

Ya sea que usted administre una flota de vehículos, supervise una fuerza de ventas móvil, o dependiendo de los trabajadores que utilizan vehículos personales en el trabajo, un programa de seguridad al manejar puede reducir los riesgos de los empleados y proteger el resultado final de la compañía. Para promover entre los empleados una conducta segura al manejar, refuerce los siguientes consejos como parte de un [Programa de Seguridad Ocupacional en el Área de Trabajo](#).

EL ÁREA DE TRABAJO EN LA CARRETERA

Para los empleados que usan vehículos motorizados en el trabajo, la carretera es una extensión del área de trabajo. Aunque los empleadores no pueden controlar las condiciones de la carretera, un conjunto claro y completo de políticas de seguridad de manejo y la capacitación regular de los empleados pueden ayudar a controlar comportamientos de manejo potencialmente peligrosos.

Comparta la Carretera

Los empleados deben saber cómo compartir la carretera con peatones, ciclistas, motociclistas y conductores de vehículos comerciales (Commercial Motor Vehicle -CMV, por su nombre y siglas en inglés), los cuales tienen derechos en las carreteras.



Peatones

La ley de Texas requiere que los conductores cedan el paso a los peatones en los cruces peatonales marcados y sin marcar. Los vehículos no pueden ingresar a un cruce peatonal si un peatón está acercándose o está dentro de él. Capacite a los empleados para que:

- disminuyan la velocidad y prepararse para detenerse en caso de que cruce un peatón;
- nunca rebasen a vehículos que están detenidos en los cruces peatonales;
- busquen y cedan el paso a los peatones cuando den vuelta o cuando un semáforo se ponga en verde (los peatones pueden recibir una señal para caminar al mismo tiempo); y
- respeten el límite de velocidad.



Ciclistas

La ley de Texas considera que las bicicletas son vehículos y deben circular junto con el tráfico y obedecer todas las leyes de tránsito. Sin embargo, las bicicletas son más pequeñas, más difíciles de detectar y carecen de protección contra choques. Capacite a los empleados que conducen a:

- comprobar si hay ciclistas en los puntos ciegos del vehículo antes de dar vuelta;
- aplicar las direccionales antes de dar vuelta;
- evitar rebasar a una bicicleta en una intersección;
- dar a los ciclistas tiempo extra para cruzar las intersecciones;
- reducir la velocidad y dar al menos cuatro pies de espacio a los ciclistas al rebasarlos;



Ciclistas (continuación)

- tener en cuenta que los ciclistas que circulan cerca del borde derecho de la carretera pueden necesitar esquivar baches, escombros u otros obstáculos de la carretera sin previo aviso;
- evitar sonar el claxon o asustar al ciclista;
- estar alerta de los ciclistas antes de abrir la puerta de un vehículo; y
- aprender las señales manuales de los ciclistas.



Motorciclistas

Al igual que otros conductores, los motociclistas deben obedecer las rótulos y señales de tránsito. Sin embargo, los motociclistas suelen ser difíciles de ver para otros conductores. Capacite a los empleados para:

- observar el tráfico en busca de un casco o una sombra junto a un vehículo;
- revisar los puntos ciegos antes de cambiar de carril o incorporarse a un carril;
- buscar tráfico antes de entrar o dar vuelta en una intersección;
- predecir los peligros, tales como malas condiciones de la carretera, mal tiempo, escombros en el aire, derrames de aceite/grasa o tráfico pesado que pueden poner en riesgo a un motociclista;
- dejar un espacio espacial de cuatro segundos cuando se siga a una motocicleta (elija un lugar fijo en el costado de la carretera que pasa la motocicleta y cuente cuatro segundos hasta que el vehículo de atrás pase el mismo punto);
- aumentar las distancias entre un vehículo y un motociclista en malas condiciones de manejo, a velocidades más altas y de noche;
- usar las direccionales con tiempo cuando vaya a dar vuelta o al incorporarse o cambiar de carril para ayudar a los motociclistas a encontrar un lugar seguro en el carril; y
- brindar a los motociclistas el mismo respeto y cortesía que a otros conductores.



