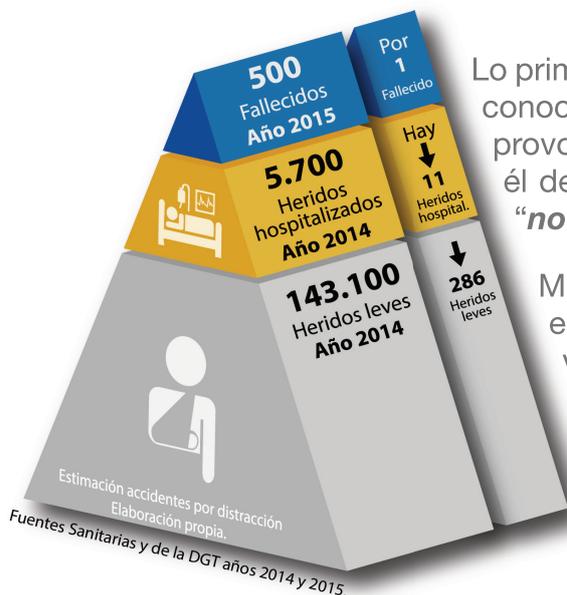


Si eres nomofóbico tu vida puede correr peligro



Lo primero para saber si tenemos la enfermedad social del siglo XXI es conocer el significado de nomofobia: adicción al teléfono móvil que provoca miedo irracional a no tenerlo cerca o no poder hacer uso de él de forma inmediata. El término proviene de la expresión inglesa “*no-mobile-phone phobia*”.

Muchos pensarán que no es tan terrible esta dependencia como el titular que este artículo pronostica, pero las estadísticas, una vez más, se empeñan en sacarnos de nuestro error. En España, el uso del teléfono móvil al volante se vincula directamente con los accidentes relacionados con la distracción, provocando al año más de: 500 muertes, 5.700 ingresos hospitalarios y 143.100 lesionados.

LA DEPENDENCIA

Existen muchos estudios y cuestionarios para identificar nuestro grado de dependencia y adicción al teléfono móvil. Realizar alguno de ellos sería un buen punto de partida para valorar hasta qué punto estamos enganchados.

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) propone el siguiente cuestionario:

- Si uso menos mi móvil me encuentro menos contento.
- Necesito usar el móvil cada vez más tiempo para estar satisfecho.
- Si prescindo de mi móvil me pongo de mal humor.
- Emocionalmente, me sería muy difícil renunciar a mi móvil.
- El tiempo que le dedico a mi móvil me impide hacer tareas importantes.
- Antes opinaba que no es normal dedicar tanto tiempo al móvil como yo hago ahora.
- Creo que a lo mejor paso demasiado tiempo usando mi móvil.
- La gente me dice que uso demasiado el móvil.
- Cuando no tengo el móvil a mano, pienso en usarlo o en lo que haré cuando lo recupere.
- Me pongo nervioso si no recibo un mensaje o una llamada cuando los espero.
- He ignorado a las personas con las que estaba para concentrarme en mi móvil.
- He estado usando mi móvil cuando sabía que tenía que estar estudiando o haciendo tareas.
- He estado usando el móvil cuando tenía que haber estado durmiendo.
- Cuando he dejado de usar el móvil porque interfería con mi vida, normalmente he vuelto a él.

