

# ¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



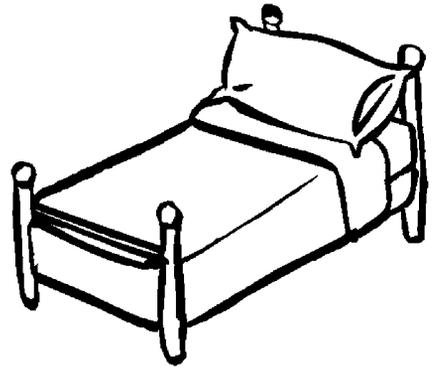
- **Dormir poco causa:**
  - accidentes, incidentes y errores
  - problemas de salud
- **Estilo de vida y el trabajo pueden influir:**
  - cuánto duermes
  - qué tan bien duermes

## TWH 1: ¿Qué tiene que ver mi sueño con esto?

**INSTRUCCIONES:** Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.

Hoy nuestra reunión del comité de seguridad es sobre un conductor de camiones de 35 años que se durmió tras el volante, causando un choque que mató a un pasajero de otro vehículo. Hubieron varios vehículos en este accidente y acusaron del crimen al conductor de camiones.

Sabemos que dormir poco puede ocasionar accidentes. También sabemos que dormir poco, o dormir a la hora equivocada, contribuye a los problemas de salud, como obesidad y presión alta. Hay cosas que las organizaciones pueden hacer para ayudar a los trabajadores a dormir más.



### Aquí hay unas maneras para mejorar nuestro sueño.

Comparte información en tu entorno laboral sobre la importancia de buenos hábitos de higiene del sueño.

- Habla de los estilos de vida o comportamientos que promueven nuestra habilidad del sueño, tales como:
  - establecer una rutina regular y relajante a la hora de acostarte.
  - evitar el ejercicio, o beber cafeína o alcohol demasiado cerca de la hora de acostarte ya que éstas evitarán o interrumpirán el sueño.
- Para supervisores, piensen en maneras que tu compañía puede cambiar requisitos de turno o de tiempo extra, o apoya las 'siestas cortas' en el trabajo para que los trabajadores duerman lo que necesitan.

**PREGUNTA:** “¿alguien tiene ideas adicionales o comentarios para compartir?” Pausa para charlar. Luego mira si hay cosas que hacer.

### TERMINA CON PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir)

• ¿Cuánto duermes la mayoría de las noches?

- Considera auto-monitorear tus horas de acostarte y despertarte, o usa una aplicación para monitorear el sueño durante una semana. Luego establece una meta para prepararte e irte a dormir temprano y hacerlo con más regularidad por una semana para dormir más.

• ¿Has visto algo que “por poco sucede” que crees tiene que ver con el cansancio?

• Aporta los peligros en tu entorno laboral por dormir poco y por fatiga.

• ¿Has descubierto cosas que te ayudan a dormir mejor??

# ¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



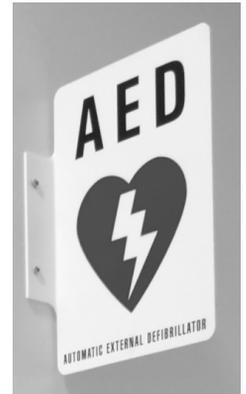
- **Ataques al corazón ocurren en el trabajo.**
- **Lo que haces en el trabajo y en casa afecta tu corazón.**
- **Tu acceso a RCP y AED impacta el sobrevivir un ataque cardíaco.**

### TWH 2: ¿Qué tiene que ver mi corazón con esto?

**INSTRUCCIONES: Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.**

Hoy la reunión del comité de seguridad es sobre un trabajador que se quejó de indigestión, y se desplomó cerca de su camioneta. Los compañeros le dieron RCP hasta que llegaron los paramédicos. El trabajador murió aparentemente de un ataque al corazón.

Sabemos que nuestro historial personal y estilo de vida afecta la salud de nuestros corazones. También sabemos que el estrés laboral, la larga jornada y trabajo de turno impactan a nuestra salud y nuestros corazones. Hay cosas que los trabajadores y las organizaciones pueden hacer para ayudar a los trabajadores a mantenerse saludables y a reducir el riesgo de muerte por un ataque cardíaco.