Vehículos de Motor Comerciales

Tenga en cuenta las limitaciones físicas de los vehículos de motor comerciales (Commercial Motor Vehicles -CMV, por su nombre y siglas en inglés), tal como autobuses y camiones grandes. Debido al gran tamaño y masa de los CMV, estos vehículos aceleran más lentamente, aceleran más rápido cuesta abajo y tardan más en detenerse. Capacite a los empleados para:

- abstenerse de cortar línea o introducirse enfrente de un CMV y reducir la velocidad repentinamente;
- esperar para introducirse al carril donde está un CMV hasta que ambas luces y neumáticos delanteros estén visibles en el espejo retrovisor;
- permanecer paciente detrás de los CMV de alto centro de gravedad que disminuyen la velocidad en curvas o rampas para evitar volcaduras;
- tener en cuenta que los CMV pueden causar ráfagas de viento que pueden empujar a los vehículos más pequeños en la carretera;
- sujetar firmemente el volante al momento de rebasar a un camión que se aproxime para nivelar la turbulencia del aire;
- saber dónde están los puntos ciegos de un camión - hasta 200 pies detrás del remolque, 20 pies frente al tractor y en cualquier lugar a los lados del remolque;
- saber que el conductor de un camión no puede verlo si usted no puede ver la cara del conductor del camión en sus espejos laterales;
- permanecer al menos dos segundos de distancia al seguir a un camión, tener más distancia dependiendo de las condiciones;
- evitar conducir al lado de un camión en caso de que el conductor necesite hacer un movimiento de emergencia, explote un neumático o experimente cualquier operación que pueda hacer que pierda el control;
- evitar rebasar a camiones mientras viaja en descenso, lo que hace que los CMV aumenten la velocidad;
- estar atento a las vueltas amplias que son hechas por los conductores de camiones, que pueden necesitar voltear a la izquierda desde un carril central para ganar espacio para una vuelta a la derecha;
- dar a los camiones el espacio necesario para dar vueltas en las intersecciones;
- nunca intente rebasar un camión con la luz direccional encendida; y
- nunca conduzca entre el camión y la acera.



EL CONDUCTOR

Si los empleados operan vehículos motorizados en el trabajo, informe regularmente a los conductores sobre las causas comunes de accidentes y lesiones en las carreteras. Como parte de un programa completo de seguridad en el manejo ocupacional, la capacitación regular de manejo ayuda a cambiar la actitud del conductor, mejora el comportamiento y aumenta sus habilidades.

Consejos de Seguridad al Manejar

Para proteger a los trabajadores, las familias de los trabajadores y el resultado final de la compañía, refuerce estos consejos de seguridad al manejar:

Conducir Distraído

La [Red de Empleadores para la Seguridad en el Tráfico](#) (Network of Employers for Traffic Safety -NETS, por su nombre y siglas en inglés) estima que conducir distraído es un factor en el 25-30% de todos los accidentes de tránsito, alrededor de 4,000 accidentes de vehículos por día. Muchas compañías están creando políticas que requieren que los empleados se detengan a un lado de la carretera antes de participar en cualquier actividad que distraiga la concentración al momento de manejar. Otras organizaciones han prohibido el uso de dispositivos electrónicos por completo mientras están al volante de un vehículo. Cada organización debe asegurarse que la política de manejar distraído de la compañía refleje las leyes locales y la tolerancia de la compañía al riesgo. Las distracciones de manejo más comunes son:

- ajustar el clima del vehículo y los controles de radio;
- dar comandos de voz al sistema del tablero de sincronización del automóvil;
- comer o beber;
- utilizar el teléfono celular, sistema de navegación u otros dispositivos electrónicos;
- leer un mapa o publicación; y
- aseo personal.

Para obtener más información sobre las formas en las que puede evitar conducir distraído, revise la publicación gratuita de la Sección de Seguridad en el Área de Trabajo del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación de Trabajadores (DWC), [Programa de Trabajo -El Uso de Teléfonos Celulares al Manejar](#).