Si eres nomofóbico tu vida puede correr peligro

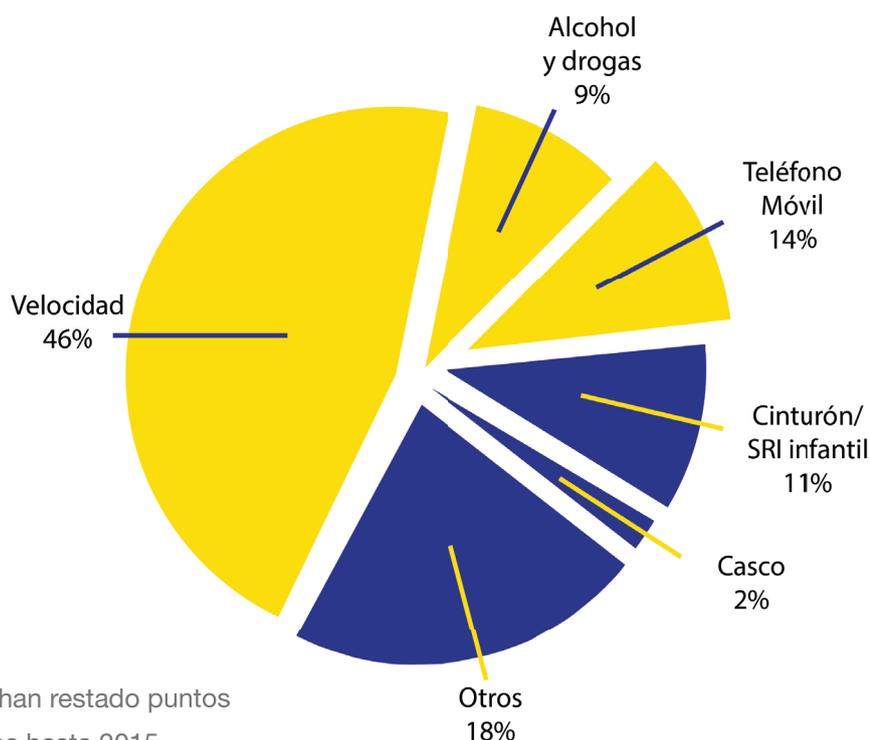
- Me he metido en problemas en el trabajo o el colegio debido al móvil.
- A veces uso el móvil en vez de estar con gente importante para mí que quiere estar conmigo.
- He usado el móvil en momentos en que era peligroso (conduciendo, cruzando una calle,...).
- Casi provoqué un accidente por usar el móvil.
- El móvil me ha creado problemas en una relación.
- He seguido usando el móvil incluso cuando alguien me ha pedido que lo dejara.

En su web (<http://www.ocu.org/salud/nc/calculadora/test-adiccion-movil>) podemos obtener el resultado final. Solo leyendo las preguntas y si nos vemos identificados con más de una, seguro que nos dará que pensar. El móvil se ha convertido en un problema que dificulta las relaciones en directo, hasta tal punto que ya empieza a ser habitual observar, en comidas de grupo, como algún comensal pide una bandeja para invitar a sus acompañantes a que dejen en ella sus teléfonos móviles, con la amenaza de que pagará la cuenta el que primero haga uso de su teléfono.



LA NORMA LEGAL

El Reglamento General de Circulación prohíbe la utilización durante la conducción de dispositivos de telefonía móvil y cualquier otro medio o sistema de comunicación, excepto cuando el desarrollo de la comunicación tenga lugar sin emplear las manos. La infracción se sanciona con una multa de 200€ y pérdida de 3 puntos del permiso de conducir. A pesar de ello, el uso del móvil al volante sigue siendo la distracción más cometida entre los conductores.



Infracciones que han restado puntos
Fuente DGT. Datos hasta 2015.

LO LEGAL NO SIEMPRE ES LO MÁS SEGURO

Algunas empresas con trabajadores que conducen van más allá y prohíben el uso del móvil en todo momento y condición mientras se conduce. El motivo es porque, aunque la norma permita el manos libres, evidencias científicas demuestran que las conversaciones mantenidas sin tener al interlocutor delante, causan interferencias en la conducción similares a las de conducir con tasas de alcoholemia superiores a las máximas permitidas. Las conversaciones prolongadas provocan, además, que el conductor deje de percibir casi la mitad de información visual (señales, otros usuarios, etc.).



EL RIESGO

Utilizar el móvil en situaciones que requieran prestar especial atención y concentración, debido a las exigencias de la tarea a realizar, puede llevarnos a errores de ejecución que pongan en peligro nuestra vida, y la de los demás. Por lo anterior, en prevención de riesgos laborales, el teléfono móvil ya se toma como un riesgo a analizar y algunas empresas prohíben su uso (excepto en los tiempos de descanso de los trabajadores).



El uso del teléfono puede aumentar el tiempo de reacción hasta en un segundo, por lo que los conductores necesitarán más tiempo para reaccionar ante las incidencias del tráfico. Ese segundo de más hará que, por ejemplo, un conductor que circule a 120 km/h, incremente su distancia de reacción en más de 33 metros (el equivalente a 8 coches aparcados) sin poder hacer nada para evitar el peligro. El uso del móvil también provocará que su campo de visión se vea reducido, desapareciendo la información periférica (laterales de su vehículo).