**Aquí hay unas maneras para mejorar la salud de nuestros corazones.**

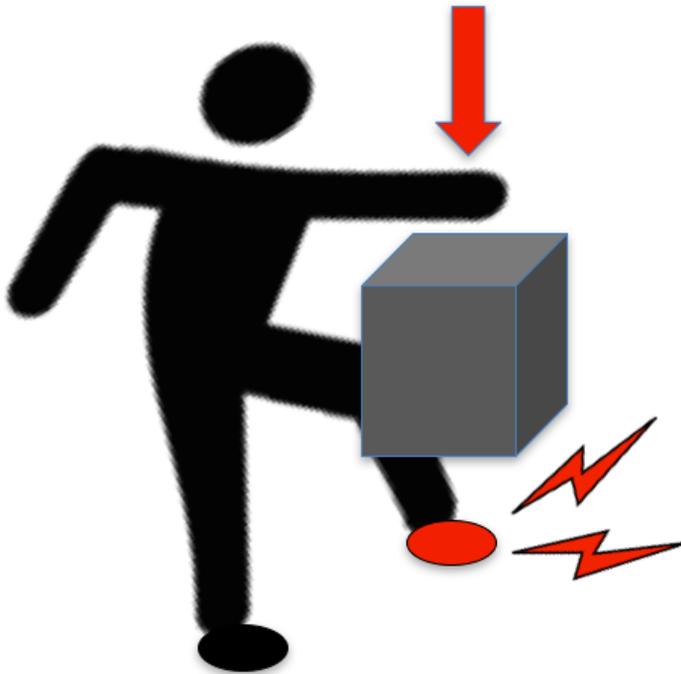
- Comparte información acerca de hábitos saludables del corazón en tu trabajo. Esto significa aprender por qué la dieta, el ejercicio y el sueño son importantes para estar sano y seguro.
- Si eres líder en tu trabajo, propone comidas sanas en el trabajo, y oportunidades para aumentar el ejercicio si pasas sentado o de pie todo el día.
- Habla sobre las maneras que tu compañía puede ayudar a los trabajadores a reducir el estrés en sus vidas laborales y personales.
- Planea para las emergencias cardíacas capacitando a los trabajadores en RCP, poniendo AED en el trabajo y asegurando que los trabajadores saben usarlo, y cómo llamar para pedir servicios médicos de emergencia. Aprende las señales de ataques cardíacos y derrames.

**PREGUNTA: “¿alguien tiene ideas adicionales o comentarios para compartir?” Pausa para charlar. Luego mira si hay cosas que hacer.**

**TERMINA CON PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir)**

- ¿Tienes ideas para comer más saludable en el trabajo?
- ¿Qué podemos hacer en el trabajo para movernos más?
- ¿Cuáles soluciones has encontrado para enfrentar mejor el estrés laboral?
- ¿Qué te motiva a estar más sano?
- ¿Sabes qué hacer cuando un trabajador sufre de un evento cardíaco?

# ¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



- La diabetes podría aumentar el riesgo de lesión y podría aumentar el riesgo de complicaciones si te lastimas.
- La diabetes se puede prevenir y controlar.

### TWH 3: ¿Qué tiene que ver la diabetes con esto?

**INSTRUCCIONES:** Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.

Hoy la reunión del comité de seguridad trata sobre un trabajador que sufría de diabetes incontrolable. Dejó caer un objeto pesado sobre su pie, y a causa del daño a los nervios por su diabetes crónica, le ocasionó un problema que al final provocó una amputación.

Aproximadamente 9% de la población estadounidense padece de diabetes; uno de cada cuatro personas ni siquiera se ha dado cuenta que padece de ella. Los diabéticos tiene mayor riesgo a consecuencias de salud serias, incluyendo: pérdida de la vista, enfermedad cardíaca, derrame, fallo a los riñones, amputación de los dedos inferiores, los pies o las piernas, y muerte prematura. La diabetes Tipo I está relacionada con el daño a las células que producen insulina en el páncreas y con frecuencia empieza durante la niñez. Ésta siempre requiere terapia de insulina. La diabetes Tipo 2 normalmente empieza cuando eres adulto. Puede existir en familias, y está conectada al sobre peso o gordura, a la vida sedentaria, a la presión alta y a la vejez.