Uso del Cinturón de Seguridad

El uso del cinturón de seguridad evita que los conductores y los pasajeros sean expulsados del vehículo en un choque. Los cinturones de seguridad también aumentan la posibilidad de que los empleados sobrevivan a un choque de automóvil en un 45% y un choque con un camión en un 60%. Además, en Texas debe usarse el cinturón de seguridad por ley. Incorpore una política para el uso del cinturón de seguridad como parte de cada programa de seguridad en el manejo ocupacional. Incluya:

- una declaración clara y completa de la compañía que requiera que todos los empleados y pasajeros usen el cinturón de seguridad en los vehículos relacionados con el trabajo;
- un contrato firmado por todos los empleados que conducen que requiera el uso del cinturón de seguridad en vehículos relacionados con el trabajo; y
- un conjunto de consecuencias si no se sigue la política.

Para obtener más información sobre el uso del cinturón de seguridad requerido por la compañía y políticas de muestra, revise el Programa Seguridad para el [Manejo Ocupacional en el Área de Trabajo](#) de DWC.

Conducir con Impedimentos

en el trabajo debe entender los peligros de conducir en estado de ebriedad por alcohol, drogas ilegales, medicamentos con y sin receta. Si bien, se requieren pruebas de drogas para



algunas licencias de conducir, los empleadores deben considerar evaluar a todos los empleados que conducen o están involucrados en accidentes automovilísticos para evitar este comportamiento. Las sustancias que perjudican la conducción y ponen en peligro a otros incluyen:

- alcohol, marihuana y otras drogas que retrasan la coordinación, el juicio y los tiempos de reacción;
- cocaína y metanfetamina, que pueden hacer que los conductores sean más agresivos e imprudentes;
- dos o más drogas ya sean ilegales, con o sin receta combinadas o con alcohol, que puedan amplificar los efectos perjudiciales de cada una de estas drogas; y
- algunos medicamentos con o sin receta, que puedan causar sueño, mareos y otros efectos secundarios.

Anime a los empleados a que siempre lean y sigan todas las etiquetas de advertencia de los medicamentos antes de conducir u operar maquinaria pesada. La guía sobre las pruebas de drogas para los empleados se describe en los estándares de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) [CFR 1910.1020\(b\)](#); [1910.1020\(c\)](#); [1910.1020\(d\)](#); and [1910.1029\(3\)](#).

Manejar Cansado

La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration -NHTSA, por su nombre y siglas en inglés) estima que manejar fatigado o con sueño da como resultado alrededor de 100,000 accidentes cada año, lo que resulta en 71,000 lesiones y 1,550 muertes. Los conductores cansados son tan peligrosos como los conductores con impedimentos. Los conductores cansados tienen tiempos de reacción más lentos y pueden quedarse dormidos más rápido. La capacitación de la compañía debe aconsejar lo siguiente a los empleados que se están preparando para conducir para el trabajo:

- descansar, dormir de siete a ocho horas;
- programar los viajes durante horas normales para estar despiertos (los horarios entre la medianoche y las 6 a.m. son los más peligrosos);
- dar a los empleados suficiente tiempo para llegar al destino del viaje;
- evitar medicamentos que puedan causar sueño;
- ventilar el vehículo para evitar que se caliente o enfríe demasiado;
- tomar descansos cada 100 millas, de ser posible, para estirar los músculos y mantenerse alerta;
- detenerse a dormir al sentir los primeros signos de sueño;
- tomar una siesta si no puede detenerse por la noche; y
- evitar estimulantes que puedan mantenerlo despierto pero no alerta.

Maneje Preparado

La mayoría de las personas no asistirían a un evento importante sin primero prepararse. Sin embargo, todos los días, muchos empleados salen a la carretera sin planificar una ruta, verificar el equipo de emergencia o estar preparados física y mentalmente para conducir. Los siguientes consejos ayudarán a los empleados a mantenerse listos para salir a la carretera.

Planee la Ruta

Haga que cada viaje sea seguro al aconsejar lo siguiente a los empleados:

- revisar y programar un sistema de navegación que use audio antes de salir;
- verificar el tráfico y las condiciones de la carretera con los medios locales y sitios web del gobierno, tal como el Departamento de Transporte (TxDOT) o la Administración Federal de Carreteras (FHWA);
- evite rutas con congestión de tráfico, zonas de trabajo de construcción, carriles estrechos, curvas cerradas, visibilidad limitada o caminos no divididos, de ser posible;
- verifique con la policía local para saber dónde ocurre la mayoría de los accidentes y evite esas áreas;
- animar a los empleados a informar a su supervisor su itinerario;

- tener a la mano un número de teléfono de servicio en carretera las 24 horas; y
- mantener el tanque de gasolina lleno al menos a la mitad o si se trata de un vehículo híbrido, tener cargada la batería.

