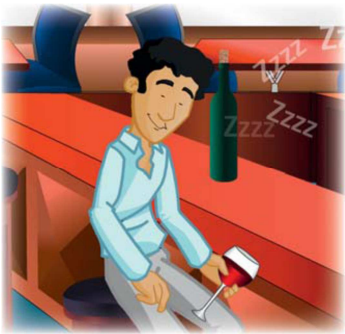


EL SUEÑO Y LA FATIGA EN LA CONDUCCIÓN

El alcohol está implicado en 4 de cada 10 accidentes mortales y en 2 de cada 10 accidentes con lesiones graves, lo que supone más de 500.000 muertos y 15.000.000 de heridos graves al año en todo el mundo. El hecho de que no siempre que bebamos tengamos un accidente, nos hace restar importancia a esta peligrosa costumbre y pensar que controlamos la situación y que no hay ningún peligro. Sin embargo, la experiencia de otros muchos conductores dice todo lo contrario.

EFFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL AL VOLANTE

- ❖ Incremento del tiempo de reacción.
- ❖ Disminución de la capacidad de atención y del nivel de alerta. Conlleva un aumento de las distracciones, la fatiga y la somnolencia.



- ❖ Alteración del proceso de toma de decisiones. Implica reaccionar tarde y mal.
- ❖ Alteración de la visión. Supone cometer muchos más errores en la conducción.
- ❖ Dificultad para tomar decisiones rápidas. Lentitud y falta de coordinación.
- ❖ Lentitud y torpeza de movimientos. Entraña realizar las maniobras de forma más lenta y descoordinada.

EFFECTOS



TASA DE ALCOHOLEMIA

- ❖ Es el volumen de alcohol presente en la sangre, medido en gramos de alcohol por litro de sangre (g/l) o en miligramos de alcohol por litro de aire expirado (mg/l), que es aproximadamente la mitad del valor anterior.



- ❖ En España actualmente la tasa legal permitida es de 0,5 g/l para conductores particulares (0,25 mg/l), y 0,3 g/l para conductores noveles y profesionales (0,15 mg/l). A partir de este límite, está demostrado que se produce una clara disminución de la capacidad de conducir y, por tanto, un incremento del riesgo de accidente.

- ❖ En cualquier caso, es muy importante recordar que, aún con tasas dentro de los márgenes legales permitidos, sigue existiendo un riesgo y que por ello, al final, la única tasa segura es 0,0.

MITOS Y CREENCIAS EQUIVOCADAS

No hagas caso de creencias equivocadas como:

- ❖ “Si estás por debajo del límite legal no hay peligro” → Es falso. Sigue existiendo riesgo, ya que hasta con una tasa de 0,1 g/l nuestra capacidad para conducir se ve alterada.
- ❖ “Bebiendo poco a poco no se da positivo” → Es falso. El organismo es incapaz de eliminar el alcohol consumido tan rápido como se cree.
- ❖ “El alcohol ingerido con la comida no se absorbe” → Es falso. Claro que se absorbe, pero de forma más lenta.
- ❖ “Tomar un café o un té reducen el nivel de alcohol” → Es falso. Estas sustancias no ayudan de ninguna manera a eliminar la cantidad de alcohol en sangre.
- ❖ Existen trucos para dar negativo en los controles: masticar chicles de menta o granos de café, usar sprays bucales...” → Y falso una vez más. Estos supuestos métodos infalibles no sirven absolutamente de nada para eludir los controles de alcoholemia.



RECOMENDACIONES

- ❖ Si no te queda más remedio que conducir, no bebas. Si la única alternativa que tienes para desplazarte es utilizar tu vehículo, evita la bebida. La única tasa segura es 0,0.
- ❖ Evita tentaciones y deja tu vehículo aparcado. Si antes de salir sabes que vas a beber, mejor que te lleve otro.
- ❖ Deja que otra persona conduzca o utiliza el transporte público.
- ❖ Si has salido con el coche y decides beber, esperar un rato no sirve de nada, ya que el alcohol se elimina muy lentamente.
- ❖ Haz caso cuando alguien te aconseje que no conduzcas. Piensa que cuando alguien lo hace, es porque se nota que has bebido más de la cuenta.

RECUERDA

El alcohol está implicado en 4 de cada 10 accidentes mortales y en 2 de cada 10 accidentes con lesiones graves. Por ello, no te fíes sólo de tu experiencia y ten en cuenta también lo que les pasa a los demás.

*De modo que ya lo sabes, mejor no
mezcles alcohol y conducción.*

Te evitarás muy malos tragos.

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo nº 61
28220 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones Básicas de Seguridad Vial:

EL ALCOHOL



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA JUSTICIA
Y PORTAVOCÍA DEL GOBIERNO
Dirección General de Función Pública
Servicio de Prevención



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61