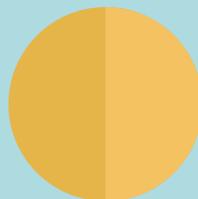


## DISTRACCIONES AL VOLANTE

“ El móvil, la distracción más peligrosa ”

*Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado el modelo de Empresa Saludable de AENOR, que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.*

*“Movilidad segura y responsable” es uno de los proyectos incluidos en el marco de Empresa Saludable y contempla como un factor de riesgo importante las distracciones al volante. El objetivo de Unión de Mutuas es identificar los factores de riesgo durante los desplazamientos realizados por motivos de trabajo, para posteriormente sensibilizar en hábitos y conductas seguras (tanto al volante como a pie), que pueden reducir el riesgo de accidente.*



# Las **DISTRACCIONES** **AL VOLANTE.** **ESTADÍSTICAS**

El último informe sobre seguridad vial de la OMS señala que, a nivel mundial, alrededor de 1.250.000 personas mueren todos los años como consecuencia de los accidentes de tráfico y 50.000.000 sufren traumatismos por este motivo.

El factor humano se encuentra implicado como un elemento fundamental entre el 80 y el 90% de los accidentes de tráfico. De este porcentaje, hay tres fallos humanos que suman el 60% de este tipo de accidentalidad: alcohol, velocidad y distracciones.

La mayoría de los conductores creemos estar suficientemente concienciados de los riesgos que suponen el alcohol, las drogas, la velocidad y el no usar los sistemas de protección a la hora de conducir, pero no somos tan conscientes de las situaciones de peligro que se generan por distracciones al volante.

La distracción al volante supone un 20-30% de todos los accidentes de tráfico y está presente en el 38% de los accidentes de tráfico con víctimas. Es, por tanto, uno de los factores de riesgo más importantes, responsable de accidentes por salidas de vía, colisiones por alcance y atropellos.

Las distracciones que afectan a peatones y ciclistas (escuchar reproductores de música, realizar llamadas telefónicas, etc.) también son un motivo de preocupación, especialmente a medida que más personas acuden a trabajo a pie o en bicicleta.



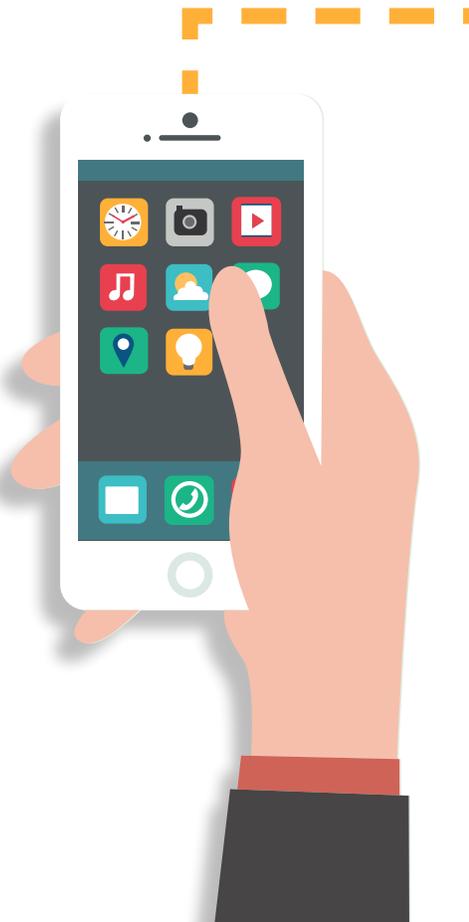
**Entre las distracciones más comunes están las que generan los propios ocupantes del vehículo, los pensamientos y preocupaciones personales, la manipulación de dispositivos electrónicos y el uso del móvil, en especial el envío de mensajes a través de whatsapp.**

# EFECTOS ADVERSOS DE LOS DISPOSITIVOS

Los dispositivos de información y comunicación, entre los que se incluyen los móviles, los smartphones y los GPS, están asociados a las distracciones al volante.

Estos dispositivos pueden distraer a los conductores mientras conducen de diversas formas:

- > **Distracción física:** el conductor debe utilizar una o dos manos para manipular el dispositivo.
- > **Distracción visual:** los ojos del conductor están fijados en el dispositivo y no en la carretera.
- > **Distracción auditiva:** el conductor centra su atención en sonidos o señales auditivas en lugar de en el entorno de la carretera.
- > **Distracción cognitiva:** incluye lapsus en la atención y la capacidad de reacción. Se produce cuando se realizan dos tareas mentales al mismo tiempo.