Planee en Caso de Emergencias

Siempre anime a los empleados a almacenar estos artículos esenciales en los vehículos para estar preparado en caso de una emergencia:

- cables para cargar la batería;
- neumático de refacción y gato;
- manual del propietario;
- botiquín de primeros auxilios;
- linterna con baterías adicionales; y
- un teléfono celular con cargador.

Si el empleado viaja largas distancias, asegúrese que los siguientes artículos sean agregados al estuche de emergencia:

- al menos un galón de agua por persona, por día durante tres días;
- cobertor o saco de dormir y ropa;
- comida que se pueda conservar sin refrigeración;
- arena para gatos o arena para la tracción de los neumáticos;
- radio con batería o con manivela; y
- pala o raspador de hielo.

Capacitación para el Conductor

Otras causas frecuentes de choques se producen cuando los conductores se incorporan al tráfico, retroceden los vehículos, siguen demasiado cerca a otros vehículos o no utilizan los procedimientos

seguros de frenado. Como parte de un programa completo de seguridad en el manejo ocupacional, revise periódicamente con los empleados las técnicas de manejo seguro.

Manejar e Incorporarse a Diferentes Carriles

Las siguientes técnicas seguras de manejo ayudan a reducir los accidentes, lesiones y muertes en vehículos relacionados con el trabajo. Revise los siguientes consejos con los empleados que manejan en el trabajo:

- ajustar los asientos, limpie y ajuste los espejos, y conozca los puntos ciegos de su vehículo antes de salir;
- obedecer el límite de velocidad;
- mantenga una distancia segura al manejar;
- evitar conductores agresivos;
- mire a los espejos a menudo mientras conduce;
- comunicar sus intenciones de manejo mediante el uso de señales direccionales;
- asegurar una distancia adecuada después de rebasar y antes de regresar a un carril;
- estar atento a los vehículos que se mueven hacia el punto ciego del vehículo;
- tener en cuenta los puntos ciegos de otros vehículos al incorporarse a un carril, especialmente en las rampas de entrada y salida de la autopista, los cruces de dos o más autopistas, estrechamiento de carreteras en calles o autopistas locales, o cierre de carriles debido a zonas de construcción u obstrucción; y
- tener precaución en las intersecciones (donde ocurren aproximadamente dos tercios de todas las lesiones de tráfico).

Retroceso del Vehículo

Según información del NHTSA, uno de cada cuatro accidentes automovilísticos es causado por malas técnicas para retroceder el vehículo. Estos accidentes de retroceso causan alrededor de 500 muertes y 15,000 lesiones cada año. Asegúrese que los empleados conozcan los siguientes consejos de seguridad al momento de retroceder un vehículo:

- conocer los puntos ciegos del vehículo (los puntos ciegos de un camión de tamaño mediano pueden extenderse hasta 16 pies en frente y 160 pies atrás);
- practicar retroceder en ambientes seguros hasta que esté familiarizado con la forma en que el vehículo retrocede en comparación con la dirección en que gira el volante;
- pensar con anticipación al estacionarse para evitar situaciones innecesarias al momento de retroceder;
- estacionarse a la defensiva en espacios de estacionamiento con salida fácil que no obstaculicen a los vehículos vecinos;
- retroceder en callejones si no se permite conducir hasta el final de la calle; y
- caminar alrededor del vehículo para ver el área de respaldo y cualquier limitación, incluyendo a niños, áreas blandas o lodosas, baches y otros problemas de despeje, tal como árboles o alambres colgantes bajos.

