

DISTRACCIONES



Hablamos de distracción al conducir, cuando la atención que estaba puesta en dicha actividad se aparta de la misma para enfocarse en otra. Las distracciones las vivimos a diario, pero en la conducción pueden tornarse peligrosas.



Unos pocos segundos de distracción pueden provocar graves eventos en el tránsito. **Cuanto mayor sea el tiempo de la distracción, mayor será el riesgo de sufrir un incidente.**

Las distracciones no siempre provienen del mundo externo (celular, música, publicidades), **nuestro estado físico y emocional** también influye y propicia las mismas. Un estado febril, mareos, o un dolor persistente, hará que su atención se vea alterada, ya que tenderá a ir una y otra vez hacia sus malestares, retirando la atención de la tarea de conducir.

Si usted se encuentra muy cansado, también aumenta el riesgo, no solo de dormirse y experimentar un evento, sino también de distraerse más fácilmente, debido a que la atención estará más débil. Tanto su cuerpo como su mente necesitan descansar.

Así mismo un estado emocional alterado, tenderá a llevar su atención hacia sus problemas, hacia su ira, su rencor, su angustia, su tristeza, sobre todo si este sentimiento es intenso, o incluso reaccionando indebidamente frente a estímulos irrelevantes, por encontrarse en un estado de gran exaltación.

Por ello recomendamos:

- Si está con sueño, no conduzca. Descanse.
- Si está atravesando una situación que está alterando su estado emocional, intente realizar actividad física, caminar, meditar, yoga, o si es necesario realice consulta con un profesional.
- Si se encuentra mal físicamente, consulte con un profesional para aliviar los síntomas. No se automedique.
- Extreme las precauciones. Mantenga el foco en la conducción.



Un buen conductor visa por su seguridad y por la de los otros usuarios de la vía.

¡Conduzca responsablemente, contamos con usted!



facebook.com/cepasafedrive



[@CEPASafeDrive](https://twitter.com/CEPASafeDrive)