

Conducción distraída

La conducción distraída consiste en conducir sin poner toda la atención en las condiciones del camino.

La conducción distraída puede tener consecuencias desastrosas. En los últimos 10 años, ha habido un aumento significativo en las muertes relacionadas con accidentes automovilísticos como consecuencia de la conducción distraída.



Causas de la conducción distraída

La conducción distraída es ocasionada por lo siguiente:

- Quitar la vista de la carretera, espejo y velocímetro para hacer otras cosas que no sean conducir.
- Quitar las manos del volante para hacer cosas que no sean conducir.
- No estar totalmente concentrado en la tarea de conducir.

Ejemplos de conducción distraída son usar un teléfono celular, comer y beber, hablar con los acompañantes y cambiar la estación de radio. Hablar por un teléfono celular de mano y enviar mensajes de texto son acciones particularmente peligrosas ya que combinan los tres tipos de distracción.

Peligros de hablar y enviar mensajes de texto mientras conduce

En 2012, 421 000 personas sufrieron lesiones en accidentes automovilísticos que involucraron un conductor distraído. Aproximadamente 1 de cada 5 accidentes ocasionados por la conducción distraída implica a un conductor que utiliza un teléfono celular. Este número aumenta incluso más con los conductores adolescentes. La conducción distraída es un riesgo grave para la salud pública, y los legisladores de muchos estados están tomando medidas para limitar el uso del teléfono celular mientras se conduce.

Hábitos de conducción seguros

- Evite cualquier actividad con el teléfono celular mientras conduce.
- No programe dispositivos GPS o use reproductores portátiles de música o video o computadoras mientras conduce.
- Pídale a un acompañante que atienda las llamadas telefónicas y vea los mensajes de texto por usted.
- Sea un ejemplo seguro para los adolescentes al no usar un teléfono celular u otro dispositivo móvil mientras conduce.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Centers for Disease Control and Prevention
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
www.cdc.gov/motorvehiclesafety/distracted_driving/

- +
- Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Las traducciones al español están disponibles en la pestaña de contenido complementario.

Autores: Yuanyuan Faith Zhang, PhD; Brian H. Williams, MD

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: Los autores han completado y presentado el Formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud
Coben JH, Motao Z. Keeping an eye on distracted driving. *JAMA*. 2013;309(9):877-878.
Llerena LE, Aronow KV, Macleod J, et al. An evidenced-based review: distracted driver. *J Trauma Acute Care Surg*. 2015;78(1):147-152.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta Hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.