

O SONO E A FATIGA NA CONDUCCIÓN

O alcohol está implicado en 4 de cada 10 accidentes mortais e en 2 de cada 10 accidentes con lesións graves, o que supón máis de 500 000 mortos e 15 000 000 de feridos graves ao ano en todo o mundo. O feito de que non sempre que bebamos teñamos un accidente fai nos restar importancia a este perigoso costume, alén de pensar que controlamos a situación e que non hai ningún perigo. Con todo, a experiencia doutros moitos condutores di todo o contrario.

EFFECTOS E CONSECUENCIAS DO ALCOHOL AO VOLANTE

- ❖ Incremento do tempo de reacción.
- ❖ Diminución da capacidade de atención e do nivel de alerta. Comporta un aumento das distraccións, a fatiga e a somnolencia.



- ❖ Alteración do proceso de toma de decisións. Implica reaccionar tarde e mal.
- ❖ Alteración da visión. Supón cometer moitos máis erros na conducción.
- ❖ Dificultade para tomar decisións rápidas. Lentitude e falta de coordinación.
- ❖ Lentitude e torpeza de movementos. Entraña realizar as manobras de forma máis lenta e descoordinada.

EFFECTOS



TAXA DE ALCOHOLEMIA

- ❖ É o volume de alcohol presente no sangue, medido en gramos de alcohol por litro de sangue (g/l) ou en miligramos de alcohol por litro de aire expirado (mg/l), que é aproximadamente a metade do valor anterior.



- ❖ En España actualmente a taxa legal permitida é de 0,5 g/l para condutores particulares (0,25 mg/l), e 0,3 g/l para condutores noveis e profesionais (0,15 mg/l). A partir deste límite, está demostrado que se produce unha clara diminución da capacidade de conducir e, por tanto, un incremento do risco de accidente.

- ❖ En calquera caso, é moi importante lembrar que, aínda con taxas dentro das marxes legais permitidas, segue existindo un risco e que por iso, ao final, a única taxa segura é a de 0,0.

MITOS E CRENZAS EQUIVOCADAS

Non fagas caso de crenzas equivocadas como estas:

- ❖ “Se estás por debaixo do límite legal non hai perigo”. É falso. Segue existindo risco, xa que a nosa capacidade para conducir se ve alterada até cunha taxa de 0,1 g/l.
- ❖ “Bebendo aos poucos non se dá positivo”. É falso. O organismo é incapaz de eliminar o alcohol consumido tan rápido como se cre.
- ❖ “O alcohol inxerido coa comida non se absorbe”. É falso. Claro que se absorbe, pero de forma máis lenta.
- ❖ “Tomar un café ou un té reducen o nivel de alcohol”. É falso. Estas substancias non axudan de ningunha maneira a eliminar a cantidade de alcohol en sangue.
- ❖ “Existen trucos para dar negativo nos controis: mastigar goma de mascar de menta ou grans de café, e usar sprays bucais”. É falso unha vez máis. Estes supostos métodos infalibles non serven absolutamente de nada para eludir os controis de alcoholemia.



RECOMENDACIÓNS

- ❖ Se non che queda máis remedio que conducir, non bebas. Se a única alternativa que tes para desprazarte é empregares o teu vehículo, evita a bebida. A única taxa segura é a de 0,0.
- ❖ Evita tentacións e deixa o teu vehículo aparcado. Se antes de saíres sabes que vas beber, mellor que te leve outra persoa.
- ❖ Deixa que outra persoa conduza ou utiliza o transporte público.
- ❖ Se saíches co coche e decides beber, que esperes un intre non serve de nada, xa que o alcohol se elimina moi lentamente.
- ❖ Fai caso cando alguén che aconselle que non conduzas. Pensa que cando alguén o fai é porque se nota que bebiches máis da conta.

E lembra

O alcohol está implicado en 4 de cada 10 accidentes mortais e en 2 de cada 10 accidentes con lesións graves. Por iso, non te fíes só da túa experiencia e ten en conta tamén o que lles pasa aos demais.

De modo que xa o sabes, mellor non mestures alcohol e conducción.

Evitaraste malos grolos.

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo n.º 61
28220 Majadahonda (Madrid)

RECOMENDACIÓNS DE SEGURIDADE VIARIA: O ALCOHOL



FREMAP

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

