



En 2019, hubo **36.096 muertes** y **casi 3 millones de heridos** por accidentes de vehículos.

Los accidentes automovilísticos son una de las principales causas de muerte entre las personas de 1 a 54 años en los EE. UU.

Los peligros de conducción incluyen, pero no se limitan a,

Conducción distraída, como enviar mensajes de texto y conducir,

Agresividad vial,

Conducir ebrio,

Peligros meteorológicos,

Somnolencia.

Aquí hay algunas maneras de prevenir estos peligros:

- **¡Siempre use el cinturón de seguridad!** Usar el cinturón de seguridad puede limitar sus posibilidades de lesiones moderadas a fatales en un 50 % y de morir en un 45 %. En promedio, casi el 50% de las personas que mueren en accidentes automovilísticos no usaban cinturones de seguridad.
- **No envíe mensajes de texto cuando maneje.** Use dispositivos de manos libres para su teléfono cuando conduzca.
- **Practique técnicas de manejo defensivo.** Siga los límites de velocidad, sea consciente de su entorno, use

espejos, use señales, respete las reglas y leyes de tránsito.

- **NO opere vehículos bajo la influencia de drogas o alcohol.** Tienes 4 veces más probabilidades de estrellarte bajo la influencia.
- **Asegúrese de que su vehículo esté preparado para los peligros del tiempo.** ¿Están los limpiaparabrisas en buen estado y funcionando? Permita tiempo extra si maneja en condiciones climáticas adversas.
- **No opere vehículos con sueño.** Estar somnoliento al operar vehículos puede ser tan peligroso como conducir ebrio.
- **Retroceda los vehículos en los lugares de estacionamiento al llegar.**

Los estudios muestran que las personas son más conscientes cuando llegan y menos conscientes cuando se van. Piense en cómo se siente al llegar al trabajo versus al salir del trabajo.

Las probabilidades de tener un accidente automovilístico son de aproximadamente 1 en 366 por cada 1,000 millas que conduce. No hay nada que valga la pena no llegar a su destino de manera segura.

Puntos de discusión/preguntas del cuestionario:

1. No acelere para ahorrar tiempo o llegar más rápido. Solo le ahorrará unos minutos si lo logra.
2. Planee los viajes con anticipación. Establezca la ruta de viaje y no se desvíe del plan. Esto ayudará a prevenir el exceso de velocidad.
3. No se distraiga. Recuerde estás operando lo que podría ser un arma mortal. Manténgase alerta y prepárese.