Recomendaciones y buenas prácticas

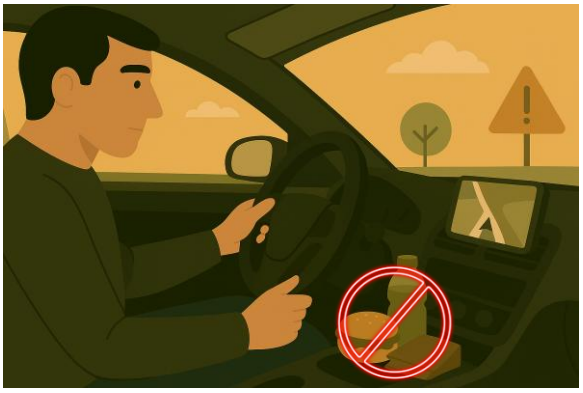
1.Evita el uso del móvil
El móvil es la principal causa de distracción. Si necesitas usarlo, hazlo solo con manos libres y para llamadas breves. Nunca leas mensajes ni uses redes sociales mientras conduces.

2. Planifica tu ruta antes de salir
Configura el GPS y selecciona la música antes de arrancar. Así evitarás manipular dispositivos mientras conduces, reduciendo riesgos.

3. Descansa cuando lo necesites
El cansancio disminuye la atención y aumenta el riesgo de distracción. Si notas fatiga, haz una pausa en un lugar seguro antes de continuar.

4. Mantén la atención en la carretera
Todo lo demás puede esperar. Evita mirar objetos, paisajes o interactuar demasiado con pasajeros. Tu prioridad es la conducción.

5. Reduce distracciones internas
No comas, no fumes y evita buscar objetos mientras conduces. Estas acciones quitan manos del volante y atención de la vía.



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026

MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
GOBIERNO DE ESPAÑA
SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

MAZ
suma
Área de Actividades Preventivas

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Tu seguridad depende de tu atención.
¡Conduce con responsabilidad!

MAZ suma

LOGO



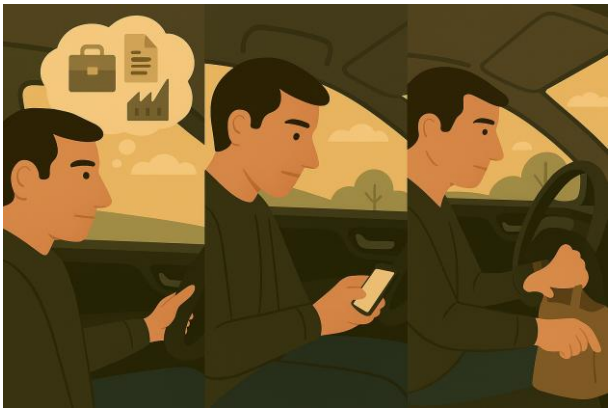
DISTRACCIONES AL VOLANTE: UN RIESGO QUE PODEMOS EVITAR

Área de Actividades Preventivas

¿Qué son las distracciones al volante?

Conducir requiere atención constante. Una distracción es **cualquier acción, pensamiento o situación que aparta tu concentración de la conducción**, aunque sea por unos segundos.

Esos segundos pueden marcar la diferencia entre llegar seguro o sufrir un accidente.

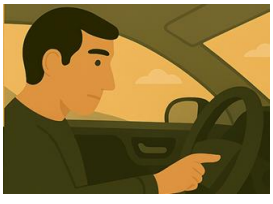


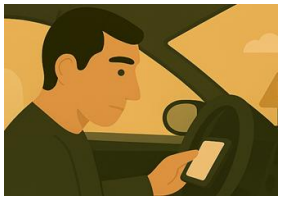
Tipos de distracciones:

- **Visuales**: apartar la vista de la carretera.
  Ejemplo: mirar el móvil, leer un cartel, buscar objetos en el coche.
- **Cognitivas**: perder el foco mental en la conducción.
  Ejemplo: pensar en problemas personales, conversaciones intensas.
- **Manuales**: quitar las manos del volante.
  Ejemplo: comer, beber, ajustar la radio, manipular el GPS.

Dato clave:

A 120 km/h, 2 segundos mirando el móvil equivalen a recorrer más de 60 metros sin mirar la carretera.









Principales causas de distracción

Las distracciones al volante pueden ocurrir en cualquier momento, pero hay factores que las provocan con mayor frecuencia. Conocerlos es el primer paso para evitarlos.

1. **Uso del móvil**
   Leer o enviar mensajes.
   Atender llamadas sin manos libres.
   Revisar redes sociales o notificaciones. Dato: El móvil es la causa más común de distracción y aumenta el riesgo de accidente hasta 4 veces.
2. **GPS y sistemas multimedia**
   Ajustar la ruta mientras conduces.
   Cambiar música o emisora. Consejo: Configura todo antes de arrancar.
3. **Comer, beber o fumar**
   Estas acciones ocupan manos y atención.
   Pueden provocar pérdida de control en maniobras imprevistas.
4. **Conversaciones**
   Con pasajeros o por teléfono.
   Temas que requieren concentración pueden desviar tu atención.
5. **Otros factores**
   Maquillarse, buscar objetos, manipular controles del vehículo.

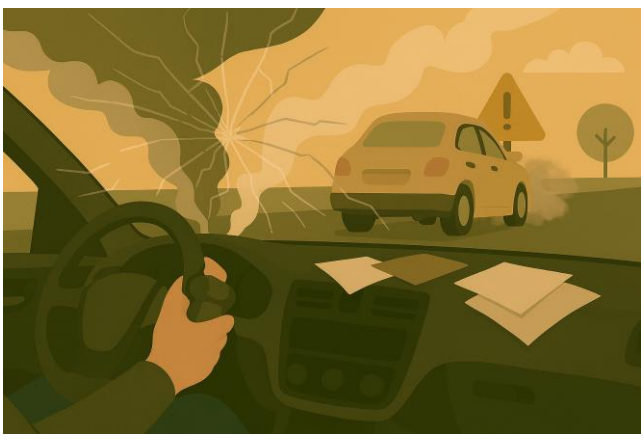
Recuerda: Cada segundo que no miras la carretera aumenta el riesgo de accidente.

Consecuencias de las distracciones

- **Accidentes, lesiones y daños**

Las distracciones son una de las principales causas de siniestros en carretera.

Un segundo sin mirar la carretera puede provocar una colisión con lesiones graves y daños materiales que pueden cambiar tu vida y la de otros.



- **Consecuencias legales**

Multas y pérdida de puntos: usar el móvil mientras conduces puede costarte 200 € y 6 puntos.

Retirada del permiso: en casos graves, puedes perder el carnet durante meses o años.

Antecedentes penales: si el accidente causa víctimas, puede implicar condenas de prisión.

Indemnizaciones: deberás asumir los daños ocasionados a terceros.