

**Conductores distraídos ponen el peligro a sí mismos, otros automovilistas, pasajeros, y peatones.**

**Muchas lesiones ocurren en maneras previsibles y evitables.**

**No entretenga distracciones mientras usted maneje. Su atención debe estar en conducir. Todo lo demás puede esperar.**

**¡Viva Libre de Lesiones!**

## Conducción Distraída

- Conducción distraída es conducir mientras participa en cualquier actividad que desvía la atención de la tarea primordial de conducir.<sup>1</sup>
- Distracciones como alcanzando, marcar, o textiar en un teléfono aumenta el riesgo de chocar tres veces.<sup>2</sup>
- Distracciones son clasificadas como visual, manual, o cognitiva – cualquier cosa que quite sus ojos de la calle, sus manos del volante y su mente de manejar, respectivamente.<sup>3</sup>
- Textiar mientras maneja, incluyendo mensajes, correo electrónico o actualizar medios sociales, involucran todos los tres tipos de distracciones haciéndolo la distracción más peligrosa.<sup>2</sup>
- La Ley del Patrullero Nicholas Dees y Patrullero Keith Burch de 2015 prohíbe a conductores en Oklahoma de componer o leer mensajes de texto y correos electrónicos, actualizar redes sociales o capturar imágenes de foto o video mientras el vehículo está en movimiento.
- Usando un teléfono de manos libres mientras maneja también es una distracción. Estudios han demostrado que no es más seguro que usar un teléfono portátil.<sup>2</sup>
- Como promedio, en Oklahoma, conductores distraídos causan 20 choques por día o uno cada 72 minutos.<sup>4</sup>
- Leer un mensaje de texto mientras maneja a 55 mph es lo equivalente de manejar a lo largo de una cancha de fútbol con los ojos vendados.<sup>2</sup>

## Prevención

- No entretenga distracciones de cualquier tipo cuando usted maneje.
- Silencie su teléfono o apáguelo mientras maneje, y póngalo fuera de su vista y alcance.
- Comience su sistema de navegación antes de que comience su viaje. Evite cosas como comer o arreglarse mientras maneje.
- Padres pueden enseñar a sus jóvenes los peligros de conducción distraída y definir reglas para desanimarlos de conducir distraídos. (ej. tener un contrato de manejar de padre-hijo diciendo que no van a conducir distraídos).

## Recursos de Internet

1. Insurance Institute for Highway Safety:  
<http://www.iihs.org/iihs/topics/t/distracted-driving/topicoverview>
2. Distraction.gov: <http://www.distraction.gov/>
3. Centers for Disease Control and Prevention:  
[http://www.cdc.gov/motorvehiclesafety/Distracted\\_Driving/index.html](http://www.cdc.gov/motorvehiclesafety/Distracted_Driving/index.html)
4. Oklahoma Highway Safety Office:  
[http://ok.gov/ohso/documents/FS2013\\_Distracted\\_Electronic.pdf](http://ok.gov/ohso/documents/FS2013_Distracted_Electronic.pdf)  
[http://ok.gov/ohso/documents/FS2013\\_Distracted\\_Other.pdf](http://ok.gov/ohso/documents/FS2013_Distracted_Other.pdf)