



Manejar a la defensiva es anticiparse a los errores de otros conductores, mantener una velocidad segura, mantener una distancia adecuada de los otros vehículos y estar alerta a los posibles riesgos en la carretera. Practicar manejar a la defensiva requiere concentración y atención, y puede ayudar a los automovilistas a evitar choques y otros peligros en las carreteras. Si bien los automovilistas no pueden controlar las acciones de otros conductores, las siguientes habilidades de manejo a la defensiva pueden ayudar a reducir los peligros causados por las malas conductas de conducción de otras personas.

Habilidades para Manejar a la Defensiva

- **Manténgase enfocado.**
Uno de cada cinco choques involucra la distracción de un conductor. Las distracciones tal como comer, beber, hablar con los pasajeros, leer, actividades de aseo personal, alcanzar objetos, enviar mensajes de texto o usar dispositivos electrónicos pueden desviar la atención del conductor de la carretera. En 2017, la Legislatura de Texas aprobó una ley que declara ilegal el uso de un dispositivo de comunicaciones inalámbricas para enviar mensajes de texto o correos electrónicos mientras se maneja un vehículo. Muchos municipios estatales aprobaron ordenanzas más estrictas que prohíben todo uso de teléfonos celulares mientras se maneja un vehículo. Si los conductores necesitan enviar un mensaje de texto, correo electrónico, hacer una llamada o programar el sistema de navegación o sonido de un vehículo, salgan de la carretera hacia un lugar seguro. Al manejar un vehículo desconocido, tal como un auto de alquiler, aprenda los controles del vehículo antes de manejarlo.
- **Use los cinturones de seguridad.**
Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, por su nombre en inglés), los cinturones de seguridad reducen el riesgo de muerte en un 45% y el riesgo de lesiones graves en un 50%. Siempre utilice un cinturón de seguridad que incluya el regazo y el hombro, nunca use un cinturón de hombro solamente.
- **Observe a sus alrededores.**
Revise frecuentemente el espejo retrovisor y los espejos laterales y eche un vistazo a la carretera en busca de tráfico y peligros distantes, no solo los vehículos y los alrededores cercanos.
- **Anticipe las acciones de otras personas.**
Enfóquese en los otros automovilistas, ciclistas y peatones. Espere que lo inesperado aparezca de las calles laterales, caminos de entrada de casas y de los estacionamientos. Esté atento a los conductores que cambian de un carril a otro. Esté preparado para reaccionar de manera apropiada.

Habilidades para Manejar a la Defensiva

- **Mantenga una velocidad constante.**
Maneje al límite de velocidad, pero siga el flujo del tráfico. Evite paradas repentinas, cambios de velocidad y cambios de carril inesperados. Mantenga la distancia de un automóvil entre vehículos por cada 10 mph de velocidad de viaje. Reduzca la velocidad y aumente la distancia entre los vehículos cuando maneje en malas condiciones del tiempo.
- **Conozca los puntos ciegos.**
Revise los espejos y puntos ciegos antes de cambiar de carril, dar vuelta, o incorporarse a un carril. La mayoría de los accidentes que suceden cuando se cambia o se incorpora a un carril se producen porque el conductor que cambia de carril no nota el otro vehículo u obstáculo. Los conductores de camiones grandes deben estar conscientes de las “no-zonas” donde los vehículos de pasajeros pueden desaparecer de la vista. Los camioneros no pueden ver a un automovilista si el automovilista no puede ver los espejos laterales del camión. Siempre dé a los camiones espacio adicional al momento de voltear.
- **No se deje atrapar por el tráfico.**
En las autopistas de varios carriles, los conductores que viajan en el carril central deben estar atentos y evitar situaciones en las que otros vehículos los obstruyan por los cuatro lados. Acelere o reduzca la velocidad para crear un espacio para poder maniobrar de manera segura a través del tráfico.
- **Tenga cuidado en las intersecciones.**
Preste atención al tráfico que cruza en todas las direcciones antes de entrar a una intersección. No asuma que los otros conductores le cederán el paso. Si llega a una intersección al mismo tiempo que otro vehículo, permita que ese vehículo avance primero, a menos que el conductor le indique a usted que avance primero.
- **Aumente la visibilidad.**
Además de mantenerse alejado de los puntos ciegos de otros conductores, aumente la visibilidad del vehículo. Use las luces direccionales, encienda las luces al anochecer o durante la lluvia y asegúrese que las luces de freno y traseras estén en funcionamiento. Limpie las luces delanteras y traseras con frecuencia. Los conductores también deben optimizar su visibilidad limpiando ambos lados del parabrisas del vehículo y asegurarse que los anteojos y gafas de sol estén limpios.
- **Tenga cuidado en las zonas de trabajo.**
Las zonas de trabajo son áreas de manejo de alta mortalidad. Preste especial atención a la carretera, a las señales de construcción de las carreteras y a los trabajadores de la carretera que se encuentran en las zonas designadas de trabajo. Siga las señales emitidas por los bandereros (flaggers, por su nombre en inglés). Esté atento a las luces de freno y los cambios en los patrones de tráfico. Siempre incorpórese bien antes de llegar al cierre de un carril. Esté preparado para actuar. Los patrones de tráfico en las zonas de trabajo pueden cambiar diariamente.
- **Manténgase alerta.**
Manejar requiere de instintos y reacciones rápidas. Nunca maneje bajo la influencia del alcohol, drogas ilegales o medicamentos con receta que puedan causar sueño. Evite manejar cuando esté cansado o con sueño. Deténgase en un lugar seguro y descanse si está cansado. Siempre seleccione a un conductor

Habilidades para Manejar a la Defensiva

designado sobrio antes de decidir beber alcohol. Utilice un taxi o un servicio de transporte compartido si se encuentra intoxicado.

Para obtener más información sobre consejos para manejar de manera segura, descargue cualquiera de las [publicaciones gratuitas de DWC relacionadas con el manejo](#). Para obtener más información sobre los programas personalizados de capacitación de manejo para los empleados, comuníquese con un [Especialista en Capacitación de Seguridad de DWC](#).



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 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 y otros recursos de seguridad, visite www.txsafetyatwork.com, llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a resourcecenter@tdi.texas.gov.