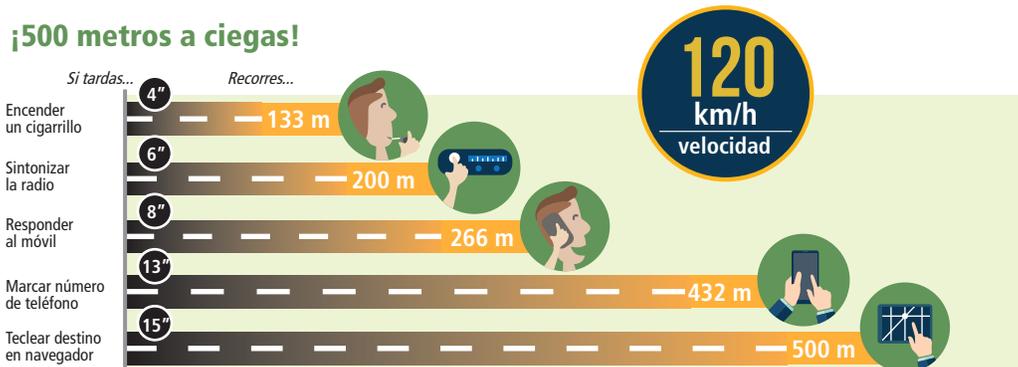


## > EL MÓVIL, UNA DISTRACCIÓN PELIGROSA

Una encuesta reciente de BP, Castrol y RACE realizada en 15 países europeos sobre smartphones y conducción revela que en nueve países es considerado un problema de seguridad vial "muy importante".

Así mismo, un estudio realizado a nivel europeo y llevado a cabo por Ford a partir de 5.000 encuestas, señala que el 40% de los conductores españoles reconoció que leía mensajes de texto mientras conducía, a pesar de que el 97% era consciente del peligro.

### ¡500 metros a ciegas!



**MANDAR MENSAJES  
POR EL MÓVIL  
MULTIPLICA X 23  
EL RIESGO DE ACCIDENTE**

Según un informe de AAA Foundation for Traffic Safety, usar el móvil para mandar mensajes compromete tres formas de distracción: distracción visual (mientras se va leyendo la pantalla), distracción cognitiva (al elaborar el mensaje) y distracción manual (al manipular teclas y botones). Estas acciones multiplican por 23 las probabilidades de sufrir un accidente de tráfico.

Por último, es importante recordar que el uso del móvil mientras se conduce se considera una infracción grave y está penado con multas que ascienden a 200 euros y la pérdida de 3 puntos del carnet de conducir.

**EL DISPOSITIVO MANOS LIBRES  
TAMBIÉN SUPONE UN RIESGO  
SIGNIFICATIVO**

El uso de dispositivos manos libres no reduce el impacto sobre el tiempo de reacción y la distracción del conductor, ya que mientras que el dispositivo manos libres evita la distracción física, la conversación interactiva por móvil exige recursos cognitivos.

Hablar por el móvil, incluso con el manos libres, ha sido identificado como más peligroso que conducir ebrio.





# RECOMENDACIONES GENERALES EVITA LAS DISTRACCIONES

- > No hables ni envíes mensajes de texto por el **teléfono móvil**. Olvídate del móvil mientras conduces. El uso del teléfono móvil quedará reducido a llamadas de emergencia, y parando el coche para marcar el número.
- > No manipules **dispositivos electrónicos** del vehículo. Es importante mantener siempre las dos manos en el volante. Los dispositivos que más distracciones causan son el navegador, el ipod o la radio. La configuración de dispositivos electrónicos como el GPS se realizará antes de cualquier desplazamiento y con el vehículo parado. No los manipules durante el trayecto.
- > No consumas **bebidas o alimentos ni fumes**. Ya hemos apuntado la necesidad de que las dos manos vayan en el volante: si bebemos, comemos o fumamos, una de ellas irá ocupada y, por lo tanto, el riesgo de accidente aumenta.
- > No te distraigas con **los ocupantes del vehículo**. Muchas veces, sin querer, los ocupantes del vehículo distraen a los conductores. En el caso de que los ocupantes sean niños, las distracciones son mucho más habituales; 3 de cada 4 conductores que viajan con niños se vuelven o miran por el retrovisor para ver lo que ocurre en el asiento trasero.
- > **No apartes la vista** del tráfico y de la carretera. La mayoría de los conductores sabemos que es muy fácil distraerse y apartar la vista de la carretera. Es muy habitual pasar ante un accidente, dejando de prestar atención al tráfico y provocando, a veces, que se produzcan nuevos accidentes.
- > **Los pensamientos y preocupaciones personales** ocasionan distracciones frecuentes. Al conducir debemos dejar fuera del vehículo las prisas, el estrés y las preocupaciones personales.
- > **Asegura el equipaje, la carga**, etc. para no tener que estar atento a los desplazamientos que pueda provocar.

Unión de Mutuas, mutua colaboradora con la Seguridad Social n.º 267, es una entidad sin ánimo de lucro, que colabora en la gestión de la Seguridad Social conforme a lo establecido en la legislación vigente, prestando sus servicios a sus empresas asociadas, trabajadores por cuenta propia adheridos y trabajadores por cuenta ajena protegidos.

Es una mutua de referencia por su calidad asistencial y alto grado de satisfacción de sus grupos de interés y prueba de ello son los hitos conseguidos en el camino de Unión de Mutuas hacia la excelencia.

**i**nformación  
[www.uniondemutuas.es](http://www.uniondemutuas.es)



Línea asistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accede desde tu móvil

