

## Distracciones al volante derivadas del uso de dispositivos tecnológicos.

*Las distracciones al volante son responsables de alrededor de un 30% de los accidentes de tráfico a nivel mundial.*

*la atención por unos segundos para revisar una notificación o responder un mensaje desconecta al conductor del entorno, reduciendo su capacidad de reacción ante imprevistos en la carretera. Estas prácticas aumentan significativamente el índice de siniestralidad.*

*La tecnología, aunque útil, puede convertirse en un enemigo silencioso cuando se utiliza irresponsablemente al volante*

La distracción al volante se refiere a cualquier actividad que desvía la atención del conductor de la tarea principal de conducir, poniendo en riesgo su seguridad, la de los pasajeros y la de los otros usuarios de la vía.

De hecho, los distractores tecnológicos como el teléfono móvil, los sistemas de navegación y las tecnologías recientemente incorporadas en los vehículos son factores clave que contribuyen notablemente a la atención del conductor, aumentando la probabilidad de incidentes viales.

El uso del móvil o sistemas de navegación al volante implica acciones complejas que requieren un tiempo considerable de ejecución, lo que, a su vez, genera una alteración en la percepción de la persona. Cuando se utiliza el móvil sin manos libres o el navegador se producen distracciones visuales, auditivas, biomecánicas y cognitivas. Estas distracciones aumentan el riesgo de accidentes, elevando el nivel de peligrosidad entre cuatro y seis veces más en comparación con situaciones normales.



Infografía: DGT Fuente: Stutts, J.C., Feaganes, J., Rodgman, E., Hamlett, C., Meadows, T., Reinfurt, D., Gish, K., Mercadante, M. y Staplin, L. (2003).

## Riesgos del uso del teléfono móvil y sistemas de navegación

- **Provoca reacciones de frenado más lentas**, con paradas más bruscas y en distancias más cortas.
- **Disminuye la habilidad para asegurar una trayectoria** correcta dentro del carril.
- **Prolonga el intervalo de respuesta** para detectar y responder ante imprevistos en la carretera.
- **Reduce la capacidad para mantener la velocidad adecuada** (generalmente se circula más despacio durante su utilización).
- **Aumenta el tiempo de reacción ante las señales de tráfico** o no reparar en ellas.
- **Limita el campo de visión**, haciendo que el conductor mire más hacia adelante y menos hacia los lados o los espejos, **afectando su percepción** de lo que sucede a su alrededor.



Infografía: Diiros. Fuente: "Teléfono móvil, cansancio, somnolencia y distracciones al volante". Fundación Mapfre 2021

**“La clave está en la formación y la concienciación para que los conductores dispongan de toda la información y herramientas suficientes para poder conducir de manera responsable y segura evitando riesgos innecesarios”**

## Medidas Preventivas

Según las normas de tráfico, no podemos manipular ningún dispositivo electrónico (incluyendo sistemas de navegación) cuando implique apartar las manos de volante. Sí es legal hacerlo con dispositivos manos libres o de control de voz.

Sin embargo, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones, será posible alcanzar el objetivo de una conducción segura minimizando riesgos y priorizando la integridad de todos los usuarios de la vía.

### TELÉFONO MÓVIL (SIN MANOS LIBRES)

- Realizar las llamadas previamente al inicio del trayecto, advirtiendo que nos disponemos a conducir y del tiempo estimado del recorrido.
- Si viajas con pasajeros, deja la utilización del teléfono móvil en sus manos.
- Si conduces solo, es mejor mantener el teléfono apagado y encenderlo solo cuando el vehículo esté detenido
- Si recibes una llamada o mensaje de texto, mantén la atención en la conducción y busca un lugar seguro para detenerte antes de responder.

### TELÉFONO MÓVIL CON MANOS LIBRES

#### Realización de llamadas

- Es aconsejable, no realizar llamadas. Si fuera indispensable, hacerlo únicamente durante la conducción si se dispone de marcación rápida y solamente cuando las condiciones de circulación lo permitan.
- De cualquier manera, evitar realizar llamadas en casco urbano y nunca enviar mensajes de texto.

#### Recepción de llamadas

- Previamente a descolgar, comprobar el estado del tráfico rodado.
- En escenarios complicados, rechazar la llamada y actuar como en los supuestos de teléfono convencional.
- Advertir al interlocutor de que se está conduciendo.

### Conversación telefónica

- Reducir en lo posible la duración de la conversación.
- Posponer para otro momento las conversaciones difíciles que puedan causar tensión o euforia.
- Evitar usar el teclado para buscar información o enviar mensajes de texto.

### NAVEGADOR

- Introducir los datos en el navegador únicamente cuando el vehículo esté detenido.
- Es recomendable que el navegador tenga un sistema que bloquee la entrada de datos mientras el vehículo está en movimiento.
- Es recomendable proporcionar instrucciones por voz en lugar de introducirlas manualmente.
- Ubicar la pantalla del navegador en un sitio donde sea fácilmente visible sin necesidad de apartar la vista de la carretera.
- El ángulo de visión debe quedar completamente despejado.
- El soporte del navegador debe estar ubicado lejos del volante y de la palanca de cambios.



*“Es mejor perder un minuto en la vida, que perder la vida en un minuto”*