### **Aquí hay unas maneras cómo enfrentar y prevenir la diabetes.**

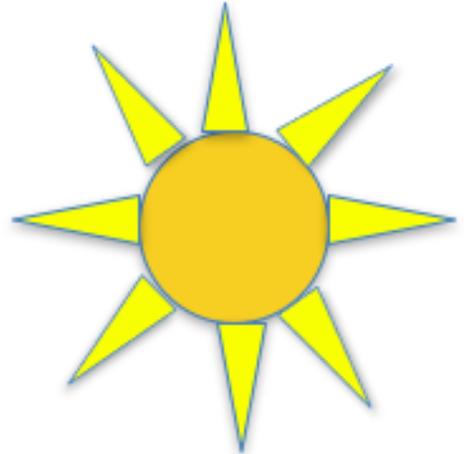
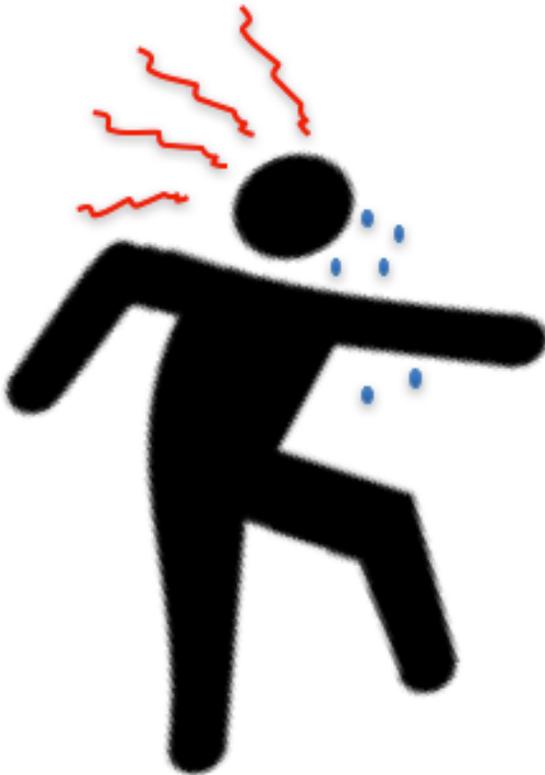
- Pregunta: ¿alguien tiene información para compartir sobre los recursos para las personas que se preocupan de la diabetes o que necesitan ayuda para controlar la diabetes?
- Ser saludable nos ayuda a estar seguros todo el tiempo. Piensa sobre las maneras que podemos cambiar para mantenernos seguros y saludables.

**PREGUNTA: “¿alguien tiene ideas adicionales o comentarios para compartir?” Pausa para charlar. Luego mira si hay cosas que hacer.**

### **TERMINA CON PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir)**

- ¿Tienes ideas de las cosas que podemos hacer para reducir nuestro riesgo de diabetes?
- ¿Qué es lo que te motiva para ser saludable?
- ¿Sabes cómo ayudar a un trabajador que podría padecer de diabetes?
- ¿Cómo podemos conseguir más información sobre la prevención o las maneras eficaces para controlar la diabetes?

## ¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



- Los trabajadores que laboran al aire libre pueden estar expuestos a calor y rayos solares excesivos.
- Demasiado calor almacenado en tu cuerpo te puede enfermar o matar.
- Exposición al sol está vinculada al cáncer en la piel.

### TWH 4: ¿Qué tiene que ver el sol con todo esto?

**INSTRUCCIONES: Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.**

El tema de seguridad de hoy trata del riesgo de exposición al sol y al calor para los trabajadores que laboran al aire libre. Un arbolista de 38 años sufrió insolación mientras trepaba un árbol de abeto de 45 metros cuando la temperatura era más de 95°F grados y quien murió en camino a la sala de emergencias. Antes de caer, empezó comportándose irregularmente, quedó prensado por el arnés y parece que le dio una convulsión. Un compañero arbolista subió donde estaba y lo bajó al piso. Los paramédicos trataron de sobrevivirlo pero no se le estableció el pulso.



Además de causar insolación, el sol también es la causa principal del cáncer en la piel. Esto significa que los trabajadores que laboran al aire libre tiene gran riesgo de sufrir de esta enfermedad. La exposición al sol y al calor puede perjudicar la vida laboral y personal.

#### **Éstas son unas maneras para reducir nuestra exposición al sol y al calor:**

- Evita exposición al sol tapándote con una gorra de brisera ancha, ropa de tela cerrada y lentes oscuros que absorben rayos ultravioleta.
- Usa bloqueador solar que cubre contra los rayos ultravioleta A y B.
- Crea prácticas laborales cuando sea posible que reducen la exposición al sol y al calor, tal como crear sombra y trabajar cuando el sol es menos intenso.
- Estilos de vida saludables y beber agua para hidratarte puede ayudarte a ser menos sensible a los efectos del calor.
- Capacita a los trabajadores a reconocer síntomas de enfermedades relacionadas al calor, y sobre la importancia de hidratación y descansos.

