:** Estacionese. Presione el botón que se encuentra cerca del interruptor de encendido. Gire la llave a la posición LOCK y sáquela.
- **El sistema de presión:** Estacionese. Empuje la llave hacia adentro. Gire la llave a la posición LOCK y sáquela.
- **El sistema de giro:** Estacionese. Gire la llave a la posición LOCK y sáquela.

© 1992 Automobile Safety Foundation

emergencia podrían tratar de apagar el vehículo mientras está en movimiento, pensando que de esta manera lo detendrán. La regla básica que debe seguir el operador de un vehículo con sistema de interbloqueo de la dirección es: si el vehículo está en movimiento, no ponga el interruptor de encendido en la posición de bloqueo. De hacerlo, el volante se trabará cuando trate de girarlo y usted perderá el control del vehículo.

CONDUCCIÓN AGRESIVA O “IRA DEL CAMINO”

Al ponerse tras el volante, usted tiene una responsabilidad personal (y legal) hacia usted, su familia y sus amigos, así como hacia las demás personas en las carreteras, de mantener una “actitud correcta” para manejar. La ACTITUD CORRECTA le puede ayudar a usted y a los demás a mantener la seguridad y la vida. Ya sea que esté en una zona metropolitana a la hora pico o manejando por un camino rural desierto, debe mantener una conciencia de seguridad, una actitud de cooperación y una “preparación para responder” a emergencias.

Actitudes correctas para el camino:

Estar alerta, compartir, dar, tener auto-control

- Conduzca prestando su completa atención
- Obedezca la ley
- Comparta el camino con los demás y recuerde la “regla de oro”
- Esté alerta a posibles accidentes
- Controle sus emociones, de modo que no interfieran con su manejo
- Conserve un colchón de seguridad, y permita que los demás lo tengan

Ira del camino

La conducción agresiva (manejar demasiado de cerca, sonar la bocina, hacer gestos con la mano y elevar el puño, gritar, viajar a alta velocidad, cerrarle el paso a otros conductores y, en tiempos más recientes, utilizar armas de fuego) se ha vuelto un verdadero peligro en las carreteras de los Estados Unidos. Los conductores que descargan su estrés y su enojo en otros conductores han sido llamados “la amenaza de más rápido crecimiento en las carreteras de hoy”.

La Administración Nacional de Seguridad en las Carreteras (NHTSA) dice que el 66% de las muertes de tráfico son a causa de comportamientos de manejo agresivos, como rebasar por la derecha, pasarse la luz roja y conducir demasiado cerca del vehículo delantero.

Los expertos dicen que pueden ser varias las razones por las que está aumentando la ira del camino. Todos estamos bajo mayor estrés. Una persona hostil y frustrada por el tráfico o por problemas en el trabajo o en su casa se sube a su auto listo para pelear. Su auto se vuelve un “estimulante del ego”, y lo emplea para dominar e intimidar a los demás.

Tal vez el conductor manejar muy rápido y toma riesgos debido a la impaciencia ante condiciones de tráfico lento. Algunas personas “se plantan” en la carretera y no dejan que los demás los rebasen.

Debido a que la ira del camino aumenta año tras año, usted debe aprender a protegerse contra los conductores agresivos. **Si usted tiene la tendencia a irritarse y enojarse**

tras el volante, debe aprender a cambiar su actitud y su comportamiento. De lo contrario, usted es un accidente esperando un sitio para ocurrir. Las agencias policiales y las compañías de seguros se están poniendo mucho más estrictos con los conductores agresivos. Simplemente causan demasiados accidentes.

¿Es usted un conductor agresivo?

¿Suele conducir a demasiada velocidad, a querer ser el primero, a dar lecciones a los malos conductores, o a evitar que otros vehículos lo rebasen?

¿Acelera cuando alguien le trata de rebasar, sigue muy de cerca a los vehículos que van más lento que usted, serpentea entre los carriles, o rebasa por el carril de emergencia de la derecha?

¿Destella sus faros para que los vehículos lo dejen pasar, suena la bocina cuando está enojado o molesto con otros conductores o con los congestionamientos de tráfico?

¿Hace gestos obscenos o mira desafiante a los demás conductores, le grita a los peatones y a otros conductores, o pelea por su posición en el camino?

