

Conducir también implica actuar con respeto y tolerancia frente a los errores de otros usuarios de la vía. Esto supone reconocer que peatones, ciclistas, motociclistas y otros actores pueden cometer equivocaciones o reaccionar de manera inesperada, por lo que la conducción debe basarse en la anticipación y la prudencia.

Además, es importante identificar y proteger a los usuarios más vulnerables de la vía, como peatones, ciclistas, motociclistas, personas con discapacidad, adultos mayores, niños y animales, quienes tienen una menor capacidad de protección frente a un vehículo motorizado.

Cada peatón, conductor, ciclista, motociclista, acompañante, pasajero y animal tiene derecho a la vida. Más allá de si usted tiene prisa y otra persona va “despacio”, en ninguna circunstancia ponga una vida en riesgo, ni actúe como si solo los demás debieran ser responsables y usted no. Actúe con responsabilidad, todos debemos proteger nuestra vida y la de los demás usuarios de la vía.

Su comportamiento es básico para moverse adecuada y seguramente en el tráfico. Lea cuidadosamente este manual y convierta estos consejos en hábitos cada vez que maneje.

Por favor no olvide que, además de las disposiciones normativas del Código Nacional de Tránsito Terrestre, usted debe conocer las reglamentaciones propias de su ciudad con relación a los límites de velocidad, las restricciones a la movilidad, entre otros aspectos que la autoridad competente de cada municipio puede definir exclusivamente para su territorio.

AUTOEVALUACIÓN

- Además de este manual por favor indique dos documentos que contienen información para conocer los lineamientos de un comportamiento adecuado en el tránsito en Colombia.

Tabla 9. Autoevaluación _ Comportamiento en el tránsito.

2.1.2.4. La alimentación, la fatiga y la distracción en la conducción

No es el objetivo de este manual recetar una dieta general o una dieta para cada conductor, pues esto requiere de un especialista que valore las características propias de cada persona. Sin embargo, es fundamental que usted reconozca que existen algunos hábitos que usted debe evitar en su alimentación para no tener somnolencia, fatiga u otros síntomas que afectan su seguridad y la de los demás.

Consejos sobre alimentación.

- En ninguna circunstancia consuma bebidas alcohólicas si va a conducir, ni siquiera para acompañar sus comidas. En el siguiente acápite encontrará más información sobre los efectos del alcohol en el cuerpo humano y sus contraindicaciones para conducir bajo estos efectos.
- Usted debe planificar su ruta y definir los horarios y lugares en los que tomará sus alimentos, pues no es recomendable comer mientras se conduce, dado que esto supone una postura inadecuada a la hora de conducir y una reducción en la atención de la actividad principal (conducción).
- Dentro de los efectos de una alimentación excesiva se encuentran la somnolencia, fatiga, molestias digestivas como la pesadez o incluso vómito, sudoración, mareos, entre otros que usted puede evitar si planifica sus horarios y lugares de alimentación, de forma que pueda comer lo suficiente varias veces en el día, y no una sola comida muy abundante en toda la jornada.

Fatiga y distracción.

El principal motivo por el que se produce la fatiga es por conducir sin descansar de forma adecuada; en un estado de fatiga, el conductor empieza a presentar algunos signos y síntomas que pueden alertar que se encuentra en este estado, como por ejemplo un parpadeo constante, un cambio de posición frecuente, bostezos, hormigueos o incluso dolores de cabeza leves (Dirección General de Tráfico de España, 2021); es vital que los conductores reconozcan estos signos y síntomas que podrían producir micro-sueños o incluso quedar completamente dormidos y, en ambos casos, el riesgo de tener un accidente de tránsito es inminente.

Cabe mencionar que la fatiga también puede ser potenciada por problemas de salud como estilos de vida poco saludables y postura de los conductores en el vehículo; otras causas son las condiciones climatológicas adversas como la niebla o la lluvia y temperaturas elevadas dentro del vehículo lo que puede irritar a los conductores; todo hace que los movimientos de los conductores sean más lentos o menos precisos, lo cual conlleva a aumentar la probabilidad de tener un accidente de tránsito.

Por otra parte, la distracción tiene un efecto similar a la fatiga dado que no se cuenta con la atención para realizar la tarea de la conducción, sin embargo, su causa es mucho más evidente, pues esta sucede, por ejemplo, cuando se revisan los dispositivos móviles (GPS, Reloj, Celular, Tableta) porque se limita la atención en tiempo real de la vía, y se pierde la retroalimentación de los sentidos ante cualquier imprevisto. Estas fracciones de tiempo en atención a otras actividades producen efectos parecidos a los síntomas de los micro-sueños y pueden desembocar en accidentes viales, incluso para peatones quienes no perciben el cambio del semáforo, la presencia de un vehículo girando, un objeto fijo o un hueco en los andenes.