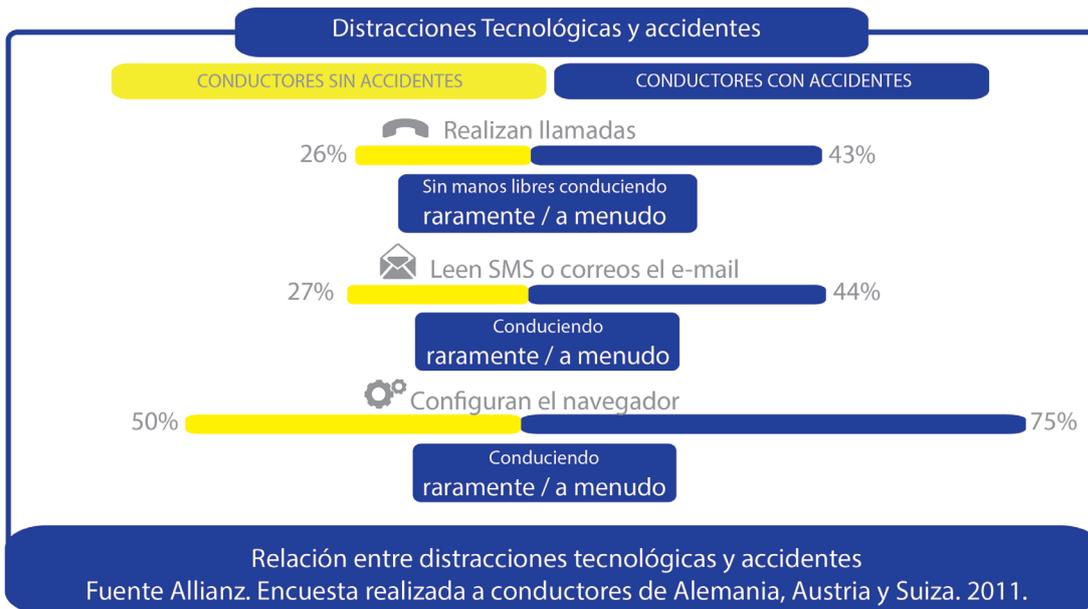
¿CÓMO NOS CAMBIA LA CONDUCCIÓN EL USO DEL MÓVIL?

Los efectos de usar el móvil en nuestra conducción hacen que:

- Se analice y procese la información de forma imprecisa aumentando el tiempo de reacción.
- Se tomen decisiones equivocadas.
- Se produzcan problemas de maniobrabilidad: no señalizar o hacerlo de forma brusca e imprecisa, no frenar, no acelerar o hacerlo de manera imprevista, etc.

Si eres nomofóbico tu vida puede correr peligro

- Haya un menor respeto de las normas, a los peatones, etc.
- No se adapte la velocidad a las condiciones del tráfico.
- No se guarde la distancia de seguridad delantera, lateral o trasera.
- Tardemos más en salir al ponerse un semáforo en verde y no paremos cuando cambia a amarillo.



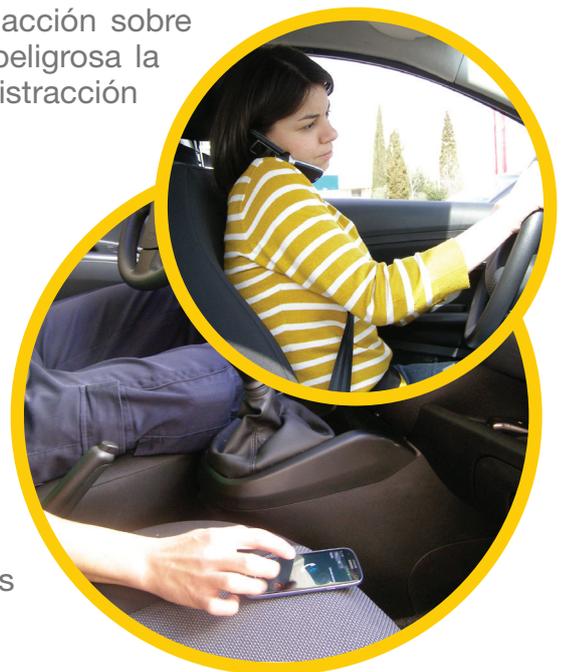
EL ENVÍO DE MENSAJES (TEXTING)

El uso de aplicaciones en el móvil que requieren nuestra acción sobre un teclado (Facebook, WhatsApp, etc.) vuelven aún más peligrosa la conducción ya que comprometen las tres formas de distracción existentes haciendo imposible una conducción segura:

- distracción visual (mientras va leyendo la pantalla).
- distracción cognitiva (al elaborar el mensaje).
- distracción manual (al manipular teclas y botones).