**PREGUNTA: “¿alguien tiene ideas adicionales o comentarios para compartir?” Pausa para charlar. Luego mira si hay cosas que hacer.**

#### **TERMINA CON PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir)**

- ¿Tienes ideas sobre cómo reducir la exposición al sol en el trabajo?
- ¿Qué has visto que funciona para mantenerte más fresco cuando trabajas en el calor?
- ¿Cuáles son los síntomas de advertencia que muestras al tener demasiada exposición al sol o al calor?
- ¿Hay otras cosas que nuestra organización puede hacer para reducir nuestro riesgo de exposición al sol y al calor?

# ¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



- Pasar sentado gran parte del día es malo para tu salud.
- Pasar sentado por largo tiempo puede ser incómodo y puede aumentar el dolor de cuello y de espalda.
- Levántate y muévete por lo menos cada 30 minutos.

### TWH 5: TWH 5: ¿Qué tiene que pasar sentado?

**INSTRUCCIONES: Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.**

La reunión del comité de seguridad de hoy trata de los trabajos que son sedentarios (pasan sentados) la mayor parte del día. Aproximadamente 70% de personas pasan sentadas por más de seis horas diarias.

El total del tiempo sedentario diario tiene que ver con el aumento al riesgo de mortalidad temprana y el desarrollo de enfermedad cardíaca. Pasar sentado tiempo prolongado puede aumentar incomodidad en el cuello y dolor de espalda y puede ocasionar lesiones. Hace daño pasar sentado por tiempo prolongado aún si haces ejercicio regularmente. El movimiento es bueno para el cerebro y puede estimular la creatividad.



**Estas son unas maneras como podemos reducir el tiempo que pasamos sentado y todavía poder cumplir con nuestro trabajo**

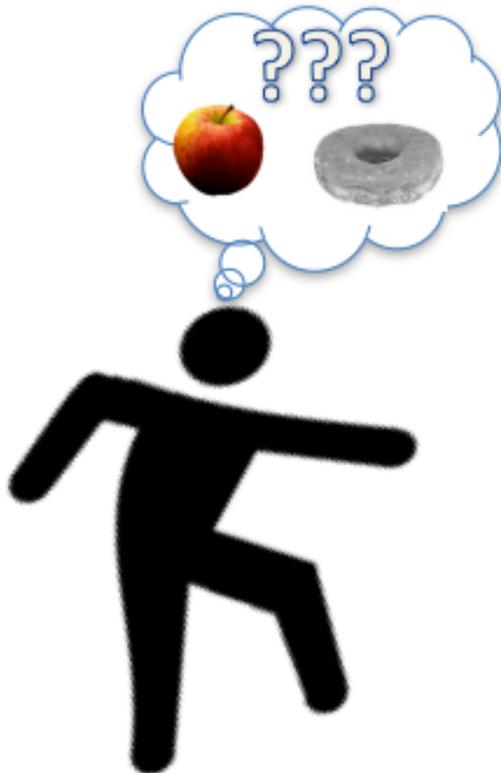
- Levántate y muévete por lo menos cada 30 minutos.
- Si pasas sedentario (sentado) la mayoría del día, busca como conseguir un escritorio y estante del ordenador ajustables. Si no tienes el presupuesto para comprarlo, usa tu creatividad para descubrir maneras para moverte y hacer más tareas de pie o en movimiento. Asegúrate de conseguir ayuda para usar de la manera más eficaz y cómoda tu escritorio ajustable.
- Lleva a cabo reuniones ambulantes.
- Usa las escaleras en vez del elevador.

**PREGUNTA: “¿alguien tiene ideas adicionales o comentarios para compartir?” Pausa para charlar. Luego mira si hay cosas que hacer.**

**TERMINA CON PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir)**

- What do you do to sit less at work?
- Are there things we can do as an organization to get people to move more during the day?
- Does anyone want to share how they are using their commute as a way to move more or get exercise?

# ¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



- La alimentación saludable reduce tu riesgo a enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.
- La alimentación saludable podría mejorar tu estado de ánimo, reducir la ansiedad y el estrés, y ayudarte a ser más productivo.

### TWH 6: ¿Qué tiene que ver esto con la alimentación?

**INSTRUCCIONES: Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.**

La reunión del comité de seguridad de hoy trata sobre cómo la alimentación saludable podría mejorar nuestra salud y nos ayudaría a tener más éxito en el trabajo y en el hogar. Un estudio descubrió que la mala alimentación está vinculada al 66% del aumento al riesgo de pérdida de productividad. Aunque todos somos responsables de nuestra propia dieta y nutrición, nuestro empleador puede ayudarnos a aprender sobre la alimentación saludable, y darnos apoyo cuando tomamos decisiones más saludables.