Manejar Demasiado Cerca Detrás de Otros Vehículos

El TxDOT describe el manejar demasiado cerca detrás de otro vehículo (tailgating, por su nombre en inglés) como una de

las causas principales de todos los accidentes automovilísticos. Manejar demasiado cerca detrás de otro vehículo conduce a choques en la parte trasera de los vehículos y miles de lesiones y muertes cada año. También reduce la distancia de frenado del conductor (la distancia necesaria para detenerse de forma completa y segura). Crear conciencia sobre los siguientes peligros es parte de un programa efectivo de seguridad de manejo de los empleados:

- la distancia de frenado de un vehículo es directamente proporcional al tamaño y peso del vehículo;
- se tarda el doble de distancia en detener un camión pesado que un automóvil;
- el tiempo de percepción (el tiempo necesario para ver y procesar un peligro en una carretera) y el tiempo de reacción (el tiempo necesario para que el cuerpo de un conductor reaccione físicamente a la percepción de su cerebro) son dos intervalos de tiempo separados;
- manejar demasiado cerca detrás de un automóvil reduce significativamente la percepción y los tiempos de reacción;
- los conductores que están alertas necesitan alrededor de 2.5 segundos para ver un peligro en la carretera y reaccionar ante él, es decir, aproximadamente 1.5 segundos para el tiempo de percepción y 1.0 segundos para el tiempo de reacción; y
- entre más espacio tenga un conductor entre vehículos, más tiempo tendrá para ver los peligros y reaccionar de manera segura.

EL VEHÍCULO

Si la compañía tiene una flota de vehículos, o si los empleados conducen vehículos personales o arrendados como parte del trabajo, asegúrese que se les de mantenimiento de forma regular a los vehículos y que estén mecánicamente en buen estado. Para garantizar que los vehículos funcionan apropiadamente:

- adopte un programa de mantenimiento estructurado para los vehículos que verifique de manera rutinaria:
 - todos los fluidos (aceite, frenos, limpiaparabrisas, transmisión, refrigerante y líquido de dirección asistida);
 - correas y mangueras;
 - sistemas de batería e ignición;
 - luces, luces intermitentes y direccionales;
 - presión de los neumáticos y profundidad de la banda de rodadura;
 - estado de los limpia parabrisas; y
 - frenos.
- proporcionar a los vehículos de la compañía los niveles más altos de protección para los ocupantes, de ser posible, al incluir lo siguiente:
 - sistema de cámara de visión trasera;
 - detección de punto ciego en el espejo lateral;
 - sistemas de frenos antibloqueo o de emergencia automática;
 - bolsas de aire;
 - control de tracción o estabilidad electrónica;
 - advertencia de choque frontal;
 - advertencia de cambio de carril; y
 - monitores de presión de neumáticos.

EL MEDIO AMBIENTE

Los empleados que usan un vehículo motorizado en el trabajo deben estar preparados para las condiciones fuera del vehículo que pueden afectar su viaje, tales como:

- permitir más tiempo para detenerse en condiciones peligrosas, incluyendo carreteras cubiertas de nieve, hielo o llenas de nieve;
- doblar el margen de seguridad al conducir de noche, en mal tiempo, en tráfico pesado y en zonas de construcción;
- evitar conducir en condiciones heladas u otras condiciones inestables o peligrosas;
- usar las luces en climas nublados o cuando se reduce la visibilidad;
- nunca intentar cruzar un camino inundado sin saber qué tan profundo es;
- probar los frenos inmediatamente después de conducir por el agua;
- tener mucho cuidado al cruzar puentes o tramos abiertos de carretera con vientos fuertes; y
- usar gafas de sol en pleno sol o cuando la puesta de sol se refleje en una carretera mojada.

Para obtener más información sobre el Programa de Seguridad para el Manejo Ocupacional en el Área de Trabajo de DWC, [Descripciones de los Programas de Capacitación de Seguridad y Salud](#), o los programas personalizados de seguridad para el manejo, comuníquese con www.txsafetyatwork.com, safetytraining@tdi.texas.gov, o llame al 1-800-252-7031, opción número 2.



www.txsafetyatwork.com

1-800-252-7031, Option 2

*The Texas Department of Insurance,
Division of Workers' Compensation (DWC)-Workplace Safety
P.O. Box 12050
Austin, TX 78711-2050*

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por la Sección de Seguridad en el Área de Trabajo del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (DWC) utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas de DWC sobre este y otros temas de seguridad y para préstamos audiovisuales gratuitos sobre la seguridad y salud en el trabajo, visite www.txsafetyatwork.com, llame al 800-252-7031, opción número 2, o envíe un correo electrónico a resourcecenter@tdi.texas.gov.