El 43% de los jóvenes “wasapean” mientras conducen según encuesta realizada a más de 6.000 jóvenes europeos.

Según la AAA Foundation for Traffic Safety (Asociación Americana de Automovilismo), enviar mensajes mientras conducimos multiplica por 23 el riesgo de accidente.



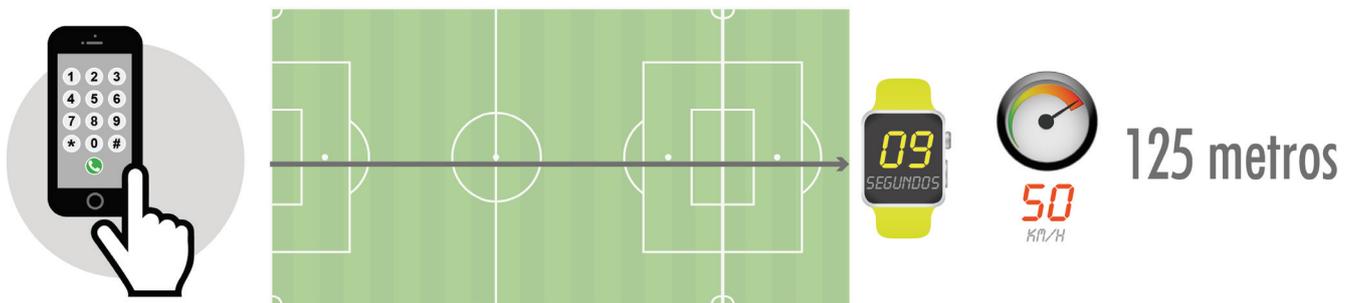
Si eres nomofóbico tu vida puede correr peligro

A modo de ejemplo podemos ver la distancia en metros que recorreremos a 50 km/h, sin prestar atención a la carretera si manipulamos nuestro móvil conduciendo un vehículo:

Si desbloqueamos el teléfono



Si marcamos un número de teléfono



Si contestamos un mensaje



LAS RECOMENDACIONES

- La opción más segura: motor encendido, móvil apagado.
- Pon el móvil en modo avión o utiliza una aplicación que les diga a tus llamadas entrantes que estás conduciendo.
- Si no desconectas el móvil al conducir, al menos silencia los avisos y colócalo en un lugar de difícil acceso.
- El móvil suelto dentro del habitáculo, en caso de accidente, puede convertirse en un proyectil con una fuerza que multiplicará hasta 40 veces su peso, pudiendo impactar con los ocupantes del vehículo. Además, puede quedar inservible para poder llamar y solicitar ayuda.
- Nada es más urgente que tu seguridad: seguro que el mundo puede esperar a que termines de conducir.
- Si eres el que llamas, evítalo si sabes que la otra persona puede estar al volante.

La seguridad vial es una responsabilidad compartida en la que necesitamos tu complicidad y colaboración.

¡Gracias por ayudarnos a ser más seguros!

Francisco Paz

Gerente de Movilidad y Formación
PONS Seguridad Vial



» MISCELÁNEA DE CURIOSIDADES



En Inglaterra, Escocia y Gales, acaban de modificar las leyes de tráfico para aumentar al doble las sanciones por el mal uso del teléfono al volante. Un conductor novel (menos de 2 años) perderá su permiso si le sancionan por dicho motivo. A los conductores reincidentes, si son sancionados dos veces se les podrá retirar su permiso de conducción.



En España en los últimos 5 años, de media un conductor es sancionado cada 4 minutos por infracciones relacionadas con el uso del teléfono móvil. El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer de la OMS determinó que la contaminación del aire exterior está estrechamente relacionada con el cáncer, el particular de pulmón.



Los neurólogos nos advierten de que nuestro cerebro, biológicamente, es incapaz de hacernos mantener una conducción segura si a la vez hablamos por el móvil.



En 2009 el expresidente Obama emitió una orden que prohibía a los funcionarios públicos escribir mensajes de texto cuando se encontraran detrás del volante de una unidad gubernamental o conduciendo en servicio público.



La DGT acaba de presentar la nueva campaña divulgativa y de concienciación para redes sociales realizada por el grupo humorístico Tricycle:

<http://revista.dgt.es/es/multimedia/video/2017/03MARZO/0309campana-dgt-distracciones-movil-tricycle.shtml#.WMfu8Y7auJI>

