



## ¡Distracciones!

Primera causa de los accidentes de tráfico

# AL VOLANTE, ¡ATENCIÓN!

Está comprobado que 'robar' la necesaria atención al volante es una práctica de riesgo, ya que circulamos sin hacer caso a lo que ocurre alrededor. De hecho las distracciones, tan variadas como infravaloradas por los conductores, conforman el primer factor de accidentalidad en nuestras carreteras. Mantenerse atento al volante depende, sobre todo, de usted.

**Carlos NICOLÁS FRAILE**  
Fotos: Paul Alan PUTNAM  
Infografía: Cutandpastegraphics

**A** sí define la RAE una distracción: “*Cosa que atrae la atención apartándola de aquello a que está aplicada*”. Y en la conducción, tarea compleja que requiere de nuestros sentidos, existen miles de posibles distracciones dentro y fuera del vehículo. Son pequeñas ‘amenazas’ que captan nuestra atención. Unas relacionadas con la conducción (mirar un espejo, observar el navegador) y otras, no tanto (buscar el móvil, mirar una valla publicitaria o a alguien atractivo que cruza la calle). Y por supuesto,

## LAS CLAVES

### PARA CONDUCIR

- Dormir bien
- No hacer comidas copiosas
- No ingerir alcohol
- Llevar a los niños en sillas homologadas
- Cuidar la ingesta de ciertos medicamentos

### EN EL TRAYECTO

- Mejor no fumar
- Si siente somnolencia, pare
- Mantener una temperatura agradable: 21-22 grados está bien
- No comer mientras conducimos
- Cerrar las ventanillas para evitar la entrada de insectos

### OJO AL MÓVIL

- Es una importante fuente de distracciones. Solo para emergencias y con el coche parado.
- El sistema manos libres es menos peligroso, pero equivale a una conversación, que también distrae.

### RADIO/ MP3

- Manejarlos nos distrae al menos 3 segundos y separar una mano del volante
- Son aconsejables los sistemas que se manejan directamente desde el volante
- Programar emisoras y CDs antes del viaje es una buena opción

### VIAJAR CON GPS

- Intentar programar una ruta en viaje es muy peligroso. Hay que hacerlo antes.
- Volver al clásico mapa en papel requiere también mucha atención y es sumamente peligroso hacerlo mientras se viaja, aunque lo haga el copiloto y nos consulte.

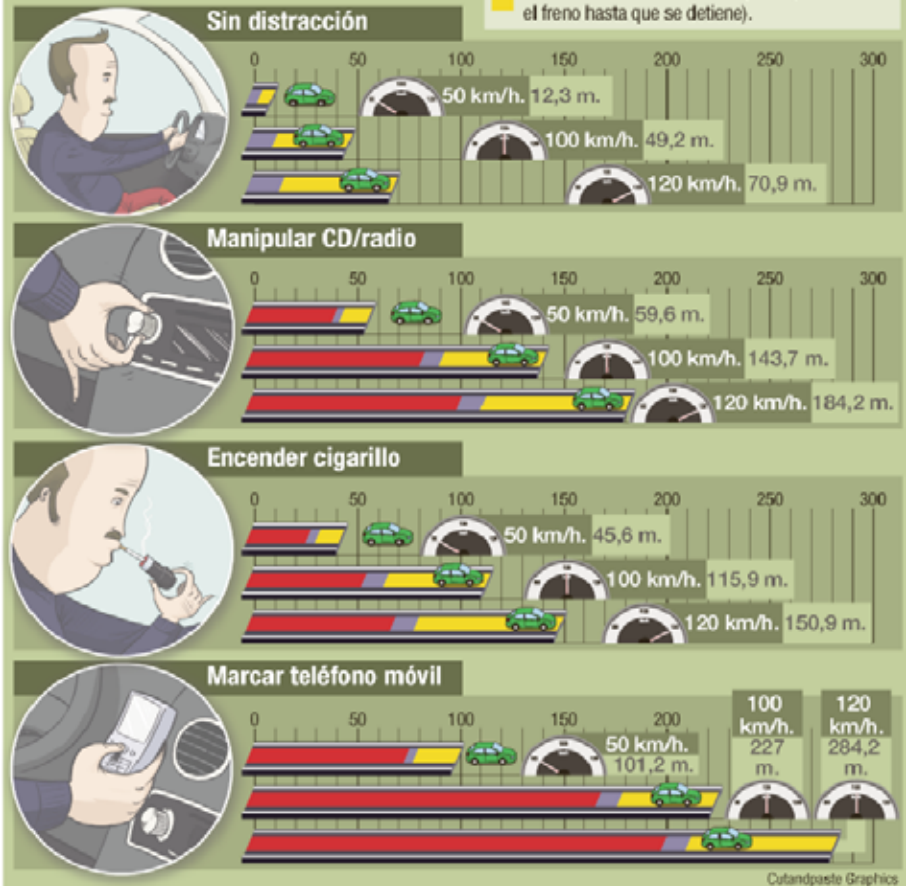
mientras no miramos al frente seguimos en movimiento y recorremos muchos metros sin ser realmente conscientes de lo que está pasando delante de nosotros.

El RACC ha elaborado un estudio acerca de las distracciones más frecuentes y cómo incrementan de forma alarmante el tiempo y la distancia empleada para detener totalmente el vehículo. Así, según el estudio, a 120 km/h necesitaremos más de 84 metros para detenernos, distancia que se alarga a 184 metros (más del doble) si estamos manipulan-

## Distracciones al volante

Según el tipo de distracción y la velocidad, tardamos más o menos en frenar.

- Distancia de distracción (mientras el conductor aparta la vista).
- Distancia de reacción (desde que se percibe el peligro hasta que comienza a frenar).
- Distancia de frenado (desde que se pisa el freno hasta que se detiene).



(Fuente: RACC)

## LAS DISTRACCIONES ESTÁN INVOLUCRADAS EN EL 38% DE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO CON VÍCTIMAS

do la radio o el CD, y a 284 metros (¡más del triple!) si marcamos un número en el teléfono móvil. Y naturalmente, a mayor velocidad, mayor será la distancia recorrida.

Pero las distracciones, además, tienen otros efectos negativos en la conducción: pueden desviarnos lateralmente de nuestro carril (buscando las gafas en la guantera, por ejemplo), hacernos reducir la separación frontal (el uso del móvil está asociado a una menor distancia de seguridad), aumentar las prácticas de riesgo (coger el volante con una mano cuando bebemos)...

**NO LO VEMOS.** Y es curioso, los conductores no asociamos distracción con riesgo tanto como nos ocurre con otras amenazas como las drogas y el alcohol, las infracciones o la conducción agresiva, a pesar de que las distracciones son la primera causa de accidentes con víctimas y que están involucradas en el 38% de los siniestros con víctimas que ocurren en España.



## “SÓLO AL VOLANTE”



“Al volante, sólo el volante. No te distraigas”. Así reza el eslogan de la última campaña de la DGT contra las distracciones que comenzó a mitad del pasado mes de noviembre y que controló a más de medio millón de vehículos. Las distracciones que afectan a los conductores –hablar por el móvil, utilizar otros dispositivos o fumar son las más frecuentes– son ‘culpables’ del 38% de los accidentes con víctimas. La campaña hizo especial incidencia en el uso del teléfono al volante, una de las más frecuentes y peligrosas fuentes de distracción. No en vano, sólo minuto y medio al móvil mientras conducimos supone no percibir del 40% de las señales de la carretera. Y, a propósito, nada menos que ocho de cada diez españoles reconocen conducir con un teléfono móvil encendido.



## LOS CONDUCTORES

NO ASOCIAMOS  
DISTRACCIÓN Y  
RIESGO TANTO  
COMO CON  
DROGAS, ALCOHOL,  
INFRACCIONES O  
CONDUCCIÓN  
AGRESIVA

Pero el peligro de las distracciones está ahí, es continuo y varía según la complejidad de la tarea, de su duración y de las veces que la repetimos. Por ejemplo, cambiar de emisora de radio requiere sólo unos segundos, pero es una de las distracciones más frecuentes (hasta ocho veces por hora al volante). Y, al contrario, una acción más compleja, como programar el navegador, es arriesgada por la cantidad de concentración y tiempo necesarios.

**DISTRACCIONES TECNOLÓGICAS.** Navegadores, teléfonos móviles y radio-CDs son los dispositivos más habituales. Mal empleados, dan lugar a situaciones de riesgo cuando desviamos nuestra mirada de la carretera a la pantalla, distraemos la concentración (una conversación telefónica) e, incluso, que desplazamos



➤ Marcar un número en el móvil es una de las distracciones más frecuentes.

el cuerpo y soltamos una mano del volante (para buscar el teléfono que suena dentro de un bolsillo).

No menos importantes son otras ‘acciones distractoras’ como fumar, beber o comer al volante. La primera requiere una sucesión de acciones (buscar un cigarrillo, encenderlo, utilizar el cenicero y apagarlo) que obligan a desviar la mirada, desplazar el cuerpo y conducir con

## DISTRACCIONES: QUIÉN Y CÓMO

El ‘despistado’ al volante tiene un perfil que corresponde a un conductor:

- Menor de 20 años
- Con poca experiencia
- Hombre y mujer indistintamente
- Multado por infracciones de tráfico

Y el accidente típico por un despiste es:

- Salida de vía, alcance o atropello
- En tramo recto con visibilidad
- Con buen tiempo y poco tráfico

una mano, incrementando el riesgo. Hay evidencias de que los conductores fumadores son más multados y corren más riesgo de accidente. Comer y beber al volante también exigen ‘olvidar’ la carretera para preparar la comida, cuidar de que no se derrame...

Y no debemos olvidar que el alcohol y las drogas, el estado físico y emocional también influyen negativamente, pues distorsionan nuestra percepción. Al conductor bebido, cansado o nervioso se le ‘escapan’ elementos necesarios para circular con seguridad. ◆

### ENVÍENOS SU OPINIÓN

¿Qué le distrae más cuando conduce?

Máximo 5 líneas a  
[jmmendez@dgt.es](mailto:jmmendez@dgt.es)