La NHTSA considera que estos comportamientos son ejemplos de conducción agresiva. Así que, en la próxima ocasión, piense dos veces antes de hacer cualquiera de estas

**¡ANTES DE ENCENDER SU MOTOR,
APAGUE SU ENOJO!**

cosas. Es importante que reconozca sus tendencias agresivas y aprenda cómo sobreponerse a un comportamiento que conduce a un manejo inseguro. De lo contrario, podría perder su licencia de conducir o, peor aún, su vida.

Qué puede hacer para mantener su seguridad

- “Conduzca correctamente” y reduzca la posibilidad de que otro conductor arremeta contra usted.
 - Aléjese de la gente que “maneja como loca”.
 - Evite el contacto visual con un conductor agresivo.
 - Mantenga la calma; siga viendo hacia adelante y rehúse volverse parte del problema.
 - No participe en la confrontación, aún cuando sólo se trate de sonar su bocina o devolver la mirada. Simplemente sálgase del camino. No empeore las cosas:
 - No haga gestos obscenos.
 - No bloquee el carril para rebasar o el de vuelta a la derecha.
 - No siga a los autos a una distancia demasiado corta.
 - No use sus faros altos cuando vaya siguiendo a otro.
 - Al estacionarse, no ocupe más de un espacio.
 - Al abrir la puerta, evite golpearla contra otro auto.
 - Conduzca a la defensiva. Esté al acecho de conductores que cambian de carril con frecuencia, y evítelos.
 - Dé a los conductores enojados bastante espacio. Si usted comete un error de conducción (aún accidental), es posible que el otro conductor trate de pelearse con usted. Mantenga la mayor distancia posible entre usted y el otro auto.
 - No se atraviese frente a otros vehículos. Al confluir con el tráfico, compruebe que tiene suficiente espacio y siempre señale con sus direccionales.
 - Ponga el seguro de las puertas.
- * Cuando esté detenido en tráfico, deje suficiente espacio

adelante para poder cambiar de carril.

- Mantenga a un nivel razonable el volumen de su radio o estéreo.
- Sólo use el teléfono celular para llamadas urgentes o de emergencia.
- No se distraiga al hablar por teléfono en su auto.
- No viaje en el carril para rebasar, y encienda sus luces direccionales al cambiar de carril.
- Si otro conductor lo reta, no insista en el derecho de vía.
- No haga personales los problemas de tráfico. Sea cortes, aún cuando el otro sea grosero.
- No deje que le gane la tentación de pelear y de cargar armas. Estos actos pueden conducir a una agresión.
- Si lo está siguiendo otro vehículo, acuda a una estación de policía o a un lugar público donde pueda conseguir ayuda. Si lo acosan en el camino, anote la matrícula del agresor y notifique el incidente a las autoridades.

NO SE ENOJE. ¡MEJORE!

Sugerencias para evitar la ira del camino:

- Planifique: considere 50 por ciento más de tiempo para cualquier viaje. Lleve consigo su música o libro grabado favorito. Disfrute el viaje.
- El competidor que siempre ve metas y porterías debe darse cuenta de que conducir NO ES UN JUEGO que se debe ganar. Concéntrese en los placeres de conducir, y condúzcase hacia la salud.
- Maneje relajado y dentro de los límites de velocidad, rebasando sólo cuando sea necesario. El cambio le sorprenderá.
- No tome personalmente la conducción descuidada o desconsiderada de los demás. Todos nos distraemos y cometemos errores. Al conducir, recuerde relajarse y “ocuparse de sus propios asuntos”.
- Mantenga la calma.
- Decídase a llegar vivo y otorgue a los demás la misma ventaja.

**Haga la diferencia manteniendo los caminos
seguros para todos**

¡Actúe con responsabilidad!

**¡USTED NO PUEDE CONTROLAR EL TRÁFICO,
PERO SÍ PUEDE CONTROLAR SU REACCIÓN A ÉL!**

¿Cuáles son las influencias más peligrosas en el camino?

- Impaciencia
- Frustración
- Ira

¿Cuáles son las precauciones más importantes en el camino?

- ¡Abroche su cinturón de seguridad!
- ¡Reduzca su velocidad!
- ¡Maneje sobrio!

La mejor manera de conservar la vida es no exceder el límite de velocidad, no beber y conducir, y usar siempre el cinturón de seguridad. En todas ocasiones. E insista en que todos sus pasajeros también usen su cinturón de seguridad. **¡Sin excepciones! ¡Actúe con responsabilidad!**