# In the Cab – Driver Distraction, Sleep Stats and Facts – Spanish



## HECHOS

1. **Distracción Visual:** apartar la vista de la carretera, aunque sea solo unos segundos para mirar el teléfono, el GPS o algún documento, aumenta considerablemente el riesgo de colisión a alta velocidad.
2. **Sobrecarga Cognitiva:** las llamadas con manos libres, el estrés o la resolución de problemas distraen al cerebro, lo que retrasa la identificación de peligros y la toma de decisiones al volante.
3. **Distracción Manual:** comer, ajustar los controles o alcanzar objetos obliga a quitar las manos del volante, lo que reduce el control en caso de imprevistos.
4. **Falta de Sueño:** la falta de sueño de calidad ralentiza el tiempo de reacción, afecta al juicio y aumenta la probabilidad de salirse del carril y sufrir colisiones por alcance.
5. **Microsueños:** la fatiga extrema puede provocar breves lapsos incontrolables de atención que duran segundos, lo suficiente como para no ver curvas, tráfico o vehículos que frenan.
6. **Puntos Bajos Circadianos:** las primeras horas de la mañana, las últimas horas de la noche y los turnos rotativos obligan a los conductores a conducir cuando el estado de alerta es naturalmente más bajo.

## ESTADÍSTICAS

- Según la Oficina de Estadísticas del Transporte (Departamento de Transporte de EE. UU.), la conducción distraída contribuyó a 3308 muertes por accidentes de tráfico en EE. UU. en 2022.
- Los accidentes automovilísticos relacionados con el trabajo siguen siendo la principal causa de muertes laborales en EE. UU., y representan casi el 40 % de las muertes de trabajadores (Oficina de Estadísticas Laborales).
- Los datos canadienses muestran que la fatiga es un factor que contribuye al 20-30 % de los accidentes graves en carretera, especialmente entre los trabajadores comerciales y por turnos (Transport Canada).
- En EE. UU., 67 trabajadores fallecieron en incidentes relacionados con carretillas elevadoras en 2023, y la falta de atención del operador (incluida la distracción y la fatiga) se citó como un factor importante en

muchos casos relacionados con el almacenamiento y la fabricación.

- Aproximadamente el 70 % de los accidentes con carretillas elevadoras en EE. UU. se pueden prevenir con una formación y una concienciación adecuadas, incluidas técnicas de conducción defensiva para contrarrestar los errores relacionados con la distracción y la fatiga.