



CELEBRATING  
**100 YEARS**  
OF SAFETY



La seguridad comienza conmigo

## Seguridad al conducir

### Comprender la distracción del cerebro

El cerebro no puede procesar dos tareas mentales complejas al mismo tiempo. Al pasar de una conversación por teléfono celular a la conducción y otra vez a la conversación, el cerebro se sobrecarga.

#### Los hechos

- Prácticamente uno de cada cuatro accidentes, o más de 1 millón de accidentes por año, se deben a que los conductores se distraen con los teléfonos celulares
- Los conductores que hablan por celulares, ya sean manuales o con manos libres, son cuatro veces más propensos a tener accidentes
- Los conductores que escriben mensajes de texto aumentan estas posibilidades de 8 a 23 veces más
- Los dispositivos con manos libres no ofrecen ningún beneficio de seguridad al conducir
- A los conductores distraídos a nivel cognitivo se les puede pasar por alto hasta un 50% del entorno de la conducción, incluidos semáforos en rojo, peatones y señales de alto

#### Consejos para ir seguros

- Comprométase a conducir sin el celular
- Apague el teléfono o póngalo en silencio cuando conduzca así no cae en la tentación de contestar
- Si está con alguien que va conduciendo y usa un teléfono celular, hágaselo saber y pregúntele si puede hablar en su lugar o si la llamada puede esperar
- Cambie el mensaje del buzón de voz para demostrar que está lejos del teléfono o conduciendo, y que devolverá la llamada apenas pueda hacerlo de forma segura
- Si está hablando con alguien que sabe que está conduciendo, dígame que cuelgue y vuelva a llamarlo más tarde
- Pare en un lugar seguro de la carretera o pídale a alguien que haga la llamada o responda por usted
- Deje que las llamadas vayan al buzón de voz y devuélvalas cuando le sea posible

#### Recuerde

Los dispositivos  
manos libres no son  
más seguros que los  
dispositivos manuales  
ya que no eliminan la  
distracción cognitiva:  
la distracción del  
cerebro.

**National Safety Council**  
1121 SPRING LAKE DRIVE  
ITASCA, IL 60143-3201  
(800) 621-7619  
**NSC.ORG**