**Éstas son maneras que podemos apoyar alimentos y opciones saludables en el trabajo:**

- Descubrir maneras para compartir con los trabajadores recomendaciones de alimentos saludables vigentes por medio de anuncios, portales internos y carteles.
- Ofrecer información para que los trabajadores lleven a casa y así compartir con la familia y fomentar alimentación saludable en casa.
- Invitar a alguien para dar clases durante la hora del almuerzo.
- Abastecer las máquinas expendedoras y apoyar a la cafetería con opciones saludables.
- Agregar alternativas saludables cuando provees alimentos y bocadillos en las reuniones y conferencias.
- Ofrecer el uso de las refrigeradoras y hornos microondas en el trabajo para que los trabajadores puedan traer almuerzos saludables de sus casas.

**PREGUNTA: “¿alguien tiene ideas adicionales o comentarios para compartir?” Pausa para charlar. Luego mira si hay cosas que hacer.**

**TERMINA CON PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir)**

- ¿Cuáles son algunas maneras para comer saludable en el trabajo?
- ¿Qué te ayudaría a comer alimentos saludables en el trabajo con más facilidad?
- ¿Cuáles son algunos alimentos saludables que puedes traer al trabajo?
- ¿Alguien tiene un cuento exitoso sobre comer alimentos saludables que quiera compartir?

# ¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



- Presentismo podría reducir la productividad un 30% o más.
- Trabajar enfermo arriesga enfermar a los compañeros de trabajo.
- Trabajar enfermo aumenta el peligro de lesionarse en el trabajo.

### TWH 7: Presentismo – ¿por qué trabajar cuando estás

**INSTRUCCIONES: Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.**

Nuestra reunión del comité de seguridad es sobre el presentismo. Esto es cuando un trabajador está presente en el trabajo pero, a causa de la enfermedad u otras condiciones, no labora adecuadamente. En mayo del 2011, un trabajador de molinos de 61 años de edad con 32 años de experiencia, falleció en un incidente al tomar un atajo mientras reparaba una pieza cerrada. Un error diminuto puede ser mortal, y a veces podría ser ocasionado por el presentismo.



Las condiciones que contribuyen al presentismo son enfermedades como resfriado y gripa (flu), y enfermedades no contagiosas incluyendo migrañas, asma o depresión. Se ha descubierto que presentismo reduce la productividad laboral un 30% o más, y podría ponerte en peligro de lesionarte. En caso de enfermedad infecciosa, puedes transmitir tu enfermedad a otras personas con solo llegar a trabajar enfermo.

#### **Aquí tenemos algunas maneras para evitar el problema de presentismo.**

- Si sufres de una condición crónica, consulta con un doctor para recibir ayuda.
- Si tratas tu condición con medicamentos, consulta con tu doctor para confirmar que aún así puedes hacer tu trabajo con seguridad.
- Evita infectar a compañeros de trabajo y quédate en casa durante el periodo infeccioso de la enfermedad, por lo general son de 5 a 7 días para los resfriados y gripa (flu).
- Lavar las manos con frecuencia y cubrirse la boca y nariz cuando toces o estornudas ayuda a evitar la transmisión de enfermedades.

**PREGUNTA: “¿alguien tiene ideas adicionales o comentarios para compartir?” Pausa para charlar. Luego mira si hay cosas que hacer.**

#### **TERMINA CON PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir)**

- ¿Recuerdas alguna vez cuando trabajabas con poco rendimiento a causa de una enfermedad u algún otro asunto?
- ¿Qué has descubierto que funciona para mantener alto rendimiento en el trabajo?
- ¿Hay otras cosas que nuestra organización podría hacer para reducir el problema del presentismo?

# ¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



- El estrés crónico es un gran factor contribuyente a la hipertensión, derrame y enfermedad del corazón.
- El estrés podría aumentar el riesgo a los accidentes laborales.

## TWH 8: ¿Qué tiene que ver el estrés con esto?

**INSTRUCCIONES: Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.**

La reunión del comité de seguridad de hoy trata del impacto que tienen los niveles de estrés crónicos o los niveles de estrés elevados y perdurables. No hace mucho, un trabajador que enfrenta las grandes exigencias de trabajo y una fecha límite inminente sufrió un ataque al corazón mientras trabajaba bien tarde para terminar un informe que tenía que entregar la mañana siguiente. Su médico había notado un aumento en su presión sanguínea durante los últimos meses desde el inicio del proyecto nuevo.



