**Protege tu vida y la de los tuyos evitando estos distractores al conducir: Pancho Name**

Conducir es una actividad que requiere nuestra total concentración, ya que cada vez que nos subimos a un automóvil o a una motocicleta debemos cuidar nuestra integridad física, la de nuestros acompañantes, y de las personas que utilizan la vía pública (peatones, ciclistas, motociclistas, etc).

[La Organización Panamericana de la Salud (OPS)](https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=552:mexico-ocupa-septimo-lugar-nivel-mundial-muertes-accidentes-transito-ops&Itemid=0) apunta que México ocupa el séptimo lugar mundial en decesos por accidentes de tránsito. Los malos hábitos de manejo han provocado que, al año, aproximadamente 24 mil personas pierdan la vida en siniestros automovilísticos. Sin duda, este es un *top* del que queremos salir inmediatamente.

*“Algunas prácticas comunes en la vida diaria son riesgosas al momento de conducir y se deben evitar a toda costa. Actualmente, tendencias como el multitasking nos han hecho desarrollar la habilidad de hacer varias cosas al mismo tiempo, y eso es bueno en otras actividades, pero no funciona cuando manejamos. Aquí es fundamental enfocarnos totalmente en el camino y en el vehículo, para así reaccionar con tiempo ante un imprevisto,” mencionó Pancho Name, piloto profesional de rallies y vocero de la campaña de Conducta Vial Quálitas.*

Con la finalidad de ayudarte a mejorar tus hábitos de conducción, Pancho Name comparte la siguiente lista de distractores comunes que debes evitar cuando estés frente al volante. Recuerda siempre: No te confíes, concéntrate y maneja seguro.

* **Usar el celular** Cuando manejes, olvídate de escribir mensajes de texto, hacer llamadas, o tomar fotografías, ya que incrementas tu riesgo de sufrir un accidente. Se ha comprobado que escribir mensajes de texto incrementa hasta 23 veces la posibilidad de sufrir un accidente de tránsito, y hablar, aunque sea con manos libres, obstaculiza la reacción del conductor igual que poseer un nivel de alcohol en la sangre de 0.8, pudiendo cuadruplicar el riesgo de accidente.
* **Ubicar mal tus espejos.** Al volante, nuestros ojos deben mirar en todas direcciones. Para esto, los espejos laterales y el retrovisor son nuestros mejores aliados, por ello hay que acomodarlos de forma tal que podamos ver a quienes van a cada lado y detrás de nosotros.
* **Comer y beber**. Este hábito es perjudicial al conducir, pues al hacer esto se pierde toda la concentración en el camino y, muchas veces, hay quienes se arriesgan a perder el control total del automóvil.
* **Peinarse o maquillarse**. Los espejos de un automóvil son para tener visión del camino que nos rodea y no para terminar de arreglarnos, idealmente, esto debe hacerse en casa. Ir peinándose o maquillando mientras conduces representa una distracción que puede ocasionar un siniestro.
* **Cambiar de música durante el camino.** Está bien ir manejando con tu música favorita, pero sintonizar una estación o buscar tu canción preferida en un coche andando son sinónimos de distracción y riesgo. Para solucionar esta situación, te sugerimos preparar tu *playlist* antes de salir de casa y, si realmente tienes que escuchar una canción o una estación de radio, busca un lugar seguro, detente, y organiza tu lista.
* **Atender a nuestros pasajeros.** A veces es imposible mantener tranquilos a nuestros acompañantes en un automóvil, sobre todo si son niños o mascotas. Pero no te preocupes, por fortuna hoy existen muchos aparatos que pueden mantenerlos seguros sin quitar tu atención del camino. En el caso de mascotas, pueden colocarse en jaulas o *carriers* aseguradas con el cinturón de seguridad al igual que las sillas para los niños. Se sugiere también que éstos tengan algo con qué distraerse mientras tú conduces y, si es necesario atender alguna necesidad, la solución es estacionarte completamente y resolver la situación.
* **Observar distracciones externas**: Olvídate de la publicidad en las calles, espectaculares, personas, objetos llamativos e incluso, accidentes que ves mientras estás al volante. Centrar la atención en estas cosas puede ser peligroso. Aquí la sugerencia es seguir y atender las señales de tránsito.
* **Pensar en otras cosas**: Hay quienes dicen que conducir los relaja y les da tiempo de reflexionar sobre otros asuntos de la vida diaria. ¡Error! Manejar un vehículo significa enfocarse totalmente en el camino y salir de un punto para llegar al otro de manera segura. Organizar ideas o despejar la mente puede hacerse en otro momento del día, pero en el camino es importante mantener la atención para evitar accidentes y obstáculos que puedan aparecer.

Como ves, no es difícil salvaguardar nuestra integridad y la de nuestros acompañantes al momento de conducir. Todo se reduce a dos factores: cambiar un poco nuestros hábitos diarios y poner toda nuestra atención en el camino, la gran clave para evitar accidentes.

Quálitas comparte más información sobre este y otros temas de seguridad, en su portal de Conducta Vial: [www.conductavialqualitas.com.mx](http://www.conductavialqualitas.com.mx/)

Y para conocer más sobre Quálitas, visita sus redes sociales:

Facebook: [@QualitasSeguros](https://web.facebook.com/QualitasSeguros/?_rdc=1&_rdr)
Instagram: [@qualitas.mx](https://www.instagram.com/qualitas.mx/)
YouTube: [Quálitas Compañía de Seguros](https://www.youtube.com/channel/UCDoBxqVC6AKKD-YjQZB9vOg)

Blog https://somosqualitas.com/blog/
LinkedIn: [Quálitas Compañía de Seguros](https://www.linkedin.com/company/%20qu-litas-compa-a-de-seguros-s.a.b.-de-c.v./)

**Contacto de prensa:**

Fernanda Meza | fernanda.meza@another.co