



EL PUENTE NEWS

Centro de Transferencia de Tecnología en Transportación de Puerto Rico / Puerto Rico LTAP



MES NACIONAL DE CONCIENCIACIÓN SOBRE NO CONDUCIR DISTRAÍDO: ¡LAS DISTRACCIONES NO SE LIMITAN A TEXTEAR!



¿Sabías que un conductor distraído y uno ebrio reaccionan igual de lento en la carretera? Según la *Occupational Safety and Health Administration (OSHA)* de Puerto Rico, enviar mensajes de texto mientras conduces **puede aumentar a un 75% la probabilidad de causar un choque en la carretera.**

Abril conmemora el Mes Nacional de la Concienciación sobre NO Conducir Distraído, un momento para reflexionar sobre cómo incluso las distracciones más pequeñas al conducir pueden provocar colisiones graves que pueden evitarse fácilmente. Lamentablemente, enviar mensajes de texto al conducir es la forma más común de distracción. Enviar mensajes de texto a la vez de conducir es ilegal en Puerto Rico, incluyendo otros 49 Estados de E.E.U.U. El uso del teléfono móvil (para interacciones manuales, como llamadas y mensajes de texto) al conducir también está prohibido en Puerto Rico igual que en 30 Estados de E.E.U.U.

Con la influencia de hacer “multi-tasking”, es fácil caer en la tentación de usar el teléfono mientras se conduce. Analicemos cada paso que te lleva a distraerte con el teléfono al conducir un vehículo:

- **Escena 1:** Tu teléfono vibra con un sonido de notificación.
- **Escena 2:** La notificación llama tu atención y diriges la mirada al teléfono.
- **Escena 3:** Luego tomas tu teléfono y lees los últimos mensajes recibidos.
- **Escena 4:** Después de leer los textos rápidamente, empiezas a pensar en cómo responderás a ellos.
- **Escena 5:** Guardas el teléfono, pero te quedas con los pensamientos relacionados con el/los mensaje(s).

Aparenta ser un proceso normal, ¿cierto? El “multi-tasking” es algo cotidiano y puede parecer inofensivo. Sin embargo, cada uno de estos pasos te roba tiempo productivo que podrías dedicar a concentrarte en la carretera. Lo que parece ser una distracción insignificante afecta tu capacidad para conducir con seguridad.

RECUERDA: MIENTRAS TUS OJOS ESTÁN EN LA CARRETERA, ¡CADA SEGUNDO CUENTA!



No existe una definición científica de conducir distraído; cualquier cosa que te distraiga de la carretera te distrae, causando a que te pongas en riesgo junto a los demás en la carretera. Sin embargo, **enviar mensajes de texto mientras conduces no es la única forma de distracción fuera de la carretera**. Según la Asociación de Seguridad Vial de los Gobernadores (GHSA, por sus siglas en inglés), conducir distraído incluye comer, beber, “daydreaming” y hablar con los pasajeros. Esto pone en riesgo la tarea esencial de conducir con seguridad. Y cualquier distracción que te lleve a distraerte te obliga a apartar la vista y la mente de la carretera.

La buena noticia es que estas acciones potencialmente peligrosas se pueden evitar fácilmente. Las distracciones que nos hacen perder la concentración se pueden evitar por completo identificando sus causas y poniéndolas en práctica, siendo conscientes de ellas en la vida diaria.

¿CÓMO PUEDO RECONOCER QUE ESTOY DISTRAÍDO EN LA CARRETERA? CONSEJOS PARA PONER EN PRÁCTICA

Pon en perspectiva lo siguiente:

Leer un mensaje de texto por tan solo 5 segundos a 55 mph equivale a 400 pies de distancia al conducir, lo cual equivale a las medidas de un parque de béisbol.



La conducción distraída puede presentarse de forma diferente según el conductor, dependiendo de sus intereses y prioridades al momento. Esto también se conoce como **“inattention blindness” (ceguera por falta de atención)**. A continuación, se presentan algunos puntos clave sobre cómo se originan las distracciones y cómo reaccionar ante ellos:

1. **Tienes mucho “ruido mental”**. Ya sea que estés pensando en una llamada que esperas o en las tareas que dejaste pendientes en casa, estos pensamientos pueden hacer que te desvíes de la carretera.
 - **Solución: Recuerda siempre mantener la concentración en la carretera para redirigir tu atención.**
2. **Comienzas a hacer “multi-tasking”**. Tener a alguien en el altavoz del teléfono mientras escuchas música y tomas sorbos de tu taza de café son impulsos que pueden hacer que pierdas la atención de tus manos fuera del guía y de la carretera.
 - **Solución: Asegúrate de completar las tareas pendientes en casa para evitar hacer cualquier cosa que te quite las manos del guía y guarda tus dispositivos electrónicos.**
3. **Dificultad para mantener una velocidad constante**. La velocidad inestable o desviarse involuntariamente de un carril a otro puede indicar pérdida de concentración, lo cual puede ser muy peligroso.
 - **Solución: Concéntrate en tus sentidos sensoriales, asegurándote de que los movimientos de tus manos en el guía y tu pie en el pedal sean consistentes.**
4. **Somnolencia**. Los signos de bostezos, párpados pesados y cansancio hacen que la mente esté menos alerta a tu entorno.
 - **Solución: Toma descansos regulares para descansar la vista y prioriza hábitos de sueño saludables.**

Este también es un momento para recordar a los profesionales de la ingeniería civil la importancia de su deber de hacer que las carreteras sean más seguras incorporando proyectos bien pensados que consideren la seguridad de los conductores y los peatones, las tecnologías innovadoras y la responsabilidad de hacer que las carreteras sean mucho más seguras y accesibles para todas las personas.