El estrés sucede cuando las exigencias excesivas ocasionan esfuerzo físico y psicológico. Cuando el estrés por tiempo prolongado no solo aumenta el riesgo a hipertensión, ataque al corazón y derrame, pero también podría evitar que practiques comportamientos saludables, tales como: dormir bien, comer adecuadamente, y hacer ejercicios, y en su lugar te podría poner vulnerable a las enfermedades. El estrés también te puede distraer en el trabajo, y es así como aumenta tu riesgo de tener accidentes en el trabajo.

### Éstas son maneras para calmar el estrés:

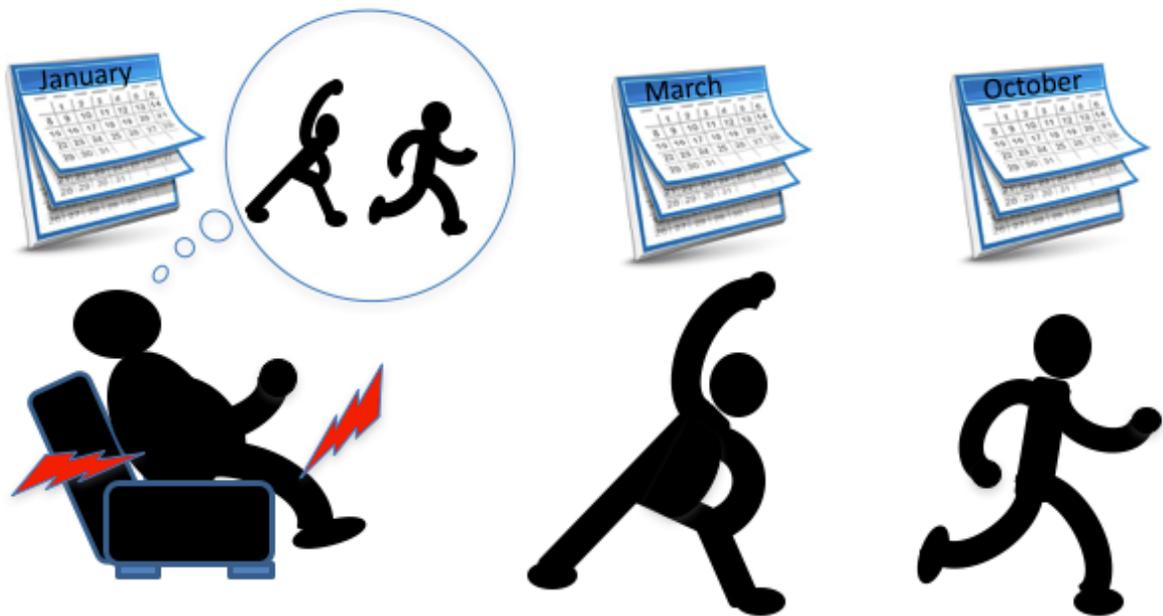
- Reconocer tus indicios de estrés, ej.: dormir poco, fumar más o beber más alcohol, sentirse cansado todo el tiempo, o cambios rápidos a tu estado de ánimo.
- Reuniones regulares con tu supervisor o con tu grupo de trabajo para entender tus expectativas laborales, para repasar las prácticas de seguridad e higiene y para reducir la incertidumbre, y así prevenir el estrés.
- Si eres un supervisor, considera maneras de reducir las demandas laborales y aumentar el control de tus trabajadores sobre cómo o cuándo realizan su trabajo.
- Entender y usar los recursos de apoyo para el bienestar que podrían estar disponibles en el trabajo, ej.: manejar estrés, estabilidad entre la vida laboral y personal, programas de dieta o para hacer ejercicio.
- Explorar maneras para enfrentar tu estrés de forma saludable: ir a caminar, intentar respiración lenta o meditar, escuchar música, hacer ejercicios, hablar de tus problemas con parientes, amigos o compañeros de trabajo.
- Pausar y priorizar: por lo general, no es necesario hacer todo inmediatamente.
- Enfocarse en las tareas que has cumplido y dar crédito a ti mismo por todo lo cumplido.

**PREGUNTA: “¿alguien tiene ideas adicionales o comentarios para compartir?” Pausa para charlar. Luego mira si hay cosas que hacer.**

### **TERMINA CON PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir)**

- ¿Cuáles son algunas fuentes comunes de estrés en el trabajo?
- ¿Cuáles son algunas estrategias que te ayudan a enfrentar eficazmente el estrés?
- ¿Cómo puede ayudar tu organización ayudarte a reducir los niveles de tu estrés?
- ¿Qué le dirías a un compañero de trabajo que sufre de estrés crónico?

# ¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



- **Lleva una vida activa para evitar enfermedades crónicas, mejorar tu bienestar, reducir el estrés, y vivir más años.**
- **Participa en actividades físicas por lo menos 150 minutos por semana.**
- **Incluye entrenamiento de fortaleza en tu actividad.**
- **Sigue activo porque te puede ayudar a reducir accidentes y el absentismo por enfermedad o lesión.**

## TWH 9: ¿Qué tiene que ver el ejercicio con esto?

**INSTRUCCIONES: Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.**

Hoy la reunión de seguridad trata sobre un trabajador que bajó 30 libras de peso haciendo ejercicio y comiendo saludablemente. Este señor había sido obeso toda su vida, pero al someterse a limitar el consumo de comida basura y a permanecer activo de 4 a 5 veces por semana, él cambió su talla de cintura de 54 a 34 y el tamaño de su camisa de 3-XL a talla mediana. Con frecuencia viaja por su trabajo y realiza varios ejercicios que practica en el hotel para asegurar nunca pasar un día sin hacer ejercicios. Su *blog* (diario electrónico), donde escribe de su experiencia, le facilitó a desarrollar un grupo de apoyo que le ayuda a permanecer en buen camino.

La recomendación para los adultos es realizar actividades aeróbicas moderadas por lo menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) cada semana (ej.: caminar rápido, trotar, andar en bicicleta, nadar, o caminar en montaña) junto con ejercicios de fortalecimiento de músculos dos días por semana. Mientras se hace ejercicio moderado, por lo general respirarías más rápido de lo normal y aumentaría tu ritmo cardíaco, pero aún así podrías entablar una conversación. La actividad física regular podría ayudar a reducir los riesgos de enfermedades cardiovasculares, derrames, diabetes tipo 2, algunos cánceres, podría ayudar a controlar el peso, fortalecer tus huesos y músculos, mejorar tu estado de ánimo, prevenir caídas a los ancianos, y alargar tu vida. La gente en mejor forma física también tiene menor posibilidad de lesiones laborales y se recuperan de las lesiones más rápido, si llegaran a suceder.

### **Varias maneras de hacer ejercicio con regularidad y mantenerte activo físicamente:**

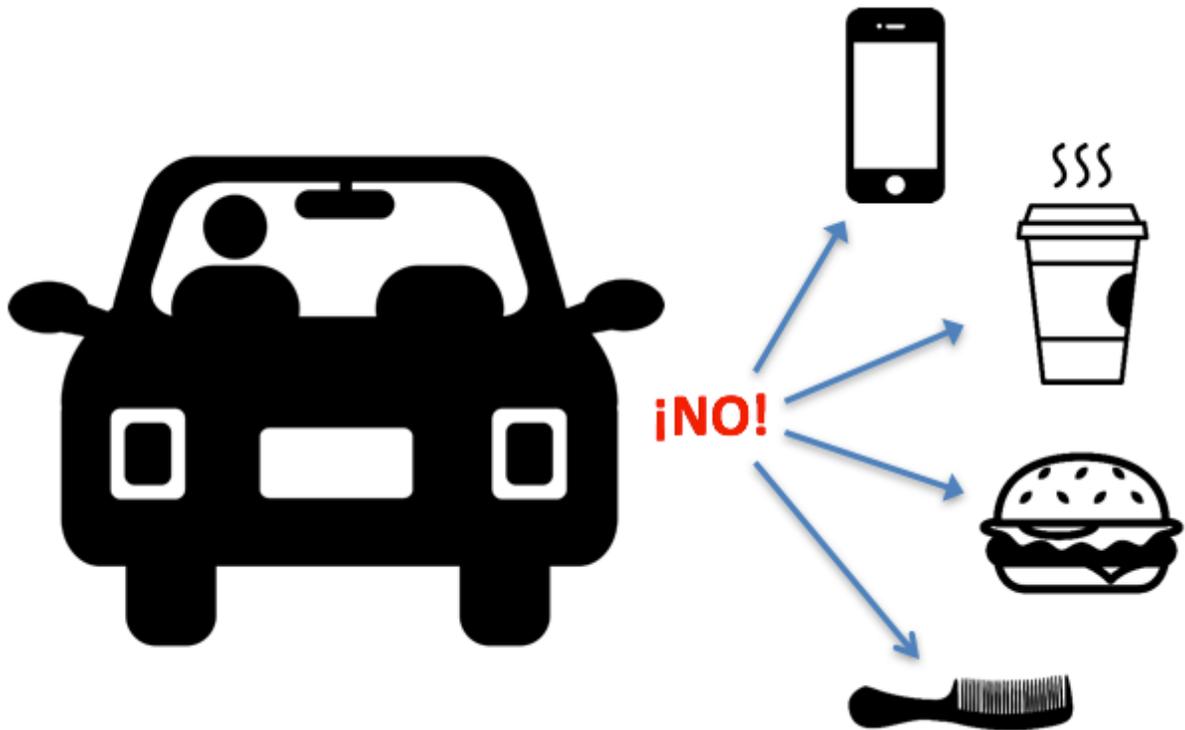
- Integrar actividad física a tu rutina. Por ejemplo, ir al trabajo en bicicleta la mayor parte de la semana, ir de compras caminando a la tienda local, ir a caminar con un colega durante los descansos laborales.
- Crear una meta clara para mantener una rutina de actividad física y conseguir un amigo o pariente (un compadre de ejercicios) con quien ir a hacer ejercicios. Motivarse entre sí para cumplir con las metas.
- Darle prioridad a la actividad física regular.
- La actividad física podría derrotar el estrés. Una caminata frecuente podría ayudar a despejar la mente.
- Si hay un gimnasio en el trabajo, lleva tu ropa para hacer ejercicio al trabajo.
- La actividad física regular puede ser gratis. No tienes que conseguir una membresía cara. Sale afuera o descubre un parque cerca de tu casa o de tu hogar.

**PREGUNTA: “¿alguien tiene ideas adicionales o comentarios para compartir?” Pausa para charlar. Luego mira si hay cosas que hacer.**

### **TERMINA CON PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir)**

- ¿Cuáles son algunas maneras en que participas en actividades físicas regulares?
- ¿Cuáles son tus ejercicios favoritos y actividades para fortalecer los músculos?
- ¿Cuáles son las estrategias eficaces para continuar la actividad física en y fuera del trabajo?
- ¿Qué es lo que te motiva para seguir con tus actividades físicas?

# ¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



- Hay entre 3 y 23 veces mayor probabilidad de chocar al manejar distraído.
- Casi el 80% de choques y 65% de los choques que casi suceden implican manejar distraído.
- Velocidad excesiva es la causa principal en casi el 31% de los choques fatales.

## TWH10: Manejar distraído

**INSTRUCCIONES: Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.**

La reunión del comité de seguridad de hoy trata de las 9 personas que murieron y de las 1,153 personas lesionadas cada día en los choques que implican manejar distraído. Hay tres tipos principales de distracción: **visual**: dejar de ver el camino; **manual**: quitar las manos del volante; y **cognitivo**: no pensar en manejar.

Las actividades que distraen al manejar incluyen cosas como enviar mensajes de texto, usar teléfono celular o inteligente, comer y beber; aseo personal, leer (incluyendo mapas); usar un sistema de navegación; y jugar con la radio, el reproductor de CD o MP3.



### Estas son maneras que podemos tratar y evitar el manejar distraído.

- Mirar el camino con los ojos todo el tiempo y buscar peligros.
- Siempre llevar ambas manos en el volante, preferiblemente en las posiciones 3 y 9 o las posiciones 4 y 8.
- Apagar los aparatos electrónicos o colocarlos en el asiento trasero donde no puedes alcanzarlos.
- Encender el sistema de navegación, la radio, el teléfono de manos libres y otros aparatos antes de iniciar tu viaje.
- Detenerse en un lugar seguro antes de usar el teléfono celular.
- Mantener al mínimo las conversaciones con pasajeros.
- Evitar actividades no pertinentes al manejar, tales como comer, aseo personal y leer mapas.
- Manejar a la defensiva (ej.: guardar una distancia segura de otros vehículos, etcétera.)

**PREGUNTA: “¿alguien tiene ideas adicionales o comentarios para compartir?” Pausa para charlar. Luego mira si hay cosas que hacer.**

### TERMINA CON PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir)

- ¿Tienen ideas para reducir la distracción del conductor?
- ¿Cuáles son las leyes que gobiernan el uso de teléfonos celulares para los conductores en nuestro estado?
- ¿Qué te motiva para evitar las actividades que distraen al manejar?
- ¿De qué manera practicas el manejar a la